



UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO  
CAMPUS GUANAJUATO  
DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES  
MAESTRÍA EN DESARROLLO DOCENTE

TESIS

DESARROLLO DE CAPACIDADES SOCIO-EMOCIONALES DE LOS DOCENTES COMO  
ESTRATEGIA PARA FOMENTAR LA INCLUSIÓN: EXPERIENCIA EN UNA ESCUELA  
PRIMARIA

QUE PRESENTA  
MARÍA ISABEL RAMÍREZ CARRASCOSA

PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRÍA EN DESARROLLO  
DOCENTE

DIRECTORA DE TESIS  
DRA. SYLVIA CATHARINA VAN DIJK KOCHERTHALER

GUANAJUATO, GTO. 30 DE MAYO DE 2023

# Índice

|   |    |
|---|----|
| Introducción .....  | 1  |
| Capítulo I .....  | 3  |
| Problematización .....  | 3  |
| Situación problemática .....  | 3  |
| Objetivo general de la intervención: .....  | 6  |
| Objetivos específicos: .....  | 6  |
| Justificación .....   | 7  |
| Capítulo II .....   | 11 |
| Marco normativo .....   | 11 |
| Políticas Educativas y Organismos Internacionales .....                           | 11 |
| Revisión de los fundamentos legales que declaran el derecho a la educación .....  | 12 |
| El Foro Mundial sobre la Educación en Dakar .....                                 | 14 |
| La Convención sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (CDN).....       | 18 |
| La UNESCO .....   | 20 |
| Políticas educativas en México .....  | 21 |
| La Ley General de Educación.....  | 22 |
| La noción de inclusión y diversidad en las políticas educativas .....             | 26 |
| Capítulo III .....  | 30 |
| Marco Teórico.....  | 30 |
| Prácticas pedagógicas de los docentes .....                                       | 30 |
| ¿Cuáles son las emociones básicas? .....  | 33 |
| Capítulo IV .....   | 43 |
| Marco Metodológico.....   | 43 |
| Método.....   | 47 |
| Participantes.....  | 52 |
| Recolección de datos y evidencias .....   | 53 |
| Tiempo de duración .....  | 53 |
| Capítulo V .....  | 54 |
| Marco Contextual.....   | 54 |
| Valoración de condiciones y el contexto laboral y personal de los profesores..... | 54 |
| El trabajo de los docentes.....   | 57 |
| Maestra de primer grado.....  | 57 |
| Maestra de segundo grado .....  | 57 |

|  |     |
|--|-----|
| Maestro de cuarto grado .....  | 59  |
| Maestra de quinto grado .....  | 59  |
| Maestra de sexto grado .....   | 60  |
| La directora de la escuela .....   | 60  |
| Capítulo VI.....   | 65  |
| Diagnóstico .....  | 65  |
| Recolección de información, estadísticas, sesiones de diagnóstico .....                  | 66  |
| Estadísticas .....   | 66  |
| Sisat .....  | 67  |
| Alumnos con rezago .....   | 69  |
| Comunicación con alumnos .....   | 70  |
| Encuesta a padres de familia .....   | 71  |
| Entrada presencial o virtual.....  | 73  |
| Evaluación con docentes .....  | 74  |
| Sesiones de Diagnóstico.....   | 77  |
| ¿Cómo se sienten en este tiempo de pandemia? .....                                       | 78  |
| Emociones ante la entrada presencial de sus hijos.....                                   | 80  |
| Emoción sobre la entrada presencial de docentes.....                                     | 81  |
| Preocupaciones ante un regreso a clases presenciales.....                                | 84  |
| Opinión como profesores encargados de la educación en el estado de Querétaro .....       | 85  |
| Capítulo VII .....   | 90  |
| Identificación de focos de trabajo sobre el contexto y las condiciones encontradas ..... | 90  |
| Triangulación de información para definir líneas de trabajo .....                        | 92  |
| Capítulo VIII.....   | 94  |
| Puesta en marcha.....  | 94  |
| Plan de seguimiento y monitoreo .....  | 104 |
| Implementación de acciones.....  | 105 |
| Actividad 1: “Triangulo de emociones” .....  | 106 |
| Actividad 2: “La gratitud” .....   | 111 |
| Actividad 3: “Contrato de emociones” .....   | 116 |
| Actividad 5: “Cuido mi cuerpo y mi salud” .....  | 127 |
| Actividad 6: “El cuidado de la Naturaleza” .....   | 134 |
| Actividad 7: “Seguimiento en Consejos Técnicos Escolares” .....                          | 138 |
| Seguimiento y monitoreo .....  | 141 |
| “Con los estudiantes” .....  | 143 |
| Capítulo IX.....   | 154 |
| Resultados.....  | 154 |

|  |     |
|--|-----|
| Desempeño de los docentes.....                 | 167 |
| Resultados académicos de los estudiantes ..... | 169 |
| Comunicación de estudiantes .....              | 171 |
| Conclusiones .....                             | 174 |
| Referencias .....                              | 180 |
| Anexo 1 .....                                  | 186 |
| Anexo 2 .....                                  | 189 |
| Anexo 3 .....                                  | 192 |
| Anexo 4 .....                                  | 198 |

## **Dedicatorias**

Dedico este trabajo a mi familia, mi esposo y mis hijas que me apoyaron en todo momento para lograr crecer profesionalmente. Han creído en mí y en la capacidad que puedo tener para mejorar cada día.

A mis compañeros profesores que impulsaron mi trabajo y me motivaron a continuar creyendo que se puede tener un excelente equipo de trabajo sin importar las dificultades que se puedan presentar cada ciclo escolar.

A todos los niños y niñas que por diversos motivos se encuentran en una situación vulnerable; siendo mi principal motor para elaborar esta investigación para lograr que se aplicaran actividades que les puedan ayudar a tener una mejor visión de lo que puede ser el mundo y darse cuenta que no están solos.

A mi tutora que con mucha paciencia me acompañó en todo momento, ayudándome a ir por el camino correcto, además de motivarme a mejorar cada parte del proyecto.

La principal dedicatoria es a mí misma por lograr hacer algo que me inspiró a seguir creciendo. Entender que a pesar de que hay dificultades se pueden lograr las cosas y que seguiré aprendiendo a lo largo de mi carrera profesional.

## Introducción

Desde hace varios años en México se plantea entre otras medidas la necesidad de transitar en los sistemas público y privado hacia la educación inclusiva, como una de las múltiples exigencias nacionales e internacionales de tener la posibilidad de pensar en un país mejor y más justo. En el ámbito educativo esto implica tomar en cuenta la diversidad, tanto en lo que respecta a las capacidades, como a las particularidades del estudiante. Eliminar los obstáculos a la participación de todos, detectar y atender para su trascendencia, toda forma de discriminación, son tareas cotidianas para cada docente. Garantizar el aprendizaje al máximo de las posibilidades de cualquier estudiante debería ser prioridad en todos los tipos, niveles y modalidades de educación en el país.

La visión de eliminar toda forma de discriminación y exclusión ha sido un gran reto para el ámbito educativo. El lento avance de poder llegar a esa utopía de una sociedad donde se garantice la igualdad de oportunidades para todos y una educación libre de discriminación, violencia, injusticias, equitativa e inclusiva, es un desafío no sólo en México, hablemos de un reto a nivel mundial.

La investigación va dirigida a analizar, mejorar las prácticas educativas y concientizar a todo el colectivo docente sobre la importancia de una educación más inclusiva. Para ello es necesario que los docentes tengan un adecuado manejo de sus emociones y un autoconcepto positivo y firme que no se tambalee frente a los desafíos que la relación con los estudiantes implica. Por medio del trabajo diario se puede acceder al cuidado de la salud emocional y física. Este esfuerzo personal se acompaña del fomento de valores como la aceptación, la tolerancia, el perdón, la gratitud, el respeto, el autocuidado y el cuidado del otro. Esta es una manera tangible en la cotidianeidad para generar una cultura de paz, llegar

a la aceptación de que no podemos cambiar este mundo tan imperfecto, pero ayudamos a tener mejores generaciones al cuidar de nosotros mismos como docentes y, a su vez, fomentar en los niños las mismas prácticas por medio de un trabajo en conjunto con toda la comunidad educativa. Es necesario que los profesores posean las capacidades socioemocionales para garantizar prácticas inclusivas en sus aulas.

Con la finalidad de dar respuesta a esta condición y tomando en cuenta la situación de pandemia, se optó por conocer y nutrir la salud emocional de los profesores, con la finalidad de sentar las condiciones mínimas que se requieren para abordar temas de inclusión. Se condujeron talleres de manejo de emociones sugeridos por la SEP y se sistematizó el proceso para poder valorar el impacto en cuanto a la mejora de las prácticas de los profesores, actitudes de inclusión, fomento de valores en sus estudiantes y la voluntad de formar nuevas generaciones más incluyentes, con menos discriminación.

## **Capítulo I Problematización**

En este capítulo se analiza la situación problemática que se tiene en la escuela primaria donde se realizó la investigación, encontraremos la pregunta de investigación, el objetivo general, así como los objetivos específicos, los supuestos y la justificación: Insumos importantes que se fueron considerando a lo largo del trabajo realizado.

### **Situación problemática**

La educación en nuestro país ha dado un giro inesperado cuando de repente entramos en una situación que nadie puede parar y donde se ve muy claramente la desigualdad entre alumnos y familias. La enfermedad SARS-COV-2, (COVID 19) trajo consigo no sólo preocupación a nivel mundial sobre salud, también el atraso profundo en educación. A nivel primaria los alumnos han presentado un rezago educativo realmente alarmante, las familias no pueden con sus trabajos y a la vez actividades en casa con sus hijos, la desigualdad social y económica se notó aún más al observar que la mayoría de los alumnos no cuentan con los recursos económicos para tener una educación a distancia de calidad.

Ahora bien, los docentes y directivos de las escuelas primarias enfrentan el trabajo con estudiantes con diferentes situaciones de vulnerabilidad, quienes también presentan diversas formas de pensar, actuar, ver, escuchar, algunos con enfermedades o alguna discapacidad, de diferentes grupos étnicos, raza, religión, género, etc. Ellos intentan desde su quehacer implementar estrategias inclusivas y equitativas a pesar de la poca capacitación que se tiene para su tratamiento. Esta situación plantea la necesidad de mirar hacia las prácticas pedagógicas y sociales que debemos replantear, el pensamiento de innovar de los docentes y directores quienes son los encargados de cumplir con las políticas educativas



encaminadas a que el alumno logre tener una educación de calidad y formar ciudadanos capaces de enfrentar positivamente a una sociedad llena de violencia y discriminación y con la perspectiva de tener una vida plena y con las mismas oportunidades que todos.

Es un gran reto para directores y profesores toda la situación que se vive, pero debemos reflexionar lo que se puede hacer desde su función, principalmente en las escuelas que siguen trabajando de manera virtual.

El problema que se presenta en este trabajo es que las prácticas pedagógicas de los docentes no tienen impacto positivo en la vida de los alumnos en el sentido que reflejen los diversos terrenos de la inclusión educativa. Como consecuencia, al llegar a su edad adulta tienen una menor calidad de vida y no pueden encontrar un trabajo digno que cubra sus necesidades básicas.

Bien es cierto que los profesores realizan un buen trabajo en las aulas y para ello se han preparado, pero debemos saber que muchas veces se mencionan cosas que realmente no se pueden comprobar: se tiende a justificar que en los grupos se tienen excelentes prácticas pedagógicas, muy buenas metodologías, pero los resultados de aprovechamiento en los alumnos demuestran lo contrario y es complicado identificar las causas que nos llevan a estos resultados. Por ello ha sido importante investigar desde una perspectiva más amplia, qué problemas subyacen e impiden un desempeño profesional con buenos resultados.

Ahora bien, teniendo una vida de encierro y sin socializar probablemente tendremos alumnos tímidos, con poca participación, con miedo a enfrentar problemas reales y con bajo aprovechamiento escolar.

Los profesores hablan de miedos, ansiedad, inseguridad, lo cual nos lleva a pensar en la necesidad de hacer una intervención para asumir los retos de esta nueva situación en el plano socioemocional. La problemática de la inclusión de oportunidades de aprendizaje para niños en condiciones de vida difíciles, no sólo económicamente hablando, tiene un componente que no siempre se vincula a la no discriminación y a la inclusión. Éste es la capacidad socioemocional de los docentes en primera instancia, para tener la ecuanimidad, la empatía y la madurez para enfrentar niños y niñas en formación que tienen dificultad para aprender a los ritmos marcados, con conductas desafiantes, con problemas de atención, entre otras.

Sólo cuando logramos como comunidad educativa, docentes, administrativos, niños y niñas generar un ambiente socioemocional seguro para todos es posible afirmar con María Antonia Casanova que:

Ciertamente, es una realidad la esperanzadora opción que ofrece la educación regular de cara al porvenir de este alumnado, ofreciendo mayores oportunidades de aprendizaje, de socialización de madurez afectiva, y sin duda de mejores ocupaciones de carácter laboral cuando estos jóvenes llegan a la edad adulta (2009, p.11).

Desde la función de dirección se debe rescatar el trabajo con los maestros respecto al control de emociones, cuidado de la salud mental y física, así como el cuidado de la naturaleza, el fomento de valores, el trabajo colaborativo y la unión del colectivo docente para lograr un cambio en los alumnos y, a su vez, un mejor futuro: visualizar mejores generaciones que cambien la sociedad tan falta de ética y profesionalización, llena de discriminación y con poco futuro para los alumnos más vulnerables.

Con base en lo anterior, se trabajó con una pregunta de investigación que sirvió como guía para la conducción de los talleres, su sistematización y la consignación de los resultados obtenidos en la institución y comunidad donde la sustentante trabaja actualmente.

**¿De qué manera se puede trabajar el manejo de emociones con un colegiado de profesores para mejorar su desempeño profesional en el ámbito de la inclusión?**

A partir de esta pregunta, **el objetivo de la investigación** es comprender, a partir de una intervención, cómo un colegiado de profesores puede trabajar el manejo de sus emociones y analizar su desempeño profesional.

**Objetivo general de la intervención:**

Lograr que los profesores reconozcan y cuiden sus propias emociones, atendiendo sus necesidades personales, el cuidado de ellos mismos y de los demás, con la finalidad de mejorar su desempeño profesional con respecto a prácticas inclusivas.

**Objetivos específicos:**

- Concientizar a los profesores sobre la importancia de su salud emocional para tener una mejor calidad de vida.
- Impulsar a los profesores a identificar y gestionar sus propias emociones.
- Lograr que los profesores tengan prácticas que consideren la salud emocional de sus estudiantes
- Ayudar a los profesores a reflexionar que su estado emocional influye en sus prácticas educativas, que es su responsabilidad gestionarlas de manera adecuada para que sus estudiantes puedan aprender en un ambiente armónico y

de interés para ellos.

### **Supuestos**

Si se trabaja con los profesores desde una perspectiva del cuidado de la salud emocional, se logrará una transformación tanto personal, como profesional, que se podrá reconocer en un mejor desempeño profesional que redundará en prácticas más inclusivas. Los profesores podrán tener consciencia de las necesidades personales y las de los demás y con ello lograrán tener mayor aceptación hacia la diferencia empezando por ellos mismos, llegando a tener un impacto importante en la vida de los estudiantes.

### **Justificación**

Mi interés personal es contribuir a concientizar a los profesores para que implementen prácticas educativas inclusivas. A partir del Plan de Estudios de Educación Básica 2017, se vienen escuchando con más fuerza las palabras equidad e inclusión, enfatizando un enfoque humanista. A pesar de que ya tiene muchos años que organizaciones internacionales han tratado de disminuir todo tipo de discriminación, de que se respeten los derechos de los niños a tener acceso a una educación de calidad, aun así, se han visto bajos resultados a todos esos esfuerzos por querer igualdad de oportunidades para todos.

Una de las causas de este lento avance es porque la sociedad en la que vivimos viene de una formación donde los niños no tenían derechos, no podían opinar, no eran tratados con dignidad, por lo tanto, esas generaciones que ahora son adultos siguen con los mismos patrones. Analizando que los maestros que tenemos en la actualidad fueron formados bajo ese pensamiento, las autoridades educativas han trabajado para que los

profesores cambien sus formas de enseñar. Antes un maestro podía maltratar y golpear a un estudiante, al paso del tiempo se fue dando más respeto a los niños y quitando esas prácticas.

Sin embargo, a pesar de que los profesores han eliminado la violencia física, hay otros tipos de violencia como la psicológica y la socio-emocional que no se han erradicado y los maestros no logran ser completamente inclusivos, hay escuelas donde no aceptan a niños con alguna discapacidad, donde los niños que van rezagados los dejan y salen de la primaria sin alcanzar el perfil de egreso deseado. Se revisan planeaciones de profesores que no tienen ajustes razonables y no toman en cuenta las necesidades de cada estudiante, en este tiempo que se trabaja a distancia, se envía una sola planeación pensando que todos tienen el mismo nivel y ritmo de aprendizaje.

Debemos hacer conscientes a los maestros del papel tan importante que juegan en el futuro de los niños: lograr que sean ciudadanos libres de discriminación, donde todos logren desarrollar habilidades, actitudes y aptitudes dentro de una sociedad que demuestra no entender la riqueza de la diversidad y la importancia de la igualdad de oportunidades, mostrarles que se pueden lograr grandes cosas independientemente de que se tengan o no condiciones vulnerables. Esta es la norma jurídica como se evidencia abajo:

En el Estado de Querétaro queda prohibida toda forma de discriminación motivada por el origen étnico, nacional o regional, género, edad, discapacidad, condición social, económica o de salud, embarazo, opiniones, preferencias sexuales, estado civil, trabajo desempeñado, costumbres, raza, ideologías, creencias religiosas, migración o cualquier otra condición que dé origen a conductas que atentan contra la dignidad humana o que tengan por objeto anular o menoscabar los derechos y

libertades de las personas. (Ley para Prevenir y Eliminar toda forma de Discriminación en el Estado de Querétaro, 2019 p. 7).

Mientras tanto, a nivel federal la Ley General de Educación incluye importantes disposiciones en materia de educación inclusiva, mismas que debemos implementar en el salón de clase. Entre los aspectos destacables se encuentra el contenido del artículo 7° de dicha ley, que establece que la educación debe ser:

**Inclusiva**, eliminando toda forma de discriminación y exclusión, así como las demás condiciones estructurales que se convierten en barreras al aprendizaje y la participación, por lo que:

- a) Atenderá las capacidades, circunstancias, necesidades, estilos y ritmos de aprendizaje de los educandos;
- b) Eliminará las distintas barreras al aprendizaje y a la participación que enfrentan cada uno de los educandos, para lo cual las autoridades educativas, en el ámbito de su competencia, adoptarán medidas en favor de la accesibilidad y los ajustes razonables;
- c) Proveerá de los recursos técnicos-pedagógicos y materiales necesarios para los servicios educativos (Ley General de Educación, 2019, p. 3).

También menciona el Capítulo II De los fines de la educación en su Artículo 15.

Formar a los educandos en la cultura de la paz, el respeto, la tolerancia, los valores democráticos que favorezcan el diálogo constructivo, la solidaridad y la búsqueda de acuerdos que permitan la solución no violenta de conflictos y la convivencia en un marco de respeto a las diferencias; (Ley General de Educación, 2019, pág. 8).

Con base en lo anterior es importante una transformación en las prácticas de los profesores de las escuelas primarias en nuestro país con la finalidad de que sean congruentes con lo esperado en los planes y programas, leyes y acuerdos disponibles para la educación en el estado de Querétaro. El alcance personal para lograr esta transformación se limita al plantel donde se labora, sin embargo, para comprender mejor estas transformaciones me propuse trabajar en un proyecto de investigación educativa, empezando con la búsqueda de un sustento teórico, que me sirviera como referente para dar el acompañamiento necesario a los docentes.

Este proyecto se propuso para motivar a los profesores para que puedan aceptar que necesitamos un cambio y no sólo de prácticas, también de pensamiento, actitudes y disposición, para lograr tener un cuidado personal integral en todos los sentidos, que al final impacte directamente en el trato y los aprendizajes de los estudiantes. Con la finalidad de lograr este cometido fue necesaria una intervención, su sistematización y análisis, por ello se propuso una investigación acción para desarrollarse.

## **Capítulo II Marco normativo**

Es muy dicente el hecho de que la educación, que es la que tiende a comunicar los conocimientos, permanezca ciega ante lo que es el conocimiento humano, sus disposiciones, sus imperfecciones, sus dificultades, sus tendencias tanto al error como a la ilusión y no se preocupe en absoluto por hacer conocer lo que es conocer (Morin, 1999, p. 18).

En el presente capítulo se presenta el marco normativo en el que se desarrolla el estudio. Se inicia, primeramente, con la descripción de las políticas públicas que rigen a nivel mundial el sector educativo. A la vez se señalan los organismos internacionales tales como la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y de la organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencias y la Cultura (UNESCO), entre otros, que han aportado a su formulación y difusión. Se continúa con la revisión de las políticas públicas a nivel nacional, se mencionan los programas y servicios que se tienen en México, enfocados a la atención a la diversidad e inclusión educativa en el contexto de educación básica, particularmente, a nivel primaria.

### **Políticas Educativas y Organismos Internacionales**

Los centros escolares constituyen en nuestros días contextos caracterizados por la diversidad de su alumnado, reflejo, a su vez, de sociedades cada vez más plurales. El cuerpo de estudiantes es hoy más heterogéneo que nunca en su composición cultural, étnica, lingüística, de clase, de género, de capacidad. La presencia de grupos minoritarios con sus correspondientes perspectivas culturales y religiosas, de alumnos con necesidades educativas especiales, o que provienen de familias con graves problemas sociales y



económicos, entre otros, son fuentes de conocimientos y experiencias muy variadas y se constituyen en una realidad que da forma a lo que acontece en los centros escolares.

A la complejidad que representan las metas múltiples y con frecuencia conflictivas de éstos, la realidad cambiante en la que están inmersos, las perspectivas diversas sobre los propósitos de la educación, se añaden los desafíos y oportunidades que conlleva el imperativismo de ofrecer a todos los alumnos una educación adecuada y oportunidades para una vida digna (González, 2008, p. 81).

Ante tal panorámica, las políticas educativas deben dirigirse a generar entornos inclusivos, lo que implica, por un lado, respetar, comprender y hacerse cargo de la diversidad en sus diferentes modalidades cultural, social e individual; y, por otro lado, proveer un acceso equitativo y justo para la atención a la inclusión. En relación con la promoción de tratamiento educativo, en tal régimen, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) ejerce una gran influencia en el contexto internacional, a través de distintos tratados y convenios. A continuación, una breve reseña de estos esfuerzos internacionales y nacionales.

### **Revisión de los fundamentos legales que declaran el derecho a la educación**

La Declaración Universal de los Derechos Humanos retoma el derecho a la educación confiriéndole una tarea importante como medio para promover los derechos humanos y a la letra lo expresa de la siguiente manera:

... los pueblos y naciones .... promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto

entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción (ONU, 1948).

En tanto, el derecho a la educación no puede verse como el privilegio de unos pocos, sino como una prerrogativa de todas las personas, por lo que, en esa idea, habrá de asumirse desde los Derechos Humanos, que reconocen que: “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros” (ONU, 1948) a partir de este principio, hay otros entre los cuales el de la no discriminación que también aparece en nuestra Constitución de los Estados Unidos Mexicanos y que concierne a todos los maestros en su ejercicio cotidiano de la docencia.

Como tal, el derecho a la educación aparece como Artículo Primero en la Convención de los Derechos Humanos de la Organización de Naciones Unidas, ya que se considera la base para poder ejercer todos los demás derechos. Si no contamos con la información pertinente, ni con la comprensión de lo que implican los derechos humanos no se podrán ejercer, ni se defenderán por parte de la ciudadanía.

En este sentido en el ya citado documento las características que debe cumplir la educación para lograr su cometido es el siguiente:

La educación procura fomentar el desarrollo personal y social para el logro de los ideales de paz, libertad y justicia y en consecuencia contribuir a reducir la pobreza, la exclusión, la ignorancia y la guerra (ONU, 1948).

La educación es un derecho humano que en general señala que la Educación Primaria, Secundaria Técnica y Profesional, así como la Enseñanza Superior debe hacerse igualmente accesible a todas las personas sobre la base de la capacidad de cada una por cuantos medios sean apropiados, debe ser gratuita y accesible para todos. Atender de manera integral a todos los estudiantes sin distinción alguna y reconocer que todos son diferentes y merecen las mismas oportunidades de crecer y tener una vida mejor es el reto planteado mundialmente desde 1948. Sin embargo, es sólo en las últimas cuatro décadas cuando se ha accedido a la comprensión cabal de lo que implica este derecho en un mundo plural, en el que todas las culturas tienen valor. La imposición consciente o inconsciente del modelo hegemónico que representa a los poderes fácticos y sus intereses no garantiza un derecho equitativo a la educación.

En este sentido también en México hay un camino largo que recorrer, ya que el currículo oculto desvaloriza lo rural frente a lo urbano, lo indígena frente a lo mestizo, las profesiones de oficios frente a las académicas, las manifestaciones artísticas de los grupos alternos frente a los hegemónicos, entre otros. Las diferentes cumbres mundiales han analizado y puntualizado muchos de estos retos en contextos muy diversos. Así, por ejemplo:

### **El Foro Mundial sobre la Educación en Dakar**

En el año 2000 se brindó la oportunidad de evaluar los logros, las enseñanzas y los fracasos del último decenio del siglo XX. La Evaluación de la Educación para Todos en el año 2000 constituye un esfuerzo sin precedentes para hacer el balance de la situación de la educación básica en el mundo (UNESCO, 2000, p. 12).

La Evaluación muestra que se ha avanzado, lo que prueba que la Educación para Todos es un objetivo realista que se puede alcanzar. Con todo, es preciso reconocer abiertamente que se ha avanzado de manera desigual y con demasiada lentitud.

Un aspecto a observar en este sentido es que estos posibles avances van lentos porque para la sociedad hay miles de cosas como prioridad antes que el bienestar de los niños. Por ello la importancia de tomar medidas pertinentes desde la función de profesor y director de una escuela primaria. Es trabajo difícil pero no imposible.

A comienzos del nuevo milenio la Evaluación de la Educación para Todos en el año 2000 se presenta así:

- I) Ni tan siquiera la tercera parte de los más de 800 millones de niños menores de seis años reciben algún tipo de educación.
- II) Una población infantil de unos 113 millones, 60% niñas, no tiene acceso a la enseñanza primaria.
- III) Son analfabetos al menos 880 millones de adultos, en su mayoría mujeres.

Estas cifras representan una afrenta a la dignidad humana y la negación del derecho a la educación. Constituyen un obstáculo enorme para eliminar la pobreza y lograr el desarrollo sostenible y son, desde luego, inaceptables (UNESCO, 2000, p. 12).

El Marco de Acción de Dakar establece seis objetivos principales y, basado en la experiencia del último decenio y el contexto mundial de cambio, propone dos estrategias principales, siendo una de ellas los objetivos internacionales de desarrollo en relación con la educación con los que ya se han comprometido los gobiernos y la comunidad internacional

- I) extender y mejorar la protección y educación integrales de la primera infancia, especialmente para los **niños más vulnerables y desfavorecidos**;
- II) velar por que antes del año 2015 todos los niños, y sobre todo las niñas y los niños que se encuentran en **situaciones difíciles**, tengan acceso a una enseñanza primaria gratuita y obligatoria de buena calidad y la terminen;
- III) velar por que las necesidades de aprendizaje de todos los jóvenes y adultos se satisfagan mediante un **acceso equitativo** a un aprendizaje adecuado y a programas de preparación para la vida activa;
- IV) suprimir las disparidades entre los géneros en la enseñanza primaria y secundaria de aquí al año 2005 y lograr antes del año 2015 la **igualdad entre los géneros** en relación con la educación, en particular garantizando a las jóvenes un acceso pleno y equitativo a una educación básica de buena calidad, así como un buen rendimiento; (UNESCO, 2000, pág. 8).

Una de las estrategias que proponen en el Foro mundial realizado en Dakar es el uso de las TIC'S las cuales desde el año 2000 se planeaba hacer uso de ellas para lograr objetivos como lograr una educación integral para todos. Sin embargo, todos los esfuerzos realizados han sido lentos tomando en cuenta que desde inicios de la pandemia precisamente fue lo que causó gran desigualdad entre los estudiantes. Sólo los pocos que tenían acceso a la tecnología como computadoras, celulares e internet lograron tener comunicación con sus docentes y se notó una gran deserción hablando a nivel nacional.

Desde la primera infancia y a lo largo de toda la vida los educandos del siglo XXI requerirán el acceso a servicios de educación de alta calidad, que respondan a sus necesidades y sean equitativos y atentos a la problemática de los géneros. Esos servicios no deben generar exclusión ni discriminación alguna. Como el ritmo, el estilo, el idioma o las circunstancias de aprendizaje nunca serán uniformes para todos, deberían ser posibles diversos enfoques formales o menos formales, a condición de que aseguren un buen aprendizaje y otorguen una condición social equivalente (UNESCO, 2000, p. 13).

Considerando que los estudiantes deben tener una educación de calidad teniendo a su disposición servicios que respondan a sus necesidades, se ha considerado actualmente a nivel estatal la instalación de internet en todas las escuelas públicas, esperando que en el periodo 2022-2023 se logre acceso a todos los estudiantes y profesores: esto será un logro favorable para todos los infantes y podrá dar seguimiento en lo planteado en el Foro mundial de Dakar, adelanto que podría cambiar la vida y visión de los estudiantes. Con estas medidas se lograría rescatar a los más rezagados a la par que se hará uso de herramientas interactivas y dinámicas para su intervención, mejorando el aprovechamiento escolar que actualmente está con niveles muy bajos en todas las escuelas de nivel básico.

El derecho a la educación impone a los Estados la obligación de garantizar a todos los ciudadanos la oportunidad de cubrir sus necesidades básicas de aprendizaje. La enseñanza primaria debe ser libre, obligatoria y de buena calidad. Por diversificados que estén los sistemas de educación del futuro, habrán de ser transparentes y rendir cuentas sobre cómo se administran y financian. Será preciso complementar y apoyar el papel indispensable que cumple el Estado en la

educación por medio de alianzas decididas y generales en todos los niveles de la sociedad. La Educación para Todos supone la participación y el compromiso de todos en la educación (UNESCO, 2000, p. 13).

En su condición de sujetos de la educación, los estudiantes deben recibir no sólo los conocimientos básicos de español y matemáticas: debemos saber que son capaces de conocerse a ellas y ellos mismos, deben ejercer su derecho al conocimiento, al saber y a todas las expresiones científicas, tecnológicas, culturales y al mismo tiempo aprender a cuidarse y cuidar de los demás para ejercer plenamente su derecho a la vida. Es crucial que se les transmitan saberes que atiendan no sólo su derecho a la vida sino a ejercer su libertad de crear, opinar, ser críticos, imaginar y tener una visión de una vida plena individual y en comunidad.

Como podemos analizar, este foro declaró que la Educación para Todos desde los planteamientos iniciales debía acoger a toda la población de bajos recursos, brindarles garantías de buena educación y la permanencia en el sistema educativo, tomando en cuenta las necesidades de los educandos sin discriminación alguna. Dar atención diversificada con un enfoque humanista ya se venía planteando desde este tiempo. Se pone mucha atención en una EDUCACIÓN INCLUSIVA.

### **La Convención sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (CDN)**

Se adoptó en la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989 y es reconocida mundialmente por sus logros en lo relacionado a los derechos humanos; reconoce a los niños como actores en los ámbitos social, económico, político, civil, cultural y de salud (Humanium, 2019).

La CDN tiene como objetivo mejorar los derechos de los niños y reconocerlos como individuos con igualdad de derechos y no como simples sujetos pasivos.

Aun cuando se han alcanzado objetivos importantes en las últimas tres décadas, todavía quedan retos importantes, particularmente relacionados con las niñas, los niños con discapacidades y los niños en **situaciones de vulnerabilidad y desventaja** (Humanium, 2019).

Debemos considerar que actualmente no se ha alcanzado a lograr el respeto de los derechos de los niños en muchas circunstancias. En la misma familia se tiene aún el paradigma que los niños no pueden ser capaces de tener responsabilidades ni derechos o que no son igual de importantes que un adulto. No se tiene aún la evolución del pensamiento donde todos somos diferentes, pero tenemos los mismos derechos sin importar la edad. La discriminación que sufren los niños y más los que están en situaciones vulnerables, genera la necesidad de que como profesores logremos desde nuestro contexto y función defender el derecho de los niños para que sean respetados en todos los ámbitos tomando en cuenta que lo que aprende en la escuela debe repercutir en la vida en comunidad.

Desde diversos foros se han hecho esfuerzos para fomentar nuevas prácticas en la relación con los niños y, en general, con los derechos humanos. Así, por ejemplo, en Humanium leemos la siguiente idea:

Es recomendable que las autoridades locales establezcan una institución nacional de los derechos humanos para supervisar y evaluar sistemática e independientemente el progreso de la implementación de la Convención y manejar las demandas provenientes de los niños de manera sensible y expedita (2019).



La organización a nivel mundial en la que participan todos los gobiernos para avanzar en el tema de los derechos del Niño es UNICEF, que expresa de manera unívoca la prioridad que debe tener el cuidado de las nuevas generaciones:

No hay causa que merezca más alta prioridad que la protección y el desarrollo del niño, de quien dependen la supervivencia, la estabilidad y el progreso de todas las naciones y, de hecho, de la civilización humana (UNICEF, 2006).

La educación debe formar a todas las personas para participar, efectivamente, en una sociedad libre, favorecer la comprensión, la empatía, la tolerancia, el respeto y la amistad entre todas las naciones y entre todos los grupos raciales, étnicos o religiosos, y promover una cultura de paz.

## **La UNESCO**

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) es otro organismo internacional que trata de establecer la paz mediante la cooperación internacional en materia de educación, ciencia y cultura. “Los programas de la UNESCO contribuyen al logro de los objetivos de desarrollo sostenible definidos en el Programa 2030, aprobado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015” (UNESCO, 1945).

Para la UNESCO cada educando es tan importante como cualquier otro, pero eso no quita que millones de personas en todo el mundo siguen siendo excluidas de la educación por razones tales como el género, la orientación sexual, el origen étnico o social, la lengua, la religión, la nacionalidad, la situación económica o de discapacidad.

La educación inclusiva se esfuerza en identificar y eliminar todas las barreras que impiden acceder a la educación y trabaja en todos los ámbitos, desde el plan de estudio hasta la pedagogía y la enseñanza (UNESCO, 2022).

Para lo anterior, se requiere reconocer la importancia de un cambio de currículo, la gestión y la evaluación para transformar los estilos de vida, pensamientos y comportamientos machistas, coloniales, y discriminatorios que existen en la sociedad. Se debe entender que más que el conocimiento aprendido en la escuela es más valioso dar prioridad al respeto a la vida, a los derechos humanos. El buen trato y el bienestar se basan en una sana convivencia en la escuela, la institución y en la comunidad, identificando que somos parte de una sociedad y que la inclusión no sólo se dará en la escuela si no en el ámbito familiar, profesional y cultural; es decir, en toda la vida. Que los estudiantes integren esto les otorgará una clave importante para tener una vida plena y libre de discriminación.

### **Políticas educativas en México**

La educación es uno de los derechos humanos establecidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, siendo el sector educativo uno de los componentes primordiales en el proceso de transformación considerándose un ámbito estratégico en la política internacional.

En materia de educación en el artículo tercero Constitucional

podemos encontrar que:

La educación se basará en el respeto irrestricto de la dignidad de las personas, con un enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva. Tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria, el respeto a todos los derechos, las libertades, la cultura de paz y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia

y en la justicia; promoverá la honestidad, los valores y la mejora continua del proceso de enseñanza aprendizaje (Const., 2021, art. 3).

El Estado tendrá la obligación de atender todas las áreas emocionales que los estudiantes requieran, fomentar una cultura de paz y el respeto a todos los derechos es primordial. Tomando en cuenta que los estudiantes vivieron una etapa traumatizada en el periodo de pandemia se han notado comportamientos violentos al regreso a sus clases presenciales, por lo cual será necesario promover los valores, atención al trabajo colaborativo, un seguimiento puntual en el cambio de didáctica por parte de los profesores, la capacitación oportuna por parte de las autoridades y el cuidado de la salud socioemocional. Estas cuestiones deberán ser de las más importante en los Estándares curriculares de nuestra educación primaria.

En el siglo XXI el énfasis de las políticas se centra en la igualdad de oportunidades de acceso al sistema educativo y el respeto a la pluralidad social, cultural y étnica, el derecho a la igualdad de oportunidades y a tener una vida donde se desarrollen plenamente en todos los ámbitos de su vida. Tales cuestiones son primordiales para todos los niños, niñas y adolescentes, por lo tanto, la educación debe ser: **inclusiva, equitativa, intercultural, integral y de excelencia.**

### **La Ley General de Educación**

Es un documento importante en regular la educación que imparten el Estado - Federación, entidades federativas y municipios-, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o con reconocimiento de validez oficial de estudios. Es de observancia general en toda la República y las disposiciones que contiene son de orden público e interés social. En su artículo 5 menciona:

Toda persona tiene derecho a la educación, el cual es un medio para adquirir, actualizar, completar y ampliar sus conocimientos, capacidades, habilidades y aptitudes que le permitan alcanzar su desarrollo personal y profesional; como consecuencia de ello, contribuir a su bienestar, a la transformación y el mejoramiento de la sociedad de la que forma parte (Ley General de Educación, 2019, p. 2).

Se ha hecho un esfuerzo muy grande para lograr que todos los niños tengan acceso a la educación desde el nivel inicial hasta el medio superior. Sin embargo, ya no basta con que accedan a una institución, se debe asegurar una educación que contribuya a su bienestar y no sólo físico sino también emocional, donde el profesor es agente fundamental para formar ciudadanos sanos y capaces de respetar la diversidad. Es necesario provechar la autonomía curricular que se tiene considerando su contexto, ejercicios didácticos, planes y programas, intereses de los estudiantes para formar personas libres de violencia, empáticas y cuidadores de su propia salud.

El Estado ofrecerá a las personas las mismas oportunidades de aprendizaje, así como de acceso, tránsito, permanencia, avance académico y, en su caso, egreso oportuno en el Sistema Educativo Nacional, con sólo satisfacer los requisitos que establezcan las instituciones educativas con base en las disposiciones aplicables. Toda persona gozará del derecho fundamental a la educación bajo el principio de la intangibilidad de la dignidad humana. (Ley General de Educación, 2019, p. 3)

En el artículo 8 del mismo documento menciona que: El Estado está obligado a prestar servicios educativos con equidad y excelencia (Ley General de Educación, 2019, p. 4).

Con el ejercicio de este derecho, inicia un proceso permanente centrado en el aprendizaje del educando, que contribuye a su desarrollo humano integral y a la transformación de la sociedad; es factor determinante para la adquisición de conocimientos significativos y la formación integral para la vida de las personas con un sentido de pertenencia social basado en el respeto de la diversidad, y es medio fundamental para la construcción de una sociedad equitativa y solidaria.

Las medidas que adopte el estado para tal efecto estarán dirigidas, de manera prioritaria, a quienes pertenezcan a grupos y regiones con mayor rezago educativo, dispersos o que enfrentan situaciones de vulnerabilidad por circunstancias específicas de carácter socioeconómico, físico, mental, de identidad cultural, origen étnico o nacional, situación migratoria o bien, relacionadas con aspectos de género, preferencia sexual o prácticas culturales (Ley General de Educación, 2019, p. 4).

Para lograr lo mencionado en la Ley General de Educación es necesario que los profesores tengan claro que la prioridad ya no es el conocimiento de manera literal. Disminuir el rezago educativo será una tarea difícil. Sería importante iniciar con la identificación de los estudiantes en situaciones vulnerables, el nivel de aprovechamiento y estilos de aprendizaje para que se tenga una noción más extensa de lo que se tiene que trabajar, empezando siempre por el respeto y las prácticas inclusivas.

El Estado, a través de la nueva escuela mexicana, buscará la equidad, la excelencia y la mejora continua en la educación, para lo cual colocará al centro de la acción pública el máximo logro de aprendizaje de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Tendrá como objetivos el desarrollo humano integral del educando, reorientar el Sistema Educativo

Nacional, incidir en la cultura educativa mediante la corresponsabilidad e impulsar transformaciones sociales dentro de la escuela y en la comunidad.

Artículo 62. El Estado asegurará la educación inclusiva en todos los tipos y niveles, con el fin de favorecer el aprendizaje de todos los estudiantes, con énfasis en los que están excluidos, marginados o en riesgo de estarlo, para lo cual buscará:

- I. Favorecer el máximo logro de aprendizaje de los educandos con respeto a su dignidad, derechos humanos y libertades fundamentales, reforzando su autoestima y aprecio por la diversidad humana;
- II. Favorecer la plena participación de los educandos, su educación y facilitar la continuidad de sus estudios en la educación obligatoria;
- III. Instrumentar acciones para que ninguna persona quede excluida del Sistema Educativo Nacional por motivos de origen étnico o nacional, creencias religiosas, convicciones éticas o de conciencia, sexo, orientación sexual o de género, así como por sus características, necesidades, intereses, capacidades, habilidades y estilos de aprendizaje, entre otras, y
- IV. Realizar los ajustes razonables en función de las necesidades de las personas y otorgar los apoyos necesarios para facilitar su formación

(Ley General de Educación, 2019, p. 23).

La educación en México parte de las políticas públicas encaminadas a la justicia social lo que demanda según la SEP, una educación inclusiva que respete y valore la diversidad humana, que conjugue satisfactoriamente la equidad con la calidad en la búsqueda de una mayor igualdad de oportunidades para todos los mexicanos. Para cumplir tales demandas se ha puesto como prioridad:

- La calidad en el aprendizaje del alumnado.
- El acceso y permanencia de los alumnos en la escuela.
- El fortalecimiento de las escuelas.
- El desarrollo integral del educando.

Todo ello en un contexto de equidad, así como el empleo de una perspectiva de género para contribuir en reducir las brechas de desigualdad que actualmente prevalecen.

En el ciclo escolar siguiente en educación primaria plantean una nueva reforma que presenta énfasis en la importancia de la vida en comunidad. La Nueva Escuela Mexicana tendrá como propósito que las niñas, los niños, así como sus profesoras y profesores formen una nueva ciudadanía en la que prevalezcan los principios de solidaridad, la interculturalidad, el cuidado del medio ambiente, el respeto a los derechos humanos, cuidado emocional, justicia social, equidad e inclusión. Los profesores tendrán que trabajar para llegar a la utopía que se plantea, insisto en que el cambio de prácticas pedagógicas será la clave para lograrlo.

### **La noción de inclusión y diversidad en las políticas educativas**

La noción de inclusión emergió en el ámbito de la educación especial y de las necesidades educativas especiales. En la actualidad, constituye una noción polisémica y ampliada que no está asociada sólo a la educación para personas con discapacidad. A nivel internacional, la inclusión inició la extensión de sus ámbitos de aplicación a partir de la Conferencia Mundial sobre Educación para Todos de Jomtien, en 1990, y del Foro Mundial sobre Educación de Dakar, para referirse a la educación para todas las personas, con

especial interés en las que históricamente han padecido la exclusión de los sistemas educativos.

En forma simultánea, se inició un distanciamiento intencional del concepto de integración escolar, también aplicado a personas con discapacidad, aunque no de manera exclusiva- que hace hincapié en un proceso individual de integración y adaptación a una comunidad escolar “ordinaria” sin transformaciones profundas en sus proyectos educativos, organización, funcionamiento.

La educación inclusiva (inclusive education) se ha consolidado como una opción de educación “para todos”, en contextos como el latinoamericano, y en específico el mexicano, la inclusión educativa sigue un concepto aún asociado en el imaginario de los sujetos educativos a la atención educativa de alumnos con discapacidad, también llamada educación especial; esto, pese a los esfuerzos gubernamentales para introducir el concepto ampliado de inclusión mediante políticas educativas y sectoriales, en particular desde la Reforma Educativa iniciada en 2013 (Zuany, 2018).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, la educación inclusiva es:

...un proceso de fortalecimiento de la capacidad del sistema educativo para llegar a todos los educandos; por lo tanto, puede entenderse como una estrategia clave para alcanzar la EPT. Como principio general, debería orientar todas las políticas y prácticas educativas, partiendo del hecho de que la educación es un derecho humano básico y el fundamento de una sociedad más justa e igualitaria (UNESCO, 2009, p. 8).



Con la finalidad de entender lo que esto implica el texto citado explicita que

Sólo puede establecerse un sistema educativo “inclusivo” si las escuelas ordinarias se vuelven más inclusivas, esto es, si logran educar mejor a todos los niños en sus comunidades (UNESCO, 2009, p. 8).

Lo ideal es que en las escuelas todos los docentes tengan prácticas inclusivas y atiendan a todos los estudiantes sin importar si tienen o no una situación vulnerable. Teniendo la capacidad de llevar al estudiante paso a paso con las nuevas Reformas que vienen a partir del año 2022, desarrollando sus habilidades de una manera integral, equitativa y logrando que los niños transporten sus conocimientos a una vida plena en la sociedad en la que viven. En La Ley General de Educación en su artículo 61:

La educación inclusiva se refiere al conjunto de acciones orientadas a identificar, prevenir y reducir las barreras que limitan el acceso, permanencia, participación y aprendizaje de todos los educandos, al eliminar prácticas de discriminación, exclusión y segregación (2019, p. 23).

Los profesores son los principales agentes de cambio en esta etapa que se presenta. Después de la pandemia se han identificado diversas situaciones donde los estudiantes tienen un gran rezago educativo y demasiados casos de estudiantes en situaciones vulnerables. Es necesario que los profesores fomenten las relaciones respetuosas con el medio ambiente y sus formas de vida, dar la posibilidad a los estudiantes de desarrollarse manera inteligente, sensible y emocional a través del arte, su seguridad personal, el trabajo en equipo, así como sus potencialidades creativas. Dar un cambio a lo que actualmente se entiende por enseñanza-aprendizaje a través de las prácticas inclusivas.

La educación inclusiva se basa en la valoración de la diversidad, adaptando el sistema para responder con equidad a las características, necesidades, intereses, capacidades, habilidades y estilos de aprendizaje de todos y cada uno de los educandos. (Ley General de Educación, 2019, p. 23).

La inclusión vista desde la percepción de Casanova la concibe como:

Un horizonte de posibilidades para el alumnado con necesidades educativas especiales, o de modo más genérico, para cualquier alumno que precise de apoyo educativo específico por causas que le diferencian significativamente de la mayoría de los alumnos de un grupo, de una escuela o de la mayoría de la sociedad de un país (Casanova, 2009, p. 11).

La inclusión entonces debe ser concebida como un proceso que toma en cuenta todas las necesidades de los educandos a través de una mejor participación de los aprendizajes, las actividades culturales y comunitarias. La exigencia de tener escuelas inclusivas conlleva a que se tienen que concebir maneras de enseñar que respondan a las diferencias individuales y, por consiguiente, beneficiosas para los niños, cambiando la mentalidad respecto de la diversidad, educando a todos los niños y sentando las bases de una sociedad justa y no discriminatoria.

Una vez aclarados los avances en el marco normativo abordaremos el marco teórico en el siguiente capítulo.

### **Capítulo III Marco Teórico**

En este capítulo se presentan los diferentes autores que han logrado grandes aportaciones en el ámbito de la educación emocional la cual en este trabajo es prioridad: personas reconocidas como Goleman que menciona la importancia de tener inteligencia emocional, Barraza que hace énfasis en la importancia del trabajo emocional con profesores, la Universidad UNIR con sus aportaciones en el ámbito científico como la neurociencia y el trabajo con profesores, entre otros autores que también aportan información importante para esta investigación.

#### **Prácticas pedagógicas de los docentes**

Existen prácticas pedagógicas de los docentes que están diseñadas de acuerdo a las necesidades de los alumnos y al contexto; se trabaja en torno a las problemáticas del aprendizaje escolar. Aunque es muy clara la misión que tienen los docentes, se pasan por muchas dificultades.

Los profesores hacen las cosas lo mejor posible porque tienen convicción respecto a la potencialidad transformadora de la educación y conciencia de que parte del futuro de sus alumnos depende de la educación que reciban.

El concepto de prácticas pedagógicas lo entendemos como: el escenario, donde el maestro dispone de todos aquellos elementos propios de su personalidad académica y personal. Desde la académica lo relacionado con su saber disciplinar y didáctico, como también lo pedagógico a la hora de reflexionar de las fortalezas y debilidades de su quehacer en el aula (Hesse, 2012).

En relación con ello, en las escuelas primarias es objetivo primordial lograr al máximo las potencialidades de todos los educandos en un clima participativo, de pertenencia, que estimule de manera consciente el intercambio comunicativo cuya unidad, armonía y felicidad por los avances alcanzados por todos, contribuya al logro de los objetivos y metas propuestas.

La institución escolar debe responsabilizarse con el desarrollo máximo posible de cada alumno, sin segregar a nadie por razones de raza, sexo, grupo social a que pertenece, nacionalidad, lugar de residencia, creencia religiosa o capacidad.

La escuela debe estar abierta a la diversidad que garantice la atención diferenciada y personalizada de acuerdo a las necesidades y características de cada uno, no sólo niños con Necesidades Educativas Especiales, si no de manera general a todos, principalmente a los niños más vulnerables.

Los docentes son la clave en la implementación de la educación inclusiva. Una actitud positiva juega un rol esencial en la implementación de cambios educacionales exitosos. Las políticas educativas deben dirigirse en generar entornos inclusivos, lo que implica por un lado respetar, comprender y hacerse cargo de la diversidad en sus diferentes modalidades cultural, social e individual; y por otro lado en proveer un acceso equitativo y justo para la atención a la diversidad e inclusión. En relación con la promoción de tratamiento educativo, en tal régimen, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) ejerce una gran influencia en el contexto internacional.

Los centros escolares constituyen en nuestros días contextos caracterizados por la diversidad de su alumnado reflejo a su vez de sociedades cada vez más diversas. El cuerpo de estudiantes es hoy más heterogéneo que nunca en su composición cultural, étnica,

lingüística, de clase, de género, de capacidad.

Ahora bien, lo importante es analizar la mejor manera en la que los profesores puedan aplicar todo lo expuesto anteriormente. Como líder de una institución escolar de nivel básico y directora de la escuela, el papel que se juega para lograr que los profesores tengan prácticas inclusivas es que los mismos docentes tengan capacitaciones inclusivas, reflexivas y que tengan un impacto en la sociedad; esto es un reto importante.

Para lograr estos nuevos lineamientos y acuerdos normativos es importante recurrir a los resultados de la generación del conocimiento científico. En el contexto de la inclusión consideramos muy importante el manejo adecuado de las emociones.

Los investigadores han encontrado que, incluso más que el cociente intelectual, la conciencia emocional y habilidades para controlar sentimientos determinarán nuestro éxito y felicidad en todos los ámbitos de la vida, incluyendo las relaciones familiares (Gottman, 2021).

Entonces para trabajar con prácticas inclusivas será necesario primero un trabajo con profesores dirigido a sus emociones, habilidades, fortalezas, lo que nos llevará en un futuro a un trabajo eficaz con sus estudiantes.

Las emociones son un componente fundamental en el funcionamiento del ser humano; la reflexión en torno a ellas, así como su manejo adecuado son necesarios para los docentes que enfrentan un cúmulo de sentimientos y percepciones de sus alumnos, así como para poner en práctica actitudes y estrategias inclusivas con sus estudiantes. La

capacidad de lograr prácticas incluyentes depende en gran medida de las capacidades socio-emocionales que tenga el sujeto.

Daniel Goleman define una emoción como:

Cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado (Goleman, 1995, p. 331).

Nuestra capacidad para reflexionar sobre nuestros sentires hace que aprendamos de nuestras experiencias y las vivamos y reaccionemos de una forma u otra.

### **¿Cuáles son las emociones básicas?**

Existen muchas emociones, y ante diversas situaciones cada persona puede reaccionar con una distinta. No obstante, las emociones más elementales son las siguientes:

**Alegría:** La felicidad es la emoción primaria más buscada. Aunque las personas experimentan felicidad por diferentes razones, esta emoción se define como un sentimiento agradable de satisfacción, bienestar y alegría.

**Ira:** La ira es una de las emociones más potentes que pueden sentir y es descrita como un sentimiento de indignación o enfado al ser ofendido o agraviado.

**Tristeza:** La tristeza es algo que todo el mundo experimenta. Se define como un estado transitorio de desesperanza, pena o decepción. Si se produce con demasiada frecuencia, puede convertirse en un estado crónico de depresión.

**Miedo:** El miedo es una de las más importantes emociones que tenemos, una forma de aprehensión que suele ser originada por la percepción o sentimiento de dolor, peligro o amenaza.

**Sorpresa:** Una sorpresa es un breve momento de conmoción que se produce tras un acontecimiento inesperado. A menudo es bastante fuerte y puede ser definida como una sensación de infelicidad o desdicha, o bien, todo lo contrario.

**Asco:** Desde una perspectiva evolutiva, el asco se desarrolló como una forma de ayudar a las personas a aprender la diferencia entre los alimentos comestibles y los venenosos. Hoy en día, se define como un sentimiento de repugnancia causada por algo ofensivo y desagradable (Psicología, 2021).

Son muchas las emociones que podemos sentir y cuando eres un docente que quiere trabajar de manera inclusiva será importante reconocer y trabajar nuestras propias emociones y hacer un cambio en nosotros mismos. De esta manera podemos empezar a regular las propias conductas que influyen muchas veces en las prácticas educativas y los aprendizajes de los estudiantes.

Daniel Goleman afirma que una persona puede tener un alto coeficiente intelectual y no tener muchas habilidades y una persona que tiene un bajo coeficiente intelectual logra desarrollar muchas habilidades. Afirma que la diferencia suele estar en las habilidades que aquí llamamos

“inteligencia emocional” que incluye el autodomínio, el celo y la persistencia, la capacidad de motivarse uno mismo. Estas habilidades pueden enseñarse a los niños

dándoles así mejores posibilidades de utilizar el potencial intelectual que la lotería genética les haya brindado (2000, p. 16).

En las instituciones puede notarse que un profesor que tiene vocación e interés por aprender y mejorar siempre tendrá mejores resultados que uno que no. Educar también es crecer como persona y para conseguirlo, el desarrollo emocional y social, son esenciales. Para poder contribuir a este desarrollo es imprescindible que previamente los docentes trabajen sus propias competencias emocionales, de esta forma podrán potencializar el aprendizaje emocional en sus aulas y así ayudar a sus estudiantes a ser emocionalmente más inteligentes.

Entonces para que los niños logren ampliar su inteligencia emocional es necesario que los profesores sean los primeros en desarrollarla, con la finalidad de poder educar con el ejemplo y convertir las emociones cotidianas en objeto de reflexión y manejo adecuado, tanto del docente como de sus estudiantes. Logrando acabar con “la sociedad que parece deshacerse a una velocidad cada vez mayor, en la que el egoísmo, la violencia y la ruindad espiritual parecen corromper la calidad de nuestra vida comunitaria” (Goleman, 2000, p. 16).

Aquí el argumento que sustenta la importancia de la inteligencia emocional gira en torno a la relación que existe entre sentimiento, carácter e instintos morales, lo que es fundamental saber para desarrollar exitosamente la inteligencia emocional en los profesores y estudiantes.

En años recientes el concepto de la escuela como un espacio en el que sólo tiene cabida lo racional, ha dado paso a la escuela que vincula las emociones con el aprendizaje.



Enseñar a los alumnos a identificar y manejar sus emociones, desde la educación temprana, les permite despertar la curiosidad, generar empatía y solucionar conflictos.

Al final, lo puramente académico se sostiene en algo que no es académico y que tiene que ver mucho más con lo emocional que con lo racional, afirma el director del Colegio Montesclaros de Madrid, David Prados (Unir, 2022).

“La relación entre las emociones y el aprendizaje tiene explicación científica. De acuerdo con el doctor **Aitor Álvarez**, **director académico** del Máster en Neuropsicología y Educación de UNIR España, **la neurociencia aporta evidencias de que las emociones están relacionadas con el aprendizaje, mejorando la memoria y la atención**” (Unir, 2022).

El desarrollo de las competencias emocionales ayudará en gran medida a que se logren combatir los nuevos retos que se presentan en la sociedad en esta nueva normalidad. Las experiencias que se viven actualmente con jóvenes que presentan baja autoestima, ansiedad, estrés, impulsividad, agresividad etc. determina que es muy necesario que los profesores tengan un desarrollo emocional además de su preparación profesional para poder llevar a cabo con éxito su función docente.

La neurociencia nos dice que hay que trabajar las emociones desde el aula, porque las emociones comparten redes neuronales con el aprendizaje. Hay un binomio entre cognición y emoción que los maestros no podemos olvidar (Unir, 2022).

El multipremiado maestro reconoce que el trabajo de las emociones con los alumnos es esencial; sin embargo, considera que los primeros que deberían aprender a trabajar sus emociones son los propios maestros (Unir, 2022) por ello la importancia de que un docente

tenga una estabilidad mental para que se tenga un trabajo de calidad y sobre pase las exigencias de las autoridades educativas son muy alta, tomando en cuenta que no se pueden desarrollar habilidades en otros si uno mismo no las tiene.

Las competencias emocionales del docente frente a grupo se deben consolidar a la par de las profesionales ya que los maestros realizan una labor más allá del simple cumplimiento del currículo y las repercusiones de ésta se manifiestan en las formas en que realiza su tarea y las relaciones que establecen con sus alumnos. Para conseguir la formación integral que se busca, el educador debe concientizar su función y buscar un desarrollo tanto profesional como persona (Barraza, 2022).

Hace poco tiempo que se voltea a ver la situación de los docentes frente a grupo referente al cuidado personal y emocional: revisar lo que les preocupa, las necesidades que tienen. La “revalorización del magisterio” son palabras muy actuales que se vienen escuchando con la presente Secretaria de Educación a nivel nacional, considerando que en este ciclo escolar 2021-2022 en educación primaria, implementaron actividades emocionales dirigidas a docentes y que muchos directores, por ejemplo en la zona donde se realizó la investigación, no tomaron en cuenta por considerarlas “pérdida de tiempo” comentarios que personalmente percibí constantemente en las reuniones con supervisión. Se hace un análisis del reto que se tiene y las grandes dificultades que tendrán, tanto los profesores, como los estudiantes al trabajar una nueva Reforma y nuevo currículo, pero con las mismas prácticas ya que las autoridades como directores y supervisores se reúsan a implementar educación emocional en sus escuelas.

El trabajo con emociones propicia la convivencia armónica y positiva, es imposible no pensar en la salud emocional de los estudiantes y todas las situaciones difíciles que han

pasado. No se podría regresar a la escuela de manera presencial después de más de dos años de un trabajo virtual y querer seguir con las mismas prácticas pedagógicas intentando regularizar a los estudiantes en los aprendizajes y conocimientos básicos sin antes atender lo emocional. Para ello lo más importante es iniciar con la concientización de los profesores, su cuidado físico, emocional y personal en todos los ámbitos de su vida cotidiana ya que repercute directamente en su trabajo docente.

Desde los años 80 las investigaciones demuestran, irrefutablemente, la evidencia científica de la relación entre el trabajo docente y diversos trastornos de salud tanto a nivel biológico (problemas cardiovasculares, respiratorios, lumbalgias, cervicalgias, preeclampsia o úlcera de estómago, etc.) como psicológico (ansiedad, depresión, insatisfacción laboral, reducción de la productividad, absentismo laboral, pasividad en la vida extralaboral, etc.), lo que repercute en un bajo desempeño frente a grupo, originando conflictos en el aspecto académico e interpersonal (Barraza, 2022).

Las habilidades emocionales no son algo que se desarrolle en poco tiempo. Debe ser constante trabajo y manejo de las emociones hasta lograr tener un conocimiento de su propia mente. El desarrollo de habilidades emocionales no es fácil debido a que nuestra mente es muy poderosa y aprender a conocerse a uno mismo, aceptar que las emociones negativas no siempre son malas es con lo que debemos empezar. Se debe tener una gran paciencia para logra integrar lo que siente y percibe el cuerpo, pero a la vez integrar tantos estímulos del mundo y los procesos internos que se viven día con día que, si se logra tener conciencia de ello, será sin duda un gran avance.

Para poder llevarlos a la práctica, se deben ofrecer a los profesores cursos, capacitaciones, materiales y tecnologías cada vez más a la vanguardia; el maestro se esfuerza por cumplir los requerimientos oficiales tratando de

empatarlos con sus múltiples funciones; ya no es suficiente con “que se enseñe”, ni “lo que se enseña”, es igual de imprescindible reflexionar en quién es esa persona que aprende y quién la que lo está formando (Barraza, 2022).

La formación inicial y desarrollo profesional de los maestros están indudablemente relacionados con sus formas de intervención en la práctica educativa. Este es un tema que se ha puesto casi nula atención pues se da énfasis a los métodos, recursos didácticos, técnicas, planes y programas, reformas etc., es así como los maestros están inundados de innovaciones y políticas en materia educativa. A pesar de ello, en tan interesantes y ambiciosas propuestas no se ve claramente un indicador que se refiera específicamente al desarrollo personal de quien impulsa a través de su acción la imponente tarea educativa.

Sylvia Schmelkes (1995) citada por Barraza, (2022) sostiene que “la mejora en la calidad de la educación depende más de la calidad de las personas que se desempeñan como docentes que de los planes y programas de estudio”

Es así como debemos entender que el profesor debe desarrollar sus competencias emocionales entendiendo a estas como:

..aquellas habilidades que permiten interactuar con los demás y/o con uno mismo de forma satisfactoria, además de contribuir a la satisfacción interna, a la consecución de éxitos personales y profesionales y a una adecuada adaptación al contexto (Barraza, 2022).

Competencias emocionales que deben desarrollarse dentro del aula en la actualidad, debido al cambio tan radical de enseñanza- aprendizaje que obligó a todos los centros escolares al cierre de los centros educativos y un nuevo modelo que implicó la educación virtual, el cual provocó que no sólo los estudiantes sufrieran manifestaciones negativas de

estrés, ansiedad, miedo, sino también los profesores. Si no se trabajan esas manifestaciones, no se tendrá un trabajo equilibrado y los estudiantes crecerán con esos miedos e incertidumbres. Para ello el éxito depende de enfrentar eficientemente los desafíos, los retos, complicaciones que se presenten en el desarrollo de la función docente, atendiendo y ejecutando metodologías de trabajo que innoven el proceso educativo y que garantice que los estudiantes realmente tengan acceso a una educación integral y de calidad.

Daniel Goleman (1995) propone trabajar las siguientes competencias, reconociendo que el sano desarrollo de las mismas da lugar a un desempeño laboral sobresaliente.

1. **Conciencia de sí mismo o Autoconciencia:** Capacidad de saber lo que estamos sintiendo en un determinado momento y de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones.
2. **Autorregulación o Control Emocional:** Manejar nuestras emociones para que faciliten la tarea que estemos llevando a cabo y no interfieran con ella.
3. **Motivación:** Utilizar nuestras preferencias más profundas para encaminarnos hacia nuestros objetivos, ayudarnos a tomar iniciativas, ser más eficaces y perseverar a pesar de los contratiempos y las frustraciones que se presenten.
4. **Empatía:** Darse cuenta de lo que están sintiendo las personas, ser capaces de ponerse en su lugar y cultivar la relación.
5. **Habilidades Sociales o Manejo de las Relaciones:** Manejar bien las emociones en las relaciones, interpretando adecuadamente las situaciones y las redes sociales; interactuar fluidamente (Goleman, 1995, p. 65).

Se deben fortalecer todas estas competencias a partir de una buena autoestima, que ayudará un desempeño más reflexivo y eficaz de las tareas que les corresponde a los

docentes. Un tema que debería ser primordial en la formación y actualización de los profesores.

Un docente con baja autoestima no actúa en las mejores condiciones para la formación de sus alumnos, ni para su propio desarrollo profesional.

Concretamente, la baja autoestima docente parece actuar como fuente generadora de dificultades de aprendizaje del propio profesor, relacionadas con su propio desarrollo profesional y la práctica de la enseñanza. De un modo especial incide en aquellas actuaciones didácticas potencialmente favorecedoras de la motivación y la creatividad de sus alumnos, así como de su propia motivación y creatividad (Barraza, 2022).

Si los docentes logran un buen desarrollo de competencias emocionales podrán propiciar lo mismo en sus estudiantes asegurando un desarrollo saludable y una educación integral, logrando comprender sus propias emociones podrá regular asertivamente sus sentimientos, acciones y emociones de una manera adecuada al contexto social en el que se desenvuelve.

A partir del año 2022 se ha buscado que los estudiantes aprendan a mejorar sus relaciones en comunidad y empiecen a ser ciudadanos críticos del mundo que les rodea, capaces de tomar buenas decisiones. Por lo tanto, la escuela debe ser un lugar donde se construyan relaciones pedagógicas que tengan repercusión en la vida cotidiana de las y los estudiantes, de sus familias y de los profesores.

SCHMELKES ha tenido aportaciones importantes en el ámbito escolar, en el año 2010 reconoce la necesidad de tener escuelas de calidad. Las escuelas pueden adaptar las medidas uniformes a los contextos específicos.

...porque son ellas las que son capaces de diseñar estrategias y soluciones para lograr calidad con las condiciones específicas de la demanda y con los recursos de que disponen para hacerlo. La calidad educativa significa estar atentos a los problemas de la demanda, de la demanda específica de la escuela en la que se trabaja. Ello significa, primeramente, conocer y comprender sus exigencias y necesidades.

Menciona que el salto cualitativo de la educación y el cambio verdadero se dará cuando el personal de las escuelas y los estudiantes logren ser capaces de interactuar adecuadamente con su comunidad.

Con base en todo lo investigado anteriormente se ha visto la necesidad de identificar las necesidades de los profesores de la escuela primaria para lograr tener una institución donde se brinde la oportunidad de dar a los estudiantes una visión más completa de la realidad y de mayor calidad para su educación primaria, empezando por el trabajo con profesores y llegando al objetivo de tener una educación con prácticas inclusivas realmente motivadoras, lo que facilitará un cambio en la educación actual. Tal vez así se logre alcanzar la utopía de una escuela de excelencia libre de discriminación y que respete todos los derechos del ser humano.

## Capítulo IV Marco Metodológico

En este capítulo se presenta la metodología que se utilizó sustentada por autores como Sergio Gómez Bastar, que hace referencia a cómo hacer una investigación eficiente que logre dar herramientas necesarias y suficientes para hacer una intervención pertinente en el trabajo que se realizará con los profesores. Se presenta una descripción de los procesos que se siguieron en este proyecto.

El trabajo de investigación se basa en la visión de un enfoque humanista como lo propone la Nueva Escuela Mexicana para la Educación Básica. Por lo tanto, es pertinente trabajar con los docentes, con el fin de mejorar y reflexionar sobre las prácticas pedagógicas equitativas e incluyentes.

Se partió de un diagnóstico para identificar y detectar las necesidades de cada docente y, consecuentemente, impartir talleres con acciones que impacten directamente en su persona, con la finalidad de lograr transformar su estilo de vida y cuidado personal. Finalmente, en una escuela es necesario que los profesores deseen y sientan la necesidad de aplicar prácticas inclusivas con sus niños y tener un cambio real y benéfico en los estudiantes a partir de una adecuada gestión de emociones, en sí mismos y en relación con los niños y niñas, por tanto, ellos también serán invitados a talleres en los que los profesores apliquen lo aprendido.

Esta investigación partió del reconocimiento de las realidades de un colectivo, comprendiendo las particularidades del docente y de su contexto, con el ánimo de construir aportes que proporcionen herramientas útiles en el campo pedagógico de la formación docente. El cambio de pensamiento de cada profesor que participe en la educación de los



niños, niñas y adolescentes debe permitir la proyección de un ser socialmente activo y sano en la sociedad a la que pertenece.

El término investigar lleva implícito las nociones de seguir pistas, encontrar, preguntar, sondear, inspeccionar. La tarea de investigar es una actividad sistemática que el hombre cumple con el propósito de incorporar nuevos contenidos sobre una materia, o, simplemente, con la finalidad de indagar sobre un tema que desconoce (Gómez, 2012, p. 8).

Durante la investigación fue necesario indagar, conocer a los profesores, a los niños, realizar encuestas, talleres de diagnóstico que ayudaron a tener más información sobre lo que se deseaba trabajar y con base en ello lograr tener un proyecto que diera la suficiente información.

Desde una perspectiva cualitativa se sistematizó la recolección de datos y se hizo el análisis de los mismos para contestar la pregunta de investigación ¿De qué manera se puede trabajar el manejo de emociones con un colegiado de profesores para mejorar su desempeño profesional en el ámbito de la inclusión?

Así como también se tomó en cuenta el supuesto planteado el cual menciona que, si se trabaja con los profesores desde una perspectiva del cuidado de la salud emocional, se logrará una transformación tanto personal como profesional, que se podrá reconocer en un mejor desempeño profesional que redundará en prácticas más inclusivas. Los profesores podrán tener consciencia de las necesidades personales y las de los demás y con ello lograrán tener mayor aceptación hacia la diferencia empezando por ellos mismos, llegando a tener un impacto importante en la vida de los estudiantes.

Para contestar la pregunta anterior fue necesario realizar una investigación en la cual se recopilaron evidencias que permitieron hacer un análisis del trabajo con los profesores y de los cambios en su desempeño personal.

Sergio Gómez Bastar en su libro *La metodología de la investigación*, hace referencia a la definición de investigación de Sócrates que sostenía que “la investigación es el objetivo primordial y el fin básico de la existencia del ser humano” (2012, p. 8).

Por naturaleza las personas al tener una situación nos preguntamos por qué, cómo, para qué, intentando resolver el problema al principio sin fundamentos, pero conforme pasa el tiempo y la investigación, se logran tener respuestas y soluciones fundamentadas, elaboradas y trascendentes.

Otra definición de investigación mencionada por Sergio Gómez es: “la disciplina que se encarga del estudio crítico de los procedimientos, y medios aplicados por los seres humanos, que permiten alcanzar y crear el conocimiento en el campo de la investigación científica” (2012, p. 11).

Así, la investigación nos permite identificar procedimientos específicos para llegar a una respuesta, creando el conocimiento necesario para reflexionar y analizar situaciones planteadas con el propósito de generar conocimiento útil para resolver problemáticas que enfrentamos.

Para David Rodríguez Gómez y Jordi Valldeoriola Roquet, en el libro *Metodología de la investigación* citados por Gómez Bastar mencionan que:

... investigar en educación es el procedimiento más formal, sistemático e intensivo de llevar a cabo un análisis científico. Es decir, consiste en una actividad encaminada hacia la concreción de un cuerpo organizado de conocimientos científicos sobre todo aquello que resulta de interés para los educadores. En sentido amplio, por tanto, puede entenderse como la aplicación del método científico al estudio de los problemas educativos, ya sean de índole teórica o práctica (2009, p.5).

Se realizó la investigación de una manera ordenada, siguiendo una serie de pasos que ayudaron a seguir una línea específica para dar seguimiento oportuno a cada uno de los procesos e ir generando el conocimiento que nos era útil en el colectivo y en relación a nuestro desempeño con los estudiantes.

Si los profesores son atendidos en sus necesidades emocionales, estarán más dispuestos a trabajar con sus alumnos cuidando la salud emocional de los mismos. Si bien la muestra no es estadísticamente suficiente, nos pareció interesante cuantificar los resultados.

Por el otro lado, desde una perspectiva cualitativa se recopilaron evidencias del trabajo realizado con docentes y niños, poniendo énfasis en las reflexiones de los profesores.

Se realizó un marco contextual y un diagnóstico donde se identificaron las características y emociones de los profesores y se partió de ello para implementar las acciones correspondientes.

## Método

Se emplea un diseño de investigación- acción con un trabajo de campo en los escenarios reales del estudio, en este caso se realizó con profesores donde se pudo observar a los docentes y se atendió y dio seguimiento a su desempeño profesional, atendiendo la inclusión educativa.

Lewin (1946) definió a la investigación-acción como “una forma de cuestionamiento auto reflexivo, llevada a cabo por los propios participantes en determinadas ocasiones con la finalidad de mejorar la racionalidad y la justicia de situaciones, de la propia práctica social educativa” (Bloqwebnode, 2015).

En esta investigación nos dimos a la tarea de auto reflexionar sobre las diferentes etapas del proyecto que se realizó. Los profesores intercambiaban opiniones al inicio de cada sesión de los talleres aplicados. Por lo tanto, se identificaban las acciones que estaban influyendo a una mejora de la práctica educativa. Para MOSER:

“El conocimiento práctico no es el objetivo de la investigación acción sino el comienzo”. Es decir, aunque los problemas son los que guían la acción, la parte fundamental es entender la enseñanza y no investigar sobre ella: el profesional realiza un proceso de búsqueda continua por medio de la reflexión sobre su propia práctica, y como resultado de ello introduce mejoras progresivas en su propio proceso de enseñanza (Bloqwebnode, 2015).

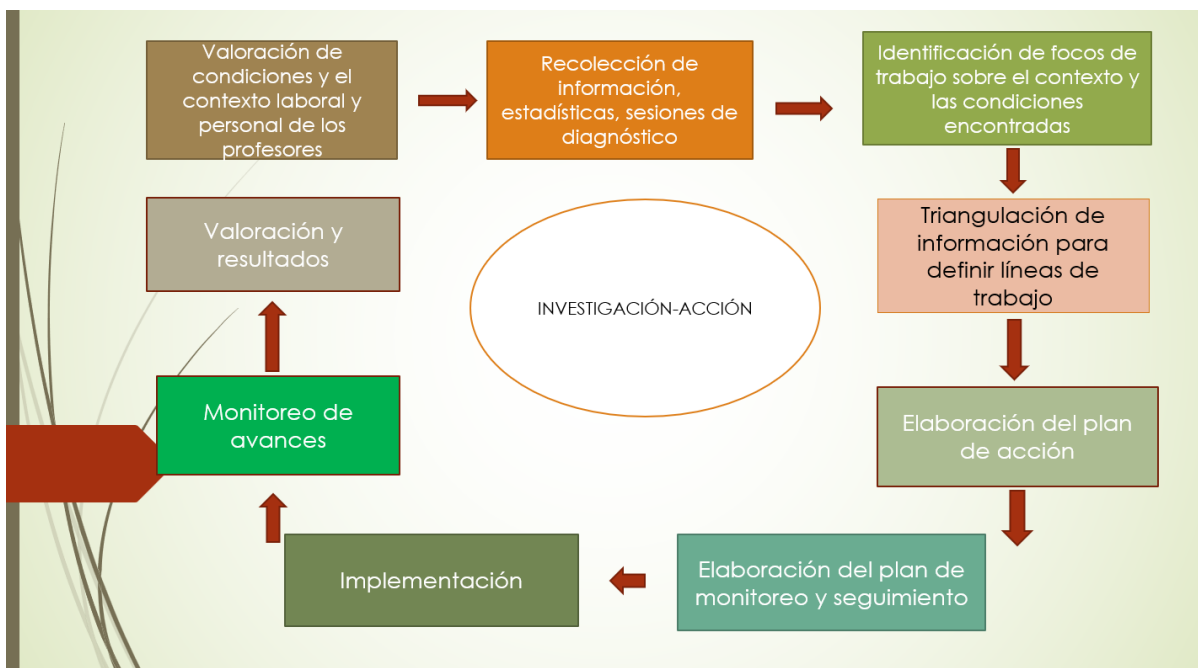
Una parte muy importante de este trabajo es que los profesores entendieron que para mejorar primero se debe aceptar lo que son, lo que necesitan, tener la iniciativa de mejorar y

no solamente quedarse en la aceptación sino trabajar en ello. Un aprendizaje progresivo y el proceso de búsqueda por medio de la reflexión nos llevó a mejorar su propio proceso de enseñanza.

Los profesores son los encargados de realizar autoevaluaciones, reflexiones, escritos, encuestas que nos ayudaron a recolectar datos con la finalidad de comprender mejor sus procesos de transformación.

Según John Elliot (1990) El propósito de la investigación-acción consiste en profundizar la comprensión del profesor (diagnóstico) de su problema. Por tanto, adopta una postura exploratoria frente a cualesquiera definiciones iniciales de su propia situación que el profesor pueda mantener.

Se obtuvieron resultados cualitativos principalmente, para saber cómo lograron reflexionar sobre su propio pensamiento y las prácticas pedagógicas de los docentes, las propuestas que se plantearon trabajar con los estudiantes y los resultados que obtuvieron al final del proyecto. El análisis de estos resultados serán la base para identificar en qué medida fueron acertadas las aportaciones de la investigación realizada.



Fuente: creación propia

El procedimiento y análisis de los datos para la aplicación de las técnicas de recolección de datos son los cuestionarios, observaciones, reuniones virtuales con actividades de sensibilización, preguntas de reflexión donde se pueda obtener información de la situación que vive cada docente y hacer el análisis sobre el impacto que tienen sus emociones con sus prácticas docentes.

Una vez concluida la recolección de datos se realizó la identificación del contexto donde trabajan los profesores, contando con información interna y externa, así como la situación que se vive ante la pandemia, los recursos con los que cuentan y las estadísticas del aprovechamiento escolar de los estudiantes.

Tomando en cuenta la información obtenida se continuó con la identificación de focos de trabajo referente a las áreas de oportunidad y habilidades de cada uno de los profesores. Se identificaron las emociones y sentimientos que tienen ante la situación que se vive al no

tener contacto físico con sus estudiantes y compañeros de trabajo, así como la dinámica de las clases virtuales y el impacto que tienen ante sus estudiantes.

Se realizaron autoevaluaciones y preguntas de diagnóstico para poder relacionar y triangular la información y así detonar las acciones que se implementaron atendiendo las necesidades de cada profesor y de sus estudiantes.

Con base en el diagnóstico continuamos con la elaboración del plan de trabajo y las acciones propuestas para trabajar cada una de las áreas de oportunidad y fortalecer las habilidades que se tienen, así como las estrategias que se usaron para que sea un trabajo diferente e interesante para todos y al final obtener resultados asertivos y productivos.

Poder poner las experiencias emocionales en palabras facilita la toma de conciencia y la elaboración de las experiencias emocionales. El lenguaje emocional es sin duda el primer paso para el logro de la autorregulación (Neva Milicic, 2014, p. 10).

Como primer paso se identificaron qué son las emociones, reflexionamos sobre cómo se pueden autogestionar y cómo nos encontramos en este momento. Se partió de ahí para establecer las acciones y el seguimiento que se tuvieron y cómo se registraron los avances del proyecto.

Se hizo patente la importancia de establecer actividades que de alguna manera ayuden a los profesores en su vida personal pero que tengan un impacto positivo en su vida laboral, entendiendo que muchos de los problemas que presentan los niños y jóvenes tienen un fondo emocional y que, actualmente, son pocos los profesores que toman en cuenta el

desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes, mucho menos desarrollan las propias.

Partiendo del diagnóstico y el contexto, se establecieron las acciones y posteriormente se realizó la puesta en marcha de las actividades. Se tuvieron sesiones virtuales en virtud de que las autoridades educativas no autorizaron la forma presencial en nuestra escuela durante casi todo el periodo de la investigación.

En el seguimiento del proyecto se observó y se registró la información respecto a los siguientes puntos:

- Identifica sus propias emociones al inicio de la pandemia, durante y actualmente. De manera personal y laboral.
- Identifica cómo gestiona las y los docentes sus emociones en situaciones inestables.
- Reconoce cómo gestiona sus emociones cada docente y la manera más eficaz de actuar ante diversas situaciones.
- Reconoce cómo gestiona sus emociones cada docente, al momento de enseñar a sus estudiantes.
- Identifica el impacto que tienen sus emociones en el trabajo en el aula.
- Propone y da seguimiento a las acciones trabajadas en los talleres de sensibilización y puesta en práctica del plan de trabajo.

Para obtener los resultados del proyecto de investigación se realizó una autoevaluación con los mismos docentes y reflexionaron al respecto, compartieron cómo se sienten al final de las actividades.



Todo el proceso fue a distancia, considerando que somos de las pocas escuelas del estado de Querétaro que hasta junio del 2022 no nos hemos presentado de manera presencial a trabajar con los estudiantes. Las autoridades educativas apenas iniciaron las reparaciones de la escuela, debido a los constantes robos a la institución no era posible una entrada presencial: no había energía eléctrica, agua, protecciones en ventanas, las puertas de los salones también se llevaron. Se mencionó por parte de nuestras autoridades educativas que a partir de agosto del presente año se iniciarían los trabajos esperando muy pronto podamos regresar analizando que somos de las últimas escuelas a nivel estatal que aún estamos con un trabajo a distancia.

El ciclo de talleres con los profesores se reforzó cuando éstos aplicaron la misma secuencia con los niños, adaptándolos a las necesidades específicas de su grupo y al nivel de maduración de los niños y niñas.

Por último, se realizó un cuestionario en Google, que se aplicó a los profesores para saber la opinión del taller y lo que aprendieron a lo largo del ciclo escolar.

### **Participantes**

Se trabajó con seis profesores y la directora de la escuela, considerando la participación de los estudiantes, los padres de familia, la supervisora de la escuela y demás autoridades escolares. Fue de manera directa con los docentes y la directora, con los estudiantes de los seis grados participaron de una manera indirecta, al poner en práctica lo que los profesores les transmitieron durante la aplicación de las acciones propuestas.

## **Recolección de datos y evidencias**

En el transcurso de la aplicación de la propuesta donde se describen las acciones que se aplicaron con los profesores se recolectaron datos estadísticos por medio de cuestionarios o encuestas, así como los textos, dibujos y reflexiones de los propios docentes.

Las evidencias fotográficas se obtuvieron durante todas las sesiones, algunas fueron virtuales y otras presenciales, finalmente sólo las últimas dos fueron presenciales.

Se realizó una evaluación con una actividad final, por medio de un formulario explicando la reflexión y el aprendizaje que tuvieron los profesores durante el trayecto del estudio y la reflexión de las emociones que sentían al inicio y lo que sintieron final de las actividades realizadas.

## **Tiempo de duración**

El estudio se realizó durante el ciclo escolar 2021-2022, con sesiones semanales y mensuales en Consejos Técnicos Escolares en los cuales se dio el seguimiento y se llevó a cabo con la aplicación de diversas actividades establecidas en el plan de trabajo.

Hemos dado cuenta en este capítulo del enfoque metodológico utilizado y podemos afirmar que fue acertado haber trabajado con una metodología de investigación- acción que nos permitió transformar la realidad subjetiva de los profesores, a la vez, que generar conocimiento de cómo se construyen las bases emocionales para lograr prácticas inclusivas.

## **Capítulo V Marco Contextual**

En este apartado se expresa el contexto donde se realizó la investigación- acción, se muestran las características de la comunidad, de los maestros y los estudiantes con los que se trabajó, las características y modalidad de las clases, así como las habilidades y prácticas de los profesores al inicio del ciclo escolar 2021-2022. La intención es identificar la situación interna y externa de la escuela para que puedan ser utilizadas para realizar la planeación de la propuesta.

### **Valoración de condiciones y el contexto laboral y personal de los profesores**

La escuela es una primaria de organización completa, cuenta con 6 grados, 6 maestros y una directora, 1 maestra de Educación Física, no cuenta con personal de intendencia y ningún otro apoyo que algunas otras escuelas tienen.

Son 6 salones y dos baños, uno de niñas y otro de niños, la escuela cuenta con una cocina y una dirección, un horario ampliado hasta el ciclo escolar pasado de 8:00 a 14:30 horas. Actualmente se dice que el programa de Tiempo Completo desapareció, pero no sabemos de manera oficial si seguirá o no, por lo pronto se trabaja de 8:00 a 12:30 horas. de manera virtual aún.

Existe una matrícula escolar de 224 estudiantes: Ver tabla 1

Tabla 1. Cantidad de estudiantes por grado.

| GRADO | CANTIDAD<br>DE ALUMNOS |
|-------|------------------------|
| 1°    | 35                     |
| 2°    | 37                     |
| 3°    | 40                     |
| 4°    | 36                     |
| 5°    | 37                     |
| 6°    | 39                     |
| TOTAL | 224                    |

Fuente: elaboración propia

La escuela se encuentra ubicada en un Fraccionamiento, no hay muchas casas cerca, por lo que ha sido objeto de vandalismo; algunos papás mencionan que son las personas que viven en el mismo Fraccionamiento.

Esta comunidad es un poco complicada, las familias vienen de todo tipo de contextos, de comunidades rurales, de los diferentes estados y ciudades, ya que está cerca de un parque Industrial. Llegan a rentar familias completas y es muy común que cambien constantemente de residencia, los niños entran y salen de escuelas, constantemente, hay altas y bajas en los grupos.

Las familias que llegan a nuestra escuela son de bajos recursos económicos, los niños viven con sus abuelos, con la mamá, con sus padrastros, muchos viven violencia intrafamiliar, algunos niños se quedan solos al cuidado de los hermanos, mientras los padres trabajan, se nota una mala alimentación, se han visto muchos casos de madres que viven

solas con los hijos y se notan descuidados debido a que la madre tiene que trabajar y los niños están solos, algunos alumnos han mencionado que el padre maltrata a la madre y la madre siempre defiende al padre.

Los alumnos muestran violencia entre compañeros, son irrespetuosos y se presentan casos de niños de sexto grado que ya toman bebidas alcohólicas. Cuando se habla con los padres, ellos mencionan que están de acuerdo, tenemos alumnos que tienen problemas para lograr los aprendizajes esperados de acuerdo a su nivel, estando en quinto y sexto grado sin saber leer y escribir, los cuales son rechazados por sus compañeros. Niños de muy bajos recursos económicos también son rechazados y discriminados por sus compañeros, estudiantes que tienen alguna malformación física se notan con su autoestima baja, inseguridad y baja participación.

La directora de la escuela ha mandado llamar a los padres, pero ellos están más preocupados por llevar alimento a su casa que por el bienestar y la educación de sus hijos.

El Fraccionamiento, está ubicado en Santa Rosa Jáuregui, Querétaro; la mayoría de los padres de familia se dedican a trabajar en fábricas, tienen escolaridad de secundaria, algunos niños viven con la abuelita, por lo que es difícil el apoyo por parte de la familia.

Los alumnos viven situaciones difíciles y lo notamos en las constantes historias que vivimos con ellos durante las clases presenciales, actualmente, ya llevamos cerca de dos años trabajando de manera virtual, por lo tanto, es limitada la información que nos dan los niños o los padres de familia respecto de sus hijos: nos falta la observación directa que es fundamental para valorar los niveles de bienestar.

## **El trabajo de los docentes**

Se trabajó con 6 docentes, de los cuales 4 son maestras y 2 son maestros, la vida en pandemia mostró las debilidades que se tienen, ya que los profesores no tenían experiencia en trabajo con computadoras o aparatos electrónicos. Algunas maestras con hijos pequeños tuvieron dificultades para poder cumplir con el trabajo con los alumnos, el cuidado de los hijos, la casa, documentos administrativos etc.

### **Maestra de primer grado**

La maestra Xóchitl, con 45 años, cuenta con 20 años de antigüedad en el servicio educativo, originaria de Querétaro, tiene dos hijos adolescentes y una niña pequeña de 7 años que estudia en nuestra escuela, es una persona que le gusta proponer, inventar cosas nuevas, especializada en grados iniciales como primero y segundo, entiende muy bien el proceso de lecto- escritura que deben pasar los niños en los primeros grados. En el primer año de pandemia presentó negación a trabajar en plataformas digitales, mencionaba lo difícil que es implementar actividades a distancia, pasando el tiempo tomó confianza y actualmente trabaja en la plataforma de *Classroom* y realiza reuniones virtuales dos veces por semana, menciona que las videollamadas son fundamentales para tener más cercanía y confianza con los niños.

### **Maestra de segundo grado**

La maestra Citlali tiene 37 años, con 5 años de antigüedad, originaria de la Ciudad de México. Tiene un hijo adolescente que todo el tiempo vivió con su papá y hace un año se regresó a vivir con ella, una niña pequeña de tres años y diferentes dificultades emocionales por cuestiones personales, ha tenido dificultades por cuestión de salud, actualmente es la

segunda vez que se contagia de COVID 19, es muy simpática, hace ameno el trabajo con sus alumnos, crea ambientes de aprendizaje de seguridad y confianza, los alumnos son muy disciplinados en sus grupos y es de las maestras que siempre apoyan a sus compañeros, en dirección y muy atenta en todo lo que se solicita, en tiempo de pandemia sus dificultades fueron al tener que cuidar a su hija pequeña, su hijo adolescente y las cuestiones educativas. El primer año de pandemia se rehusó a dar clases por videollamadas pensando que era mejor que las mamás de los alumnos les ayudaran y así estría bien; sin embargo, con el tiempo empezó a dar clases virtuales una vez a la semana y en este segundo trimestre del ciclo escolar está dando dos veces videollamadas, aparte un día se conecta con los alumnos rezagados y usa la plataforma de Classroom todos los días, es una maestra muy activa, aunque sus dificultades son más personales y emocionales.

### **Maestra de tercer grado**

La maestra Yolotzin, tiene 35 años, 10 años de antigüedad, 9 años en escuelas particulares y actualmente cubre interinato en nuestra escuela, no cuenta con plaza base y probablemente estará sólo un ciclo escolar con nosotros. Tiene un hijo adolescente y vive en una colonia muy cerca a la escuela, originaria de la Ciudad de México. Es una maestra muy entusiasta, le gusta crear dinámicas nuevas, se arriesga a dar clases diferentes, cuando llegó a la escuela las madres de familia empezaron a mencionar que les gustaba mucho el trabajo de la maestra, realiza tres clases virtuales por semana y una vez con alumnos rezagados, ha citado a los alumnos por grupitos para hacerles exámenes presenciales y darles premios con los concursos que le gusta hacer con diferentes temas y eventos virtuales que hace. Las dificultades que tiene siempre son por no tener un trabajo estable y el estrés de estar participando en los procesos de admisión para poder obtener una plaza en el sistema educativo.

**Maestro de cuarto grado**

El maestro Inte, de 33 años y 8 años de antigüedad, originario de la Sierra de Querétaro, es un docente hasta ahora soltero, no tiene hijos y siempre se muestra muy atento y amable con todas las personas, le gusta mucho hacer actividades deportivas y tiene muy buena comunicación con los padres de familia. En cuanto a su trabajo es muy responsable pero tiene dificultades para dar una explicación sencilla de los temas a los alumnos, apenas este ciclo escolar inició con videollamadas ya que anteriormente mencionaba que se le complicaba tener señal en su casa y no podía utilizar herramientas digitales para las clases; aún no utiliza Classroom que es una plataforma que nos sirve mucho para organizar las evidencias de los niños, su estrategia es usar WhatsApp para comunicarse y recibir actividades, siempre está desconectado y es complicado tener mucha comunicación con él.

**Maestra de quinto grado**

La maestra Athziri, de 32 años, con 3 años de antigüedad en el servicio, originaria de Querétaro, pasó algunos años de su vida en un convento siendo monja, posteriormente se salió para casarse con su actual esposo y tiene dos hijos, una niña de tres años y un niño de dos, es una maestra muy simpática, le gusta sonreír todo el tiempo, hace amena su presencia y constantemente nos hace reír con sus comentarios, su actitud ante el trabajo es muy positiva, aunque sus dificultades son el sentir mucha presión por cuidar a sus dos hijos pequeños, atender su casa y las actividades escolares con los estudiantes. Al inicio de la pandemia no realizó ninguna reunión virtual con los niños y actualmente se conecta todos los días con ellos.



### **Maestra de sexto grado**

El maestro Sautari, de 29 años de edad, con 5 años de antigüedad en el servicio, casado hace un año, actualmente vive con su esposa y los dos hijos de su esposa, un adolescente y una niña de 7 años. Se percibe muy feliz, aunque su dificultad ha sido un cambio muy grande de manera personal y de familia, antes estaba muy atento a las actividades de los estudiantes y de los padres de familia y actualmente es complicado comunicarse con él, atiende y busca diferentes estrategias para enseñar y dar sus clases, tiene dos clases virtuales a la semana y utiliza la plataforma Classroom para recibir evidencias de los niños, las madres de familia han tenido comentarios de retroalimentación para él debido a la falta de atención que ha tenido últimamente, es muy activo y le gusta aprender cosas nuevas, siempre es muy positivo cuando se trata de hacer cosas nuevas.

### **La directora de la escuela**

Soy la maestra Yarezi: Tengo 37 años, con 13 años de antigüedad en el servicio, originaria de Ensenada Baja California, casada, con tres hijos, dos niñas de 11 años y un niño pequeño de dos años.

Me considero una persona que le gusta estar aprendiendo, tomo cursos y diplomados siempre que tengo oportunidad, desde hace algunos años he empezado a tratar de mejorar mi estabilidad emocional, en este ciclo escolar he tomado algunos cursos y diplomados como:

- “Ser Resiliente”
- “Una gestión directiva centrada en el aprendizaje”

- “Hacia una cultura de equidad e inclusión”
- “El arte como herramienta para fortalecer la resiliencia”
- “Relevancia de la función directiva en la Nueva escuela Mexicana”
- “Educando para la paz y la resolución al conflicto”

Siempre trato de compartir lo aprendido con mis compañeros docentes, ellos ponen de su parte para escuchar y participar en los nuevos conocimientos. Las dificultades que he tenido son principalmente que al inicio de la pandemia los maestros empezaron a tener menos comunicación, era complicado hablar con ellos y algunas veces no atendían las indicaciones que se les daba por medio de *WhatsApp*, al llamar a sus teléfonos particulares mencionaban sus asuntos personales y con el fin de apoyarlos se daba facilidades, aunque dejaron de atender muchas cosas de los niños y de los padres de familia. Así mismo, se reusaban a tener videollamadas, eran pocas las retroalimentaciones que se hacían y fue muy estresante esa situación, por una parte, quería ayudarlos, pero por otra debía cumplir con mi trabajo y solicitar que atendieran a los niños.

Fue un año muy complicado, pero iniciando este ciclo escolar 2021-2022 todos los maestros se comprometieron a poner más empeño y aprender a manejar sus actividades personales sin descuidar las escolares. Se tomaron medidas como, agregarme en todos los grupos de *WhatsApp* que tienen con los estudiantes, con la finalidad de revisar que se envíen actividades todos los días y se atiendan de manera adecuada a los niños, estar en todas las plataformas de *Classroom* para revisar las evidencias de los estudiantes, realizar una reunión virtual por semana con los maestros para dar seguimiento al trabajo y apoyar en las situaciones que se vayan presentando y requieran intervención o solamente comentar actividades exitosas, solicitar por lo menos una reunión virtual semanal con sus alumnos y

realizar una autoevaluación cada mes en Consejo Técnico Escolar con el propósito de analizar las fortalezas y debilidades que tenemos y corregir, modificar o cambiar.

Mi intención es tener un trabajo en equipo con todos los maestros y padres de familia, tener un avance significativo en el aprovechamiento de los alumnos, entre todos poder estudiar, compartir experiencias, analizar e investigar juntos acerca de sus prácticas docentes pedagógicas y el manejo de emociones en el contexto institucional y social.

Para ello es importante seguir algunas recomendaciones como:

- **Buena comunicación.** Para ello es esencial crear un plan de comunicación donde se especifiquen temas como la delimitación de las responsabilidades, los protocolos de actuación, el establecimiento de canales de comunicación, etc.
- **Objetivo común, compartido y consensuado con todos los miembros del equipo.** A partir de aquí, todos deben poner su granito de arena para lograr el objetivo propuesto, siendo necesario que cada uno de los miembros del equipo desarrolle alguna acción imprescindible para llegar a la meta final.
- **Actitud personal positiva.** Las actitudes adoptadas por cada uno de los miembros del equipo formarán el clima de trabajo. Por eso es importante que haya una actitud positiva de colaboración, adaptación al cambio, de ayuda, la implicación en el proyecto, etc.
- **Participación activa.** En un equipo es imprescindible que haya una participación de todos los miembros para poder crear proyectos de calidad. Debe crearse un clima de confianza, respeto, escucha activa y tolerancia hacia el grupo para facilitar la expresión de todos y cada uno de las personas que componen el equipo.

- **Toma de decisiones, un elemento clave en la formación en equipo.** Es necesario que el proceso de toma de decisiones sea consensuado por todos los miembros, que todos se sientan cómodos con él (Blog de Educación y Tics, 2017).

El ciclo escolar pasado se notaron muy bajos resultados en el aprovechamiento de los niños, justificando que no se tenía el apoyo de los padres de familia, que no se tenía acceso a internet, no tienen dinero para comprar una computadora o un celular y no tienen el tiempo para ayudar a los niños en los trabajos escolares.

Los docentes intentan poner de su parte para realizar un buen trabajo, pero, al revisar las planeaciones, observo que son bajadas de internet y no se realizan las adecuaciones pertinentes y el trabajar de acuerdo con la necesidad de cada alumno realmente se complica mucho. (ver anexo 1). Realmente se tienen grandes dificultades para poder enseñar los contenidos básicos a los alumnos de primaria, se tienen resultados que nunca nos habíamos imaginado, pero desde el punto de vista de dirección se puede hacer mucho para ayudarlos, ¿pero realmente están poniendo todo de su parte los docentes? Es importante revisar que ellos son los que están directamente en contacto con los niños y que son los que saben exactamente la situación que están viviendo, sin embargo, los docentes tienen sus propias situaciones que deben resolver y, además, es un reto poder ayudar a sus alumnos como lo requieren.

Como sabemos, las emociones son muy importantes en la vida de cualquier persona, para comprender la triangulación entre mente, corazón y conducta nos exige realizar procesos de reflexión honestos para lograr que, desde el cuidado de la mente, el control de emociones, el cuidado de nuestra salud emocional y física como profesores, desarrollemos

también la capacidad de pasar al cuidado de los alumnos.

Como directora de la institución, fue necesario intervenir para crear un mejor ambiente escolar en nuestra escuela, apoyar a los niños a tener una actitud positiva a pesar de todas las circunstancias negativas que están viviendo, con la finalidad de lograr una sana convivencia. El proyecto se planteó por medio de la capacitación de los maestros, el cambio de visión de los profesores, con la finalidad de lograr su interés por adquirir competencias que les permitan desarrollar procesos inclusivos y ambientes seguros y motivantes para todos los niños y niñas que participan en sus aulas. Se implementaron de manera colegiada proyectos para fomentar la paz, los valores, la inclusión, la empatía, en los alumnos, padres de familia y toda la comunidad escolar. Para ello fue necesario iniciar con un diagnóstico que a continuación se presenta.

## Capítulo VI Diagnóstico

Es válido el conjunto de reflexiones que hace Núñez (2010) en cuanto a que “es el momento para pensar dónde nos ubicamos, cómo vemos el futuro compartido, qué hacemos por nuestro entorno y qué aportamos al proyecto de sociedad que deseamos” (Infante, 2013, p. 403).

En este apartado se presenta la recolección de información de cada profesor y estudiantes de cada grado escolar, las estadísticas de los resultados de las evaluaciones que se hicieron a los estudiantes, profesores y encuestas que se realizaron a los padres de familia, así como las acciones iniciales de diagnóstico con el propósito de identificar las necesidades principalmente de los maestros, sus prácticas y responsabilidad ante el trabajo. Se hace un contraste entre el trabajo de los profesores y los resultados de los estudiantes en las diferentes evaluaciones aplicadas. Una de las manifestaciones más contundentes de prácticas excluyentes son los bajos resultados en los aprendizajes de niños y niñas: como directores estos son los datos que nos permiten diagnosticar las necesidades de los profesores que atienden grupos con bajo rendimiento escolar. Partimos del supuesto que estas dificultades en la facilitación adecuada de los aprendizajes se deben a problemas socio-emocionales de los propios profesores.

Surge la necesidad de una nueva conciencia colectiva, la creación del ser humano nuevo, con un conocimiento liberador, para el trabajo liberador y transformador. Vivimos un tiempo de preguntas fuertes y respuestas débiles. Esto nos lleva a pensar en que, probablemente, sea necesario un cambio de civilización. Cuando nos preguntamos si este mundo debe continuar tal y como está, surge primero la pregunta: ¿es este mundo justo? (Infante, 2013, p. 14).

Se realizaron una serie de actividades para lograr obtener la mayor información posible que nos llevara a dar respuesta a las posibles causas de los bajos resultados de los estudiantes, pero también una introducción al reconocimiento y reflexión del manejo de emociones empezando con los profesores y la directora de la escuela.

### **Recolección de información, estadísticas, sesiones de diagnóstico**

En la escuela primaria se identificaron grandes dificultades por parte de los docentes, padres de familia y autoridades educativas para lograr que los alumnos tengan los conocimientos necesarios y logren tener una vida digna en la sociedad tan desigual en la que vivimos. La pandemia que surgió a principios de enero del 2020 provocó la suspensión de las clases presenciales en marzo del mismo año, esta situación trajo consigo una gran desigualdad entre los alumnos, muchos de ellos abandonaron las escuelas, actualmente existen cerca de 35 de 224 niños con los que no tenemos comunicación alguna, ni con sus padres, alumnos que no tienen acceso a las tecnologías y que de manera intermitente se comunican. A pesar de que la mayoría toma sus clases virtuales consideramos que toda la comunidad escolar que tenemos presenta un gran retraso académico, en términos estadísticos tenemos la siguiente información.

### **Estadísticas**

A continuación, se muestran estadísticas de los resultados de diferentes evaluaciones que se les aplicaron a los estudiantes al inicio del ciclo escolar. Algunas evaluaciones son solicitadas por las autoridades educativas y otras los profesores las realizan con el propósito de saber cómo entran los niños a este nuevo año escolar.

Se muestra el cumplimiento de los profesores en las consignas que tienen como la entrega de planeación, los productos del Consejo Técnico Escolar (CTE). La participación, puntualidad y responsabilidad de manera general en las reuniones correspondientes.

## Sisat

Al inicio del ciclo escolar se solicita por parte de las autoridades escolares la aplicación de la evaluación SISAT (Sistema de Alerta Temprana). Los resultados muestran una gran cantidad de alumnos que requieren apoyo en lectura, escritura y cálculo mental. Tenemos un Programa Escolar de Mejora Continua (PEMC) que es un documento donde se establecen las actividades más importantes que se trabajarán durante el año, para combatir las áreas de oportunidad, en la escuela primaria, está enfocado a trabajo permanente de estas habilidades básicas. Véase tabla 2.

Tabla 2. Resultados de la aplicación Sisat.

| <b>RESULTADOS PRIMERA EXPLORACIÓN SISAT 2021-2022</b> |       |                  |                |               |                |                 |               |                |                |               |                |
|---|-------|------------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| No.   | GRUPO | TOTAL DE ALUMNOS | LECTURA        |               |                | TEXTOS ESCRITOS |               |                | CALCULO MENTAL |               |                |
|   |       |                  | REQUIERE APOYO | EN DESARROLLO | NIVEL ESPERADO | REQUIERE APOYO  | EN DESARROLLO | NIVEL ESPERADO | REQUIERE APOYO | EN DESARROLLO | NIVEL ESPERADO |
| 1   | 1° A  |                  |                |               |                |                 |               |                |                |               |                |
| 2   | 2°A   | 37               | 17             | 9             | 11             | 14              | 19            | 4              | 18             | 8             | 11             |
| 3   | 3°A   | 40               | 6              | 22            | 12             | 6               | 18            | 16             | 10             | 21            | 9              |
| 4   | 4°A   | 36               | 4              | 21            | 11             | 4               | 20            | 12             | 5              | 27            | 4              |
| 5   | 5°A   | 37               | 14             | 23            | 0              | 7               | 30            | 0              | 30             | 5             | 2              |
| 6   | 6°A   | 40               | 4              | 36            | 0              | 3               | 37            | 0              | 32             | 8             | 0              |
| TOTAL   |       | 190              | 45             | 111           | 34             | 34              | 124           | 32             | 95             | 69            | 26             |
| PORCENTAJE  |       | 100%             | 23%            | 59%           | 18%            | 18%             | 65%           | 17%            | 48%            | 36%           | 14%            |

Elaboración propia con base en las evaluaciones de los maestros.



En la tabla anterior se observan los resultados de la aplicación de SISAT. Es un método donde se evalúa el nivel de lectura, escritura y cálculo mental de los niños, podemos observar que la mayoría de los estudiantes están en el nivel en desarrollo a excepción de cálculo mental que a nivel escuela hay un 48% de niños que requieren apoyo, menos del 20% están en un nivel esperado, lo cual preocupa pues quiere decir que más del 80% de niños de la escuela primaria, no tienen el nivel adecuado para leer, escribir y hacer cálculos mentales. (Ver anexo 2 para identificar los indicadores de cada nivel). Al grupo de primer grado se evalúa hasta el segundo trimestre.

Podemos observar que los grupos que tienen más dificultades son los grupos de quinto y sexto, no tienen alumnos en nivel esperado y eso es preocupante, tomando en consideración que los maestros titulares de esos grupos los atienden desde al ciclo escolar pasado y han venido arrastrando esos bajos resultados, me pregunto: ¿Qué están haciendo o qué están dejando de hacer los maestros de quinto y sexto para permitir que los estudiantes vengan desde el ciclo escolar pasado con un rezago significativo? Reflexiono también la parte de identificar a los docentes de estos grados con grandes dificultades emocionales y personales que les ha complicado de manera constante cumplir con su función y entrega de documentos en tiempo y forma.

Por otro lado, los docentes de tercero y cuarto llevan una dinámica más atractiva y responsable con los niños, a pesar de tener dificultades personales y emocionales, son docentes que tienen disposición y actitud para trabajar y entregar todo en tiempo, muy congruente con los resultados al revisar que tienen un número bueno de alumnos que están en nivel esperado, aunque no la cantidad adecuada si pensamos que todos los niños deberían tener ese nivel.

El grupo de segundo grado muestra las dificultades que ha traído la pandemia, ellos no han ido a la escuela de forma presencial, no conocen a su maestra en persona, en este grupo influye en gran medida el apoyo de padres de familia y los niños que están en el nivel, requiere apoyo, es tener en cuenta que sus padres han tenido dificultades para realizar los trabajos escolares con sus hijos.

### Alumnos con rezago

Se tienen los resultados del primer trimestre, de los estudiantes que tienen mayor rezago educativo. Abarca de agosto a noviembre. Véase tabla 3.

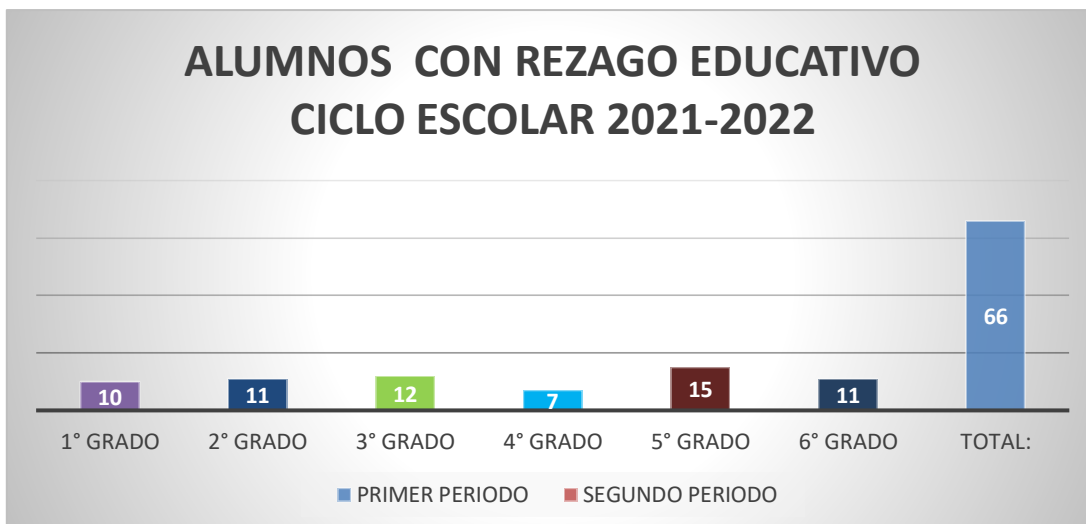
Tabla 3. Cantidad de niños con rezago por grado

| <b>ALUMNOS CON REZAGO MENOR A 7.0</b> |                       |                        |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>NÚMERO DE ALUMNOS: 224</b>         |                       |                        |                       |
| <b>GRADO</b>                          | <b>PRIMER PERIODO</b> | <b>SEGUNDO PERIODO</b> | <b>TERCER PERIODO</b> |
| <b>1° GRADO</b>                       | <b>10</b>             |                        |                       |
| <b>2° GRADO</b>                       | <b>11</b>             |                        |                       |
| <b>3° GRADO</b>                       | <b>12</b>             |                        |                       |
| <b>4° GRADO</b>                       | <b>7</b>              |                        |                       |
| <b>5° GRADO</b>                       | <b>15</b>             |                        |                       |
| <b>6° GRADO</b>                       | <b>11</b>             |                        |                       |
| <b>TOTAL:</b>                         | <b>66</b>             |                        |                       |

Total, por escuela 29.40%. Elaboración propia con base en evaluaciones de los docentes.

Los estudiantes con rezago educativo son considerados todos aquellos que tienen un promedio menor a 7.0 son principalmente los niños a los que se les dificulta comunicarse, el 29.40 % de niños tiene dificultades para cumplir con sus actividades y lograr tener los aprendizajes esperados que marcan los Planes y Programas de cada grado.

Observemos que el grupo que más estudiantes tienen en rezago es quinto grado, a pesar de que en todos los grupos hay un número muy similar de niños que no se comunican o se comunican de manera intermitente y son considerados en rezago. Observe gráfica 1.



Gráfica 1. Elaboración propia con resultados de evaluaciones de los docentes a los estudiantes.

### Comunicación con alumnos

Se analiza la comunicación que cada docente tiene con los estudiantes, en la siguiente tabla podemos observar el número de niños que tienen comunicación sostenida, intermitente e inexistente. Podemos observar que tenemos 35 niños, el 15.6% no tienen comunicación con los docentes, el 12.5% tienen comunicación intermitente y el 71.8% si tienen comunicación y atienden sus clases de manera regular. Los grupos que tienen más estudiantes sin comunicación o comunicación intermitente son tercero y quinto grado, seguidos con un alumno menos en esta situación por segundo y sexto grado, y el que más número de alumnos tiene con comunicación es cuarto grado. ver tabla 4.

Tabla 4. Comunicación con estudiantes por grado.

| <b>ALUMNOS CON COMUNICACIÓN</b> |                        |            |                           |            |                          |            |
|---------------------------------|------------------------|------------|---------------------------|------------|--------------------------|------------|
| NÚMERO DE ALUMNOS: 224          |                        |            |                           |            |                          |            |
| GRADO                           | COMUNICACIÓN SOSTENIDA |            | COMUNICACIÓN INTERMITENTE |            | COMUNICACIÓN INEXISTENTE |            |
|                                 | 1° PERIODO             | 2° PERIODO | 1° PERIODO                | 2° PERIODO | 1° PERIODO               | 2° PERIODO |
| 1° GRADO                        | 26                     |            | 4                         |            | 6                        |            |
| 2° GRADO                        | 25                     |            | 4                         |            | 7                        |            |
| 3° GRADO                        | 28                     |            | 4                         |            | 8                        |            |
| 4° GRADO                        | 29                     |            | 3                         |            | 4                        |            |
| 5° GRADO                        | 25                     |            | 8                         |            | 4                        |            |
| 6° GRADO                        | 28                     |            | 5                         |            | 6                        |            |
| <b>TOTAL</b>                    | <b>161</b>             |            | <b>28</b>                 |            | <b>35</b>                |            |
| <b>%</b>                        | <b>71.8%</b>           |            | <b>12.5%</b>              |            | <b>15.6%</b>             |            |

Elaboración propia, estudiantes reportados por parte de docentes.

### Encuesta a padres de familia

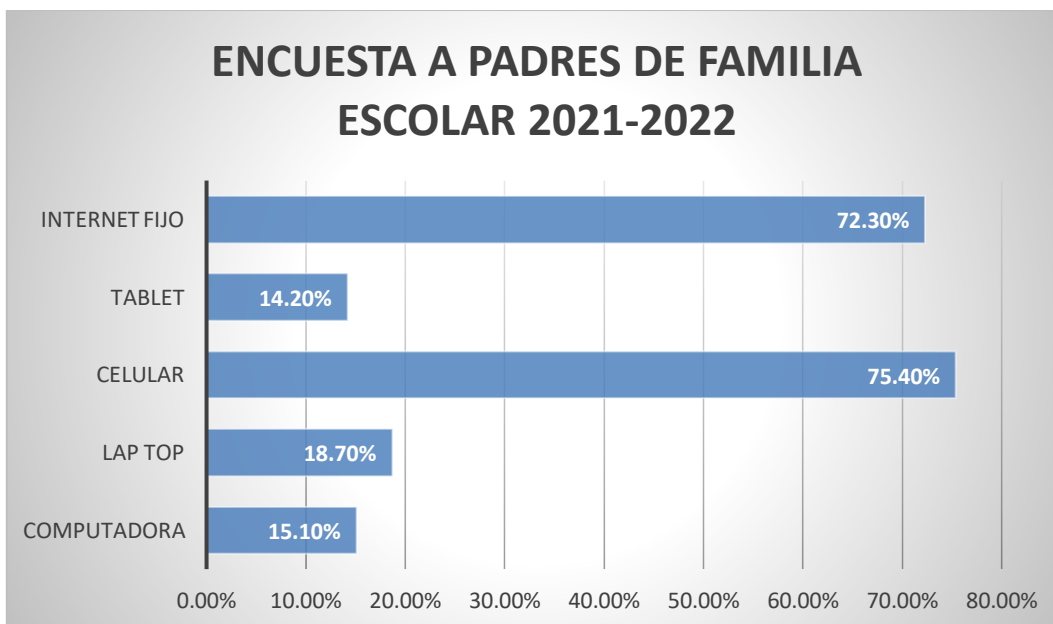
Se realizó una encuesta a todos los padres de familia, en los resultados podemos darnos cuenta que solamente el 15.10% de niños tiene una computadora para realizar sus trabajos, el 75.40% tiene un celular, lo cual dificulta que los niños entren a clases virtuales. Algunos padres tienen más de un hijo y es complicado que se conecten todos, sin embargo, ayuda mucho para que estén en comunicación con los maestros y puedan enviar evidencias de las actividades escolares. El 14.20% cuentan con una Tablet, y con ella se apoyan para entrar a clases y enviar evidencias, el 72.30% de los niños tienen internet en casa y es una gran ventaja que usamos para estar en constante comunicación con ellos. Algunos padres de familia mencionan tener más de un aparato. Por otra parte, los niños que no tienen alguno de estos aparatos electrónicos son los que tienen comunicación intermitente o nula que son el 27.7% que mencionan no tener internet. Ver tabla 5 y gráfica 2.

Tabla 5. Aparatos con los que cuentan los estudiantes.

## Esc. Primaria

|         | COMPUTADORA | LAP TOP | CELULAR | TABLET | INTERNET FIJO |
|---------|-------------|---------|---------|--------|---------------|
| PRIMERO | 4           | 5       | 25      | 2      | 22            |
| SEGUNDO | 6           | 10      | 35      | 6      | 32            |
| TERCERO | 5           | 6       | 35      | 6      | 33            |
| CUARTO  | 5           | 6       | 23      | 6      | 24            |
| QUINTO  | 10          | 10      | 28      | 10     | 29            |
| SEXTO   | 4           | 5       | 23      | 2      | 22            |
| TOTAL   | 34          | 42      | 169     | 32     | 162           |
| %       | 15.10%      | 18.70%  | 75.40%  | 14.20% | 72.30%        |

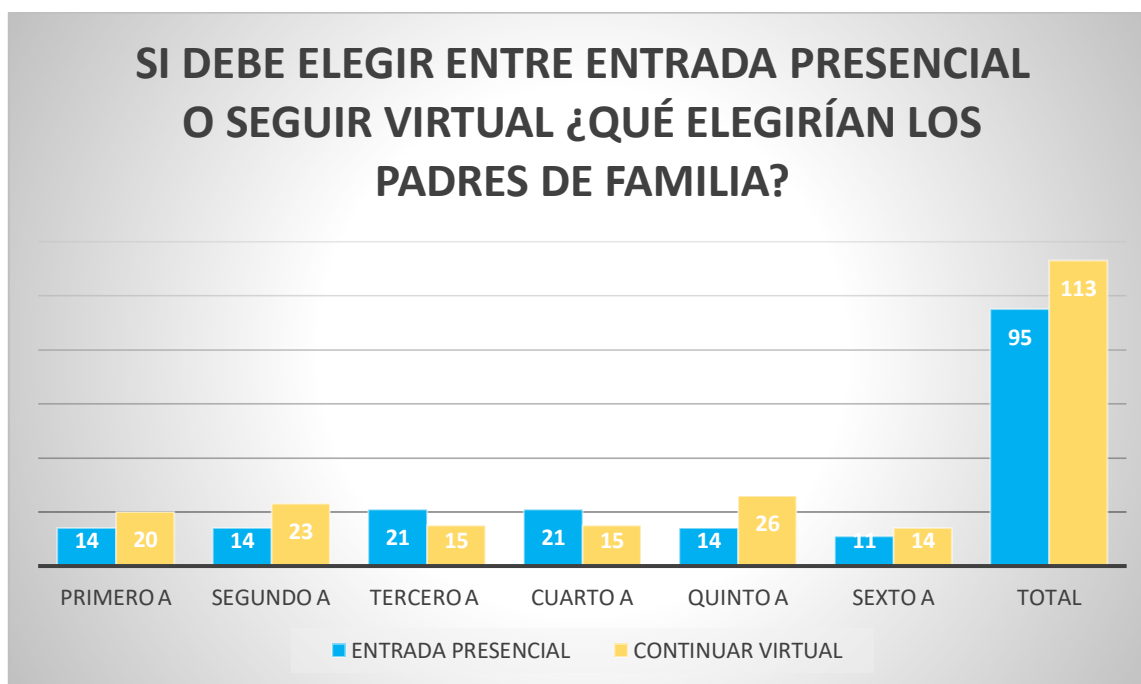
Tabla 5. Elaboración propia, datos obtenidos por medio de una encuesta a padres de familia de la escuela.



Grafica 2. Porcentajes de los materiales que tienen los estudiantes para clases virtuales, datos obtenidos de una encuesta aplicada a padres de familia de la escuela.

### Entrada presencial o virtual

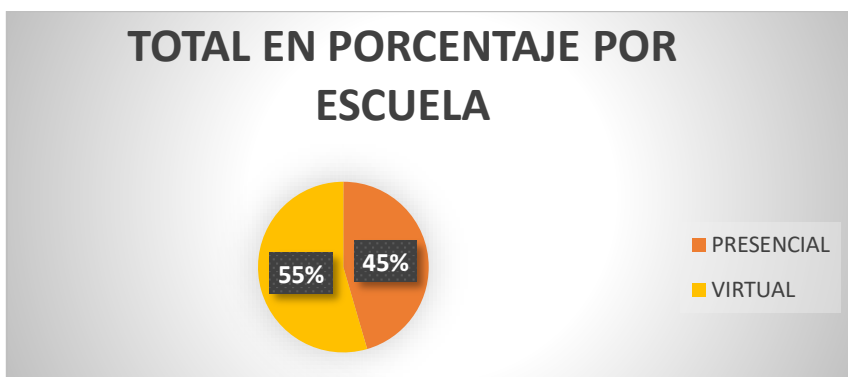
En la misma encuesta se preguntó a los padres de familia si se eligiera entre asistir a clases presenciales o continuar con clases virtuales cuál sería su respuesta y mencionan lo siguiente:



Gráfica 3. Datos obtenidos de una encuesta realizada a padres de familia de la escuela.

En la gráfica anterior podemos observar que la opinión de los padres de familia está muy dividida respecto a la entrada presencial, el grupo que más padres de familia contestó que prefiere clases virtuales son quinto grado, le sigue segundo y primero. Estos resultados nos obligan a reflexionar sobre lo difícil que sería para los padres volver a enviar a sus hijos y nuevamente empezar con la dinámica de llevarlos a la escuela, pasar a recogerlos, llevar o enviarles comida, algunas pagar el transporte para el traslado etc. Los grupos que prefieren las clases presenciales son tercero y cuarto que nuevamente son los grupos que se muestran más responsables, cumplidos y se nota el apoyo de los padres. En estos grupos los padres asumen que el sacrificio o esfuerzo de llevarlos a la escuela vale la pena, al saber que aprenderán más en presencial. Ver gráfica 3.

A nivel escuela la mayoría de los padres de familia mencionan que prefieren clases virtuales y no todos por causas de miedo a contagiarse o que sus hijos se contagien de COVID, realmente los niños y madres de familia mencionan llevar una vida normal, salen a fiestas, al mercado, reuniones familiares etc. Principalmente, es la comodidad de tener ya establecida su rutina y dejar a los niños a cargo de las actividades de la casa y entregar las tareas desde casa, es algo que sería difícil cambiar por una rutina más dinámica y estresante, pensando que la mayoría de los padres trabajan y los niños se encargan de su propio aprendizaje. El 55% de los padres encuestados prefieren trabajar con sus hijos de manera virtual y el 45% decide ya entrar presencial (ver gráfica 4).



Gráfica 4. Datos obtenidos de una encuesta aplicada a padres de familia de la escuela.

Nos parece muy preocupante que exista esta actitud entre los padres de familia, sobre todo cuando se trata de pequeños de primero y segundo grado y, tomando en cuenta, el bajo nivel de aprendizaje que tiene la población infantil que pertenece a estas familias

### **Evaluación con docentes**

Se realiza una evaluación mensual por parte de dirección a los maestros, para identificar si cumplen con las actividades planteadas en el Programa Escolar de Mejora Continua (PEMC) y se analizan en las reuniones de Consejo Técnico Escolar, en estos concentrados puedo analizar que los docentes tienen dificultades para cumplir con su

responsabilidad como entrar puntualmente a las reuniones, participar, entregar productos o evidencias que se solicitan con anticipación. Ver tabla 6.

Tabla 6. Concentrado para registrar el cumplimiento de actividades de CTE de los profesores.

| CONCENTRADO DE MAESTROS              |             |            |               |                     |
|--------------------------------------|-------------|------------|---------------|---------------------|
| CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR (SEPTIEMBRE) |             |            |               |                     |
| NOMBRE DE DOCENTES                   | PUNTUALIDAD | ASISTENCIA | PARTICIPACIÓN | PRODUCTOS COMPLETOS |
| XOCHITL                              | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| CITLALLI                             | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| YOLOTZIN                             | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| INTE                                 | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | MEDIO         | COMPLETO            |
| ATHZIRI                              | IMPUNTUAL   | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| SAUTARI                              | IMPUNTUAL   | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |

| CONCENTRADO DE MAESTROS           |             |            |               |                     |
|-----------------------------------|-------------|------------|---------------|---------------------|
| CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR (OCTUBRE) |             |            |               |                     |
| NOMBRE DE DOCENTES                | PUNTUALIDAD | ASISTENCIA | PARTICIPACIÓN | PRODUCTOS COMPLETOS |
| XOCHITL                           | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | NO ENTREGADO        |
| CITLALLI                          | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| YOLOTZIN                          | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| INTE                              | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| ATHZIRI                           | IMPUNTUAL   | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | NO ENTREGADO        |
| SAUTARI                           | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |

| CONCENTRADO DE MAESTROS             |             |            |               |                     |
|-------------------------------------|-------------|------------|---------------|---------------------|
| CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR (NOVIEMBRE) |             |            |               |                     |
| NOMBRE DE DOCENTES                  | PUNTUALIDAD | ASISTENCIA | PARTICIPACIÓN | PRODUCTOS COMPLETOS |
| XOCHITL                             | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |
| CITLALLI                            | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |
| YOLOTZIN                            | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |
| INTE                                | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |
| ATHZIRI                             | IMPUNTUAL   | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |
| SAUTARI                             | IMPUNTUAL   | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | NO ENTREGADO        |

Elaboración propia, para registrar la participación de los maestros en actividades y reuniones.

La entrega de la planeación también es registrada y se revisa en reuniones de seguimiento, reflexionamos respecto a la importancia de que se planee de manera adecuada, que se realicen los ajustes razonables y se ponga en práctica pensando en las necesidades de cada estudiante. La siguiente tabla muestra el concentrado de los primeros meses que corresponde al primer trimestre del ciclo escolar. Ver tabla 6.



Tabla 7. Concentrado para registrar la entrega de planeación de los profesores

| CONCENTRADO DE PLANEACIÓN  |                    |                        |
|----------------------------|--------------------|------------------------|
| MES DE ENTREGA: SEPTIEMBRE |                    |                        |
| NOMBRE DEL DOCENTE         | PERIODO DE ENTREGA | PUNTUALIDAD DE ENTREGA |
| XOCHITL                    | SEPTIEMBRE         | NO ENTREGADO           |
| CITLALLI                   | SEPTIEMBRE         | COMPLETO               |
| YOLOTZIN                   | SEPTIEMBRE         | COMPLETO               |
| INTE                       | SEPTIEMBRE         | COMPLETO               |
| ATHZIRI                    | SEPTIEMBRE         | NO ENTREGADO           |
| SAUTARI                    | SEPTIEMBRE         | NO ENTREGADO           |
|                            |                    |                        |
| CONCENTRADO DE PLANEACIÓN  |                    |                        |
| MES DE ENTREGA: OCTUBRE    |                    |                        |
| NOMBRE DEL DOCENTE         | PERIODO DE ENTREGA | PUNTUALIDAD DE ENTREGA |
| XOCHITL                    | OCTUBRE            | COMPLETO               |
| CITLALLI                   | OCTUBRE            | NO ENTREGADO           |
| YOLOTZIN                   | OCTUBRE            | COMPLETO               |
| INTE                       | OCTUBRE            | COMPLETO               |
| ATHZIRI                    | OCTUBRE            | NO ENTREGADO           |
| SAUTARI                    | OCTUBRE            | COMPLETO               |
|                            |                    |                        |
| CONCENTRADO DE PLANEACIÓN  |                    |                        |
| MES DE ENTREGA: NOVIEMBRE  |                    |                        |
| NOMBRE DEL DOCENTE         | PERIODO DE ENTREGA | PUNTUALIDAD DE ENTREGA |
| XOCHITL                    | NOVIEMBRE          | COMPLETO               |
| CITLALLI                   | NOVIEMBRE          | NO ENTREGADO           |
| YOLOTZIN                   | NOVIEMBRE          | COMPLETO               |
| INTE                       | NOVIEMBRE          | COMPLETO               |
| ATHZIRI                    | NOVIEMBRE          | COMPLETO               |
| SAUTARI                    | NOVIEMBRE          | NO ENTREGADO           |
|                            |                    |                        |

Elaboración propia, para registrar la responsabilidad al entregar planeación a dirección.

Se evalúa que se realicen las clases virtuales que se tienen programadas, así como mantener una comunicación cercana al estudiante para conocer sus problemas, sus necesidades, los sentimientos que tienen en estos momentos los alumnos. Es necesario replantear la manera de dar clases a distancia, a pesar de que estamos a poco tiempo de entrar a clases presenciales. Es relevante voltear a ver lo que está pasando por la mente de los maestros y de los alumnos. Considero que este momento que están viviendo los alumnos es de suma importancia ya que, en gran medida, cambiará la vida y el futuro de los niños de acuerdo a los aprendizajes básicos que logren en torno a las herramientas culturales básicas

como son la lecto-escritura, el pensamiento lógico, el autocuidado, el cuidado del otro y del planeta.

Debemos analizar qué pasará cuando los alumnos regresen a clases presenciales, debemos prepararlos para una nueva forma de aprender, no será lo mismo si recordamos que actualmente no conviven con sus maestros, no conocen a sus compañeros, no tienen contacto físico con la mayoría de las personas y no sabemos lo que realmente están pasando en sus hogares.

Analicemos también la coincidencia que se observa con los maestros de los grupos de quinto y sexto: se han mencionado con bajos niveles de aprovechamiento, problemas personales y emocionales constantes, la falta de compromiso de los docentes para entregar su planeación, la participación, puntualidad en CTE (Consejos Técnicos Escolares), y la falta de compromiso de padres de familia, todo ello recae en los resultados de aprovechamiento directamente en los alumnos. El seguimiento puntual será más meticuloso con estos profesores, considerando que los demás grupos requieren también un seguimiento y acompañamiento en las diferentes áreas tanto personales como laborales.

### **Sesiones de Diagnóstico**

Hasta ahora se han analizado los resultados por grupo y por escuela, de los aprendizajes que han alcanzado los estudiantes, para saber cómo están los maestros respecto a sus emociones, las situaciones que les están afectando de alguna manera sus prácticas pedagógicas y poder trabajar con ellos, así como tener identificada esta información. Es importante diseñar un taller de diagnóstico donde se vean reflejadas sus necesidades y áreas de oportunidad y con base en ello, crear una propuesta metodológica

que nos arroje resultados oportunos que nos demuestren si la situación emocional de los docentes impacta en el aprendizaje de los estudiantes.

“Las emociones son respuestas que nos sirven para adaptarnos. Estas capacidades de adaptación al ambiente incluyen procesos de afrontamiento con emociones “positivas o placenteras” (ej. alegría, amor) y “negativas o displacenteras” (ej. malestar, miedo, ira). Contrario de la idea generalizada de que hay emociones negativas que deben ser evitadas o reprimidas, cada emoción tiene una función, por ejemplo, el enojo, que tradicionalmente se considera una emoción negativa, nos puede servir como impulso para superar un obstáculo (Universidad Autónoma Metropolitana Azcapotzalco, s.f.). El problema surge cuando carecemos de habilidades que nos permitan regular las propias emociones y permitimos que estas dominen nuestra conducta ante diversas situaciones” (SEP, 2022, p. 10).

Regular nuestras emociones nos permite cultivar una actitud responsable, positiva y optimista que nos ayudará a desempeñarnos con éxito en las actividades cotidianas, lo que puede favorecer el logro de las metas personales.

En el taller de diagnóstico que se realizó con los maestros de la escuela, se trabajaron dos sesiones de manera virtual. Se trabajó en torno a preguntas que se comentaron y reflexionaron identificando y rescatando las emociones de los profesores.

### **¿Cómo se sienten en este tiempo de pandemia?**

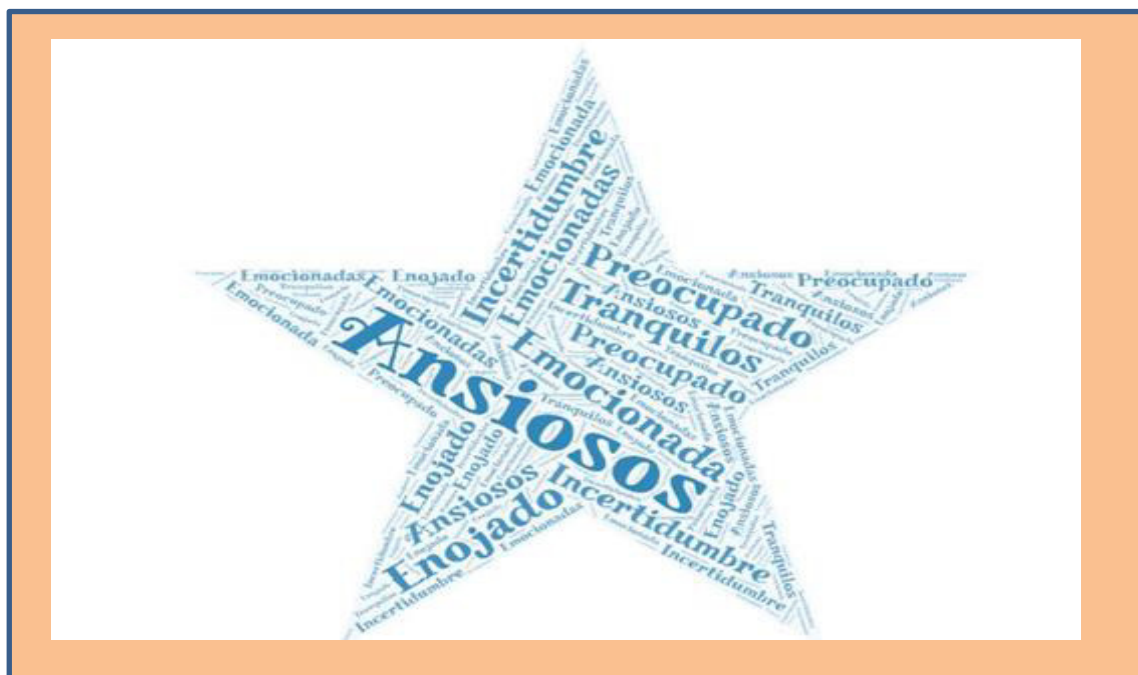
En la primera sesión se identificaron las palabras con las que describen la pregunta

“¿Cómo se sienten en estos momentos después de dos años con la pandemia?”, recordando que no hemos logrado entrar a clases presenciales y seguimos trabajando de manera virtual. Con apoyo de la plataforma Mentimeter se realizó una nube de palabras en las que describieron las emociones y se comenta lo siguiente:

La mayoría de los docentes comparten que se siguen sintiendo ansiosos, preocupados, enojados, de repente tranquilos, pero la emoción que más se mencionó fue ansioso. Por una parte, con la información dada en medios de comunicación a inicios del mes de enero del presente año, sobre una nueva ola, una nueva variante y la gran cantidad de maestros contagiados en el mes de enero, regresó la preocupación y la incertidumbre. En la escuela primaria, de los siete maestros que trabajamos en esa institución, 4 se enfermaron en el primer mes del año, precisamente después de haber sido vacunados, lo cual causó inestabilidad emocional. Me permite reflexionar también que la entrada presencial no es causa del contagio o no de los maestros y estudiantes.

Mencionaron sentirse estables y con mayor seguridad de trabajar de manera virtual, han establecido días y horarios para video-clases y llevan una rutina muy mejorada en comparación de todas las dificultades que se presentaron al inicio de la pandemia (ver figura 1).

Figura 1. Representación con la aplicación Mentimeter sobre las emociones de los maestros. En la situación actual



FUENTE: docentes participantes N: 6

### **Emociones ante la entrada presencial de sus hijos.**

La siguiente pregunta que se hizo a los docentes fue “¿Qué emoción te hace sentir si tus hijos entran a clases presenciales?”.

Reflexionaron sobre lo que sienten al pensar que sus hijos entrarán de manera presencial, lo cual causó sentimientos encontrados, por una parte, la idea de que regresen y empiecen a socializar con sus compañeros con sus maestros les hizo sentir ilusionados, atentos, tranquilos, resilientes; por otro lado, la idea de sentir que sus hijos estarán fuera sienten desesperación por no saber si los otros niños llevarán el virus a la escuela, enojo porque las autoridades educativas no tienen las condiciones adecuadas en las escuelas, en la nuestra, por ejemplo, no tenemos luz, agua, los salones están vandalizados y no se han reparado hasta ahora; preocupación porque los niños no son tan responsables en el cuidado



sentimientos que tienen, una maestra, que en ese momento se encuentra enferma de COVID, menciona sentir miedo por la situación que está viviendo y que realmente es preocupante. Los efectos que le hace pasar esa enfermedad le hacen pensar que no debemos regresar hasta que se tenga más seguridad de que no se contagiarán. Los demás maestros se sienten emocionados al imaginar que regresarán y verán a los niños nuevamente, conocerlos, interactuar con ellos, con los compañeros maestros, salir de casa todos los días y tener una vida más activa es algo que les causa emoción. Otros sienten alegría de encontrarse y convivir entre ellos, la palabra que más mencionaron fue sentir alegría y emoción. (ver figura 3).

Figura 3. Nube de palabras con aplicación mentimeter, sobre, lo que sienten los maestros al pensar que regresarán a clases presenciales.



Fuente: docentes participantes N:6

De acuerdo con Daniel Goleman (1996),

“la autorregulación emocional es la capacidad para regular nuestra conducta y nuestro estado emocional de forma flexible en función de las necesidades en la vida diaria. La autorregulación emocional se relaciona también con la

forma en la que enfocamos nuestra atención, cómo interpretamos la realidad y cómo reaccionamos. Esta capacidad para gestionar pensamientos, emociones y acciones mediante estrategias personales nos permite hacer frente a distintas situaciones, además de evitar consecuencias no deseadas”  
(Universidad Autónoma Metropolitana Azcapotzalco, s.f.), (SEP, 2022, p. 10).

Analizamos la necesidad de tener auto regulación de nuestras propias emociones, no permitir que nos gane el miedo, es importante identificar las emociones que sentimos, sin embargo, no podemos dejar que éstas interfieran en nuestras acciones de manera irracional y seamos poco asertivos, principalmente, con las emociones negativas o de pánico.

La importancia de trabajar las emociones, el cuidado de la salud mental influye directamente en el desarrollo de su trabajo diario en los salones de clase, la forma en que desarrollan sus planeaciones y la manera de tratar a los estudiantes. La estabilidad emocional es necesaria para el adecuado desempeño de cualquier profesión, en el caso de interactuar con niños y niñas esto es aún más importante por la vulnerabilidad de los sujetos y por procesos de formación que se están modelando.

La Nueva Escuela Mexicana y el trabajar con un enfoque Humanista establece la importancia del

“...desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano, así como el fomento del respeto de los derechos, de las libertades y de una cultura de paz y solidaridad internacional. Para conseguirlo promoverá valores como la honestidad y empleará todos los recursos necesarios para la mejora continua de los procesos de enseñanza y aprendizaje” (Ley General de Educación, 2019, p. 6).



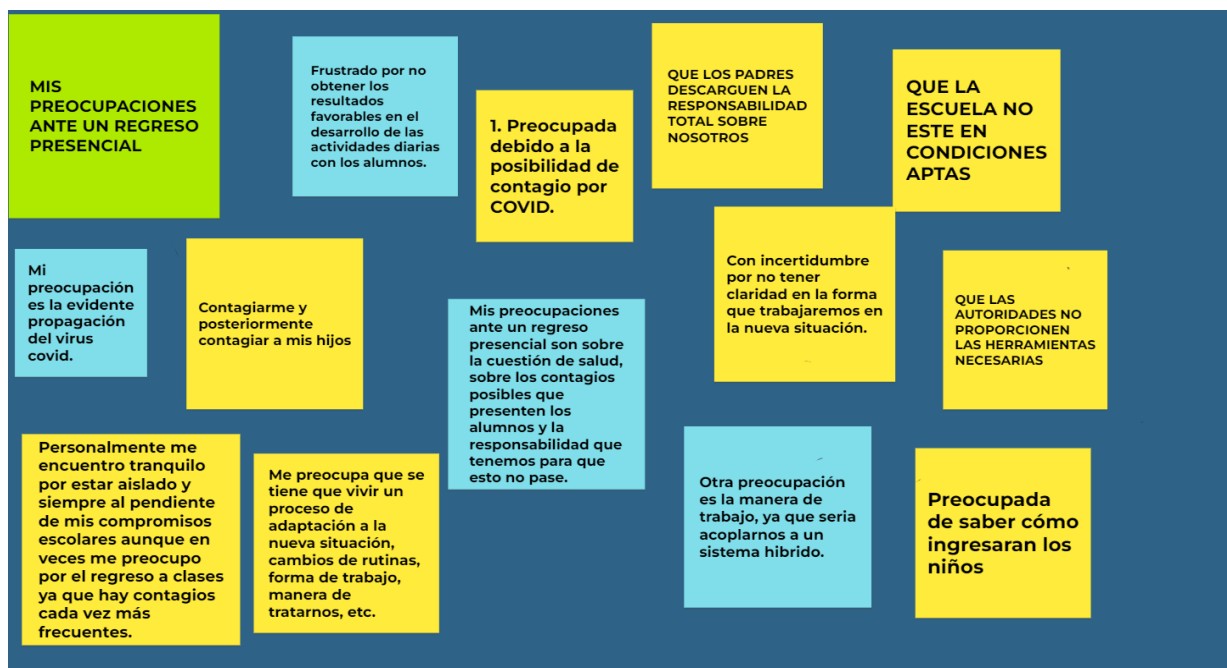
En este sentido, indica que los principios básicos de la educación pública son la integridad, la equidad y la excelencia y reconoce a los docentes como agentes de transformación social, papel que únicamente pueden asumir exitosamente si ellos mismos encuentran armonía en sus emociones cotidianas.

Para lograr una transformación social será necesario empezar por conocernos y conocer nuestras emociones y las de los otros. En el taller de diagnóstico se comentó la importancia de tener auto regulación de emociones, sin embargo, el primer paso es identificar lo que nos afecta y partir. de ahí para implementar una propuesta adecuada.

### **Preocupaciones ante un regreso a clases presenciales**

En la segunda sesión con apoyo de la herramienta digital Jamboard y con una lluvia de ideas expresaron: ¿Cuáles son sus preocupaciones ante un regreso a clases presenciales? La principal causa de preocupación de los profesores es la salud, piensan que si regresan a las aulas se enfermarán. A pesar de que ya se han enfermado en algunas otras situaciones, siguen sintiendo esa incertidumbre. Les preocupa la necesidad de una educación híbrida, donde se atenderán a los niños que van a clases presenciales a la par con los niños que deseen quedarse en casa. Esta modalidad representaría una nueva forma de planear y de adaptarse. Les preocupa el nivel de conocimientos de los niños, pensando que vendrán muy avanzados, otros con poco conocimiento y algunos muy rezagados (ver figura 4).

Figura 4. Las preocupaciones de los maestros al pensar en un regreso a clases presenciales. en la plataforma Jamboard.



Fuente: docentes participantes N:6

La parte emocional de los niños también se comenta y se reflexiona la manera en que se ayudará a los estudiantes para adaptarse nuevamente a las clases presenciales. Como lo comentan los maestros se sienten solos y con poco apoyo por parte de autoridades y de los propios padres de familia, que, según ellos, los señalan como los responsables de todo cuanto sucede en la escuela. En este contexto los contagios, el bajo aprovechamiento y la salud de los niños es responsabilidad de todos y no exclusiva de los docentes, cuestión que nosotros sabemos.

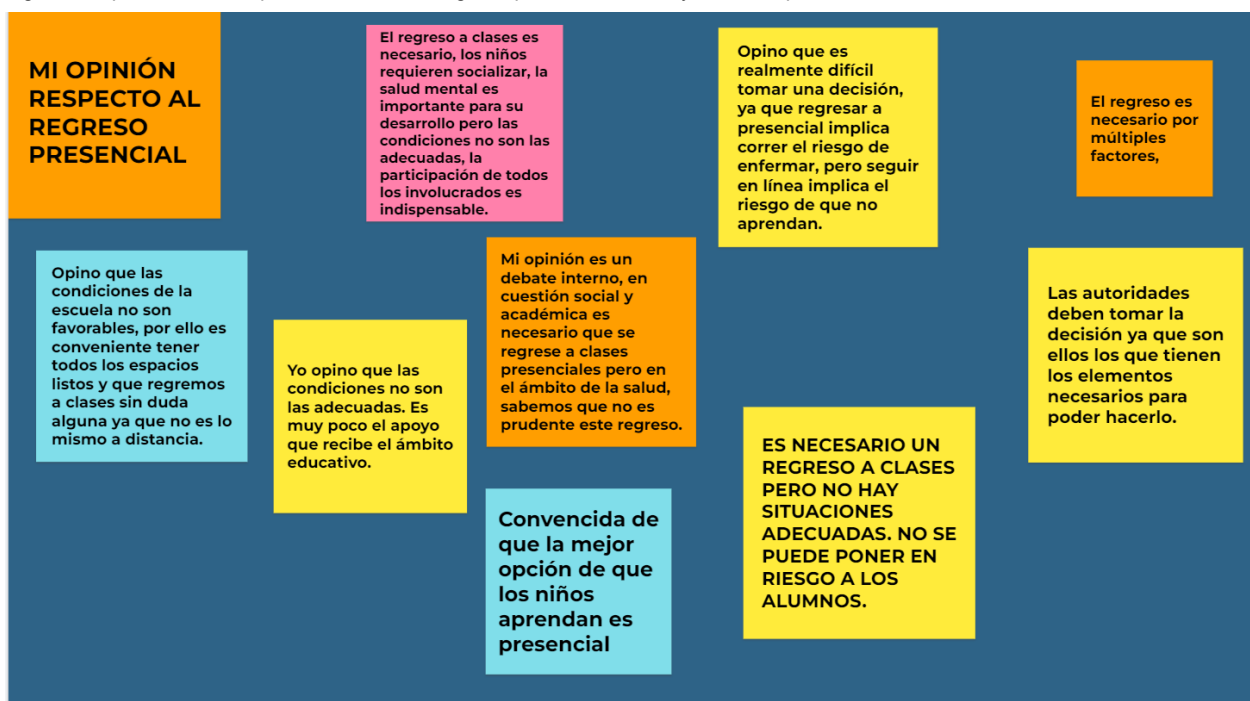
### **Opinión como profesores encargados de la educación en el estado de Querétaro**

Se hace un contraste con lo que opinan sobre el regreso a clases presenciales, con respecto a lo que sienten: ¿Cuál es su opinión como profesores encargados de la educación en el estado de Querétaro? Fue la pregunta detonadora para trabajar este conflicto entre lo que sienten y lo que piensan.

Todos los maestros coinciden que el regreso presencial es necesario, de manera personal también apoyo la idea, consideramos que los niños no están aprendiendo, ya urge la regularización de contenidos, pero pensamos más en la socialización, la salud emocional y mental de todos, maestros y estudiantes.

Se nota la falta de apoyo por parte de las autoridades, no se han reparado todas las afectaciones que ha tenido la escuela por el vandalismo, será necesario instalar la luz, el agua, arreglar las chapas de las puertas, poner protecciones, sustituir los vidrios rotos, construir una barda perimetral, entregar material de limpieza etc., todo lo necesario para que los niños tengan un regreso seguro y digno. Es difícil tomar una decisión pensando que si regresamos podemos enfermar, pero si seguimos en la modalidad virtual seguirán sin aprender los niños. Finalmente, las autoridades son las encargadas de tomar esa decisión. A continuación, algunos de los comentarios de los profesores. Ver figura 5.

Figura 5. Opiniones de los profesores ante el regreso presencial. Con ayuda de la plataforma Jamboard.



Fuente: docentes participantes N:6

Se puede apreciar que los profesores se dejan llevar por su miedo, pues, aunque es evidente que fuera de horas laborales llevan una cotidianeidad “normal” y casi todos han enfermado ya, el discurso sigue siendo el del miedo por la salud, mismo que no tiene una base racional.

En estas situaciones o realmente el miedo se ha apoderado de la sociedad, o los profesores están cómodos en casa y asumen un discurso que “justifica” su actitud y poca disposición real de estar al servicio de los intereses superiores de los niños y niñas que atienden.

### **Emoción de sus hijos y sus estudiantes ante el regreso presencial**

Por último, pensamos en los niños y lo que ellos piensan. Reflexionamos en torno a la pregunta ¿Qué sienten sus hijos y sus estudiantes al pensar en un regreso presencial?

Responden que los niños sienten la necesidad de regresar a las aulas, de volver a tener la vida que tenían antes donde podían ver a sus compañeros, podían jugar a la hora del recreo, correr con sus amigos, abrazar a sus maestros, sentirse libres. Ellos no sienten miedo de regresar y de contagiarse, pero si la falta de seguridad al socializar otra vez, recordemos que no han visto a sus compañeros desde hace dos años, hay niños nuevos, más grandes, con gustos diferentes, de alguna manera tímidos por la falta de convivencia.

Los maestros mencionan que debemos enseñarlos a ser resilientes y a que se adapten poco a poco a la nueva normalidad, pues al entrar todo será diferente, no podrán abrazar a sus amigos, a sus maestros, no compartirán alimentos, deberán estar separados entre sí con nuevos cambios, nuevas reglas, además de las emociones que traerán por lo

que han vivido cada uno con sus familias: las pérdidas de seres queridos, situaciones familiares de violencia, maltrato etc., que en algunos hogares ya eran condiciones prevalentes y que, seguramente, se vieron exacerbadas por las frustraciones que la pandemia ha ocasionado.

Se realiza una nube de palabras con las que describen lo que ellos como docentes y padres de familia perciben de las emociones de los niños ante un regreso presencial a la escuela. Ver figura 6.

Figura 6. Nube de palabras con la opinión de los niños, obtenida por la información dada por los profesores.



Es una respuesta que indica la capacidad de escucha a los niños y niñas que tienen a su alrededor. Resulta por ello más preocupante aún su resistencia al regreso presencial. Resulta que la solidez, la estabilidad y la madurez emocional son factores relevantes en la labor docente, “acompañado de los saberes y capacidades que promuevan un manejo

profesional y personal saludable de estas cuestiones en las aulas y en los diferentes espacios de convivencia al interior de las instituciones educativas” (Muñoz, 2019).

Con este diagnóstico nos dimos cuenta de la relación directa que encontramos entre el bienestar emocional de los profesores y los pobres aprendizajes que logran los estudiantes a su cargo. Como se vio en el marco teórico los miedos y ansiedades paralizan a los seres humanos impidiendo un buen desempeño profesional.

A continuación, se hace una reflexión sobre toda la información recabada hasta el momento y se seleccionan los puntos importantes en los que se tiene que trabajar con los profesores a nivel profesional y personal.

## Capítulo VII

### Identificación de focos de trabajo sobre el contexto y las condiciones encontradas

En este apartado se analizaron las condiciones encontradas después de haber obtenido la información del contexto de la escuela, estudiantes y profesores, los resultados del diagnóstico de estudiantes y de las reflexiones iniciales de los profesores. A continuación, se mencionan las áreas de oportunidad encontradas de manera general, con base en toda la investigación que llevamos hasta este momento que nos han permitido valorar la situación y rescatar las necesidades más importantes que se darán prioridad.

Se hace la reflexión que la escuela está en una comunidad con **dificultades principalmente familiares**, donde los niños están completamente solos gestionando su propio aprendizaje. Los niños mayores se encargan de cuidar a los menores mientras los padres trabajan, lo cual dificulta que los estudiantes cumplan con sus deberes escolares y logren conectarse a sus clases virtuales.

Se encuentran **estudiantes vulnerables** al tener situaciones de violencia en su familia, carencia de aparatos electrónicos e internet y falta de atención de los padres de familia en algunos casos.

Se encuentra **gran cantidad de niños con rezago** y que necesitan la motivación de sus profesores para que logren salir adelante a pesar de las dificultades que están pasando.

**Por parte de los profesores encontramos que se sienten muy preocupados** por la pandemia que se tiene en este momento. La noticia de que pronto entraremos de manera presencial al trabajo es algo que causa preocupación e incertidumbre. Los profesores

comentan **tener poco control emocional** ante situaciones complejas en cuestiones personales y no hay mucha motivación para trabajar clases interesantes e innovadoras.

**Los profesores están más preocupados por sus cosas personales y le dedican poco tiempo e interés a las clases con los estudiantes** a pesar de que las autoridades educativas exhortan a cumplir con su horario y atender a los niños y padres de familia. Algunos maestros comentan sólo enviar actividades y no conectarse a trabajar con los niños. Se identifican las necesidades de los profesores reflexionando que ellos son los principales actores en el proceso enseñanza- aprendizaje.

**Los profesores carecen de responsabilidad** para entregar productos de CTE a tiempo, la puntualidad y asistencia de algunos también es evidente. Se hace una comparativa de los maestros que tienen poco compromiso para trabajar respecto a los resultados del diagnóstico de los niños y precisamente son los que tienen más cantidad de niños con rezago y bajos resultados académicos. Comparado también con que son los mismos que mencionan sentirse más preocupados por su vida personal y frecuentemente tienen problemas personales.

**Rescato la poca autoestima que tienen los profesores** al comentar constantemente las debilidades que tienen ante las habilidades que se puedan rescatar. Aunado al **poco interés por ayudar a los niños con alguna vulnerabilidad.**

Con base en las sesiones de talleres de diagnóstico valoro las condiciones de los profesores, sus necesidades y sus emociones, las cuales son clave para la implementación del plan de acción y se rescata la importancia de que los maestros requieren trabajar con sus emociones para que tengan una estabilidad personal y laboral.



## **Triangulación de información para definir líneas de trabajo**

Con base en la información obtenida hasta el momento, es importante hacer una triangulación de información para tener las herramientas necesarias y lograr tener un plan adecuado para ayudar a los profesores a mejorar sus prácticas docentes y atender al logro de los aprendizajes de los estudiantes.

Primero analizamos el contexto y nos dimos cuenta de las condiciones en las que toman las clases los niños, las cuales son realmente preocupantes en algunos casos. Gran cantidad de estudiantes no cuenta con aparatos electrónicos ni acceso a internet para entrar a clases virtuales. Considerando cuál es la mejor intervención del profesor en este contexto. Después se analizaron los resultados de diagnóstico de los estudiantes, los cuales se evidencia que los niños con mayor rezago, coinciden con que son los que tienen a los profesores con mayores problemas emocionales y falta de compromiso ante el trabajo. Finalmente, se realizó un taller de diagnóstico donde se reflexiona sobre las emociones que sienten los profesores en un momento de crisis a nivel mundial.

Por lo tanto, puedo mencionar que las áreas de oportunidad con las que se consideró trabajar con los profesores son principalmente la falta de motivación, el valorar su vida, su trabajo, el trabajo de los demás, ser empáticos, tener mejor control de emociones para que logren disminuir sus problemas personales, organizar sus tiempos y cumplir con sus actividades laborales con los estudiantes. Tener el interés por ayudar a los niños más vulnerables y ser sensibles ante tantas problemáticas que se están viviendo en sus grupos.

Después de tener la información adecuada me di a la tarea de elaborar un plan de acción en el cual se rescataron actividades ya establecidas y propuestas por la SEP

recientemente, complementando con el primer apartado que podemos obtener en las guías de Consejo Técnico Escolar que cada mes nos dan a conocer, considerando que no se tiene conocimiento del contenido de estas guías hasta una semana antes del Consejo. Sin embargo, por única ocasión se observó que en cada guía se tenía un tiempo determinado para el trabajo con emociones para trabajar con docentes y fue algo que ayudó en gran parte a este trabajo. Había coincidencia con el plan que ya se había establecido con las actividades que iban saliendo en las guías.

## **Capítulo VIII**

### **Puesta en marcha**

En este apartado se muestra el plan que se elaboró para trabajar con los profesores tomando en cuenta toda la investigación anterior, considerando las áreas de oportunidad de los maestros y las necesidades requeridas para trabajar con ellos.

Se ha considerado que lo más importante para ellos es estar bien emocionalmente, trabajar el cuidado de su salud, elevar su autoestima, el cuidado de la naturaleza, la empatía, el valorar su propio trabajo y el de los demás, así como la meditación para tener tranquilidad y paz interior.

Se hace uso de material proporcionado por la SEP, para trabajar con los estudiantes y así poner en práctica lo aprendido de manera personal con nuestros niños, así como el uso de videos animados y algunas canciones que se localizaron en internet (YouTube) para transmitirlos en el transcurso de las sesiones.

Se elaboró un plan de trabajo donde se establecieron actividades y tiempos para trabajar con los profesores, aprovechando el tiempo de las reuniones semanales que se tuvieron con todo el colectivo docente, así como los Consejos Técnicos Escolares donde se dedicó la primera parte de la reunión para la aplicación de las acciones.


Cabe mencionar que se obtuvo el permiso de los profesores para publicar sus trabajos y fotos, aun así, en algunas no se visualiza su rostro ni sus nombres por respeto a sus emociones compartidas. A continuación, se muestra el plan que se diseñó con base en toda la información recabada anteriormente.

## Plan de trabajo



MARZO 2022

| Objetivos:  |                        |  |          |   |
|---|------------------------|--|----------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr que los docentes tengan autocontrol de sus emociones, reconozcan la necesidad del cuidado emocional, físico, espiritual, se acepten tal como son, eleven su autoestima, reconozcan sus fortalezas, valoren el respeto y cuidado de sí mismos y de los otros, sean conscientes de la necesidad de ser mejor y transformar su pensamiento, para guiarlos a ser profesores seguros y reflexionen sobre la importancia de tener prácticas inclusivas en la escuela y logren transmitir lo aprendido a los estudiantes.</li> </ul> |                        |  |          |   |
| SEMANA  | NOMBRE                 | ACTIVIDAD  | TIEMPO   | PRODUCTO/<br>EVIDENCIA<br>EVALUACIÓN  |
| 1   | TRIÁNGULO DE EMOCIONES | <p>El docente dibuja un triángulo cognitivo donde mencione una situación que le haya pasado y no logró regular sus emociones y su conducta no fue asertiva. Escribirá qué pensamientos tuvo, cuáles fueron sus emociones y cuál fue su comportamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comentar en colectivo las situaciones.</li> <li>Escribir nuevamente con un color diferente una alternativa de pensamiento más objetivo y empático.</li> <li>La emoción o las emociones que hubiera experimentado (que pueden ser las mismas, pero probablemente con una intensidad diferente), apoyadas en los pensamientos escritos anteriormente. La conducta que pudiera haber presentado si hubiera pensado y sentido de diferente forma.</li> </ul> <p>Reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo se sienten después de pensar en una forma diferente de resolver una situación confrontativa?</li> <li>¿Consideran que están ejerciendo su libertad de actuar de una mejor manera?</li> </ul> <p>Compartir sus reflexiones.</p> | 1.5 hrs. | <p>Foto de los triángulos cognitivos de los maestros. Capturas de la reunión virtual. Rubrica de participación y reflexión.</p> |

|   |             |   |        |   |
|---|-------------|---|--------|---|
| 2 | LA GRATITUD | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Escuchar la canción "Imagine" de John Lennon<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nBRpF7JvQCs">https://www.youtube.com/watch?v=nBRpF7JvQCs</a></li> <li>○ Leer un texto sobre el aprecio y la gratitud. (Leer de la guía de CTE cuarta sesión 2022.</li> <li>○ Comentar en plenaria: ¿Alguna o alguno de ustedes pone en práctica la gratitud en su día a día?, en caso de que así lo hagan, ¿qué beneficios han experimentado?</li> <li>○ Dar la indicación de doblar una hoja blanca en 4 partes en cada parte escribirán los siguiente:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo me sentiría si no ejerciera mi trabajo?</li> <li>2. Agradezco a.....</li> <li>3. Reconozco que soy bueno para...</li> <li>4. Me perdono por....</li> </ol> </li> <li>○ Cada profesor mencionará de manera voluntaria si quieren compartir lo que escribieron.</li> <li>○ Para favorecer la gratitud y el equilibrio cada uno escribirá</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;">  <p>★ Algo por lo que siento <b>GRATITUD</b> hoy...</p> <p>★ Algo nuevo que he <b>APRENDIDO</b> hoy..</p> <p>★ Un <b>LOGRO</b> que he conseguido hoy...</p> <p>★ Una <b>ALEGRÍA</b> que me conmovió hoy..</p> </div> <p><b>G</b>- Algo por lo que sienten gratitud.<br/> <b>A</b> Algo nuevo que aprendieron hoy<br/> <b>L</b> un logro que han conseguido hoy<br/> <b>A</b> una alegría que me conmovió hoy</p> <p>Comentar en grupo la actividad y establecer alguna acción que se quedará para estar realizando en todo el mes para practicar la gratitud, puede ser un diario de gratitud, mensajes a grupos y familiares de gratitud, despertar y dar gracias todos los días etc.</p> | 2 hrs. | Fotos de las hojas de los profesores con la actividad realizada. Capturas de la sesión Foto de su GALA de cada profesor. Fotos de las acciones que se realizaron posteriormente con la práctica de la gratitud. |
|---|-------------|---|--------|---|

|   |  |  |          |   |
|---|--|--|----------|---|
| 3 | <p>TODAS LAS EMOCIONES SON BUENAS</p> <p>CONTRATO DE EMOCIONES</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reflexionar respecto a qué son las emociones, ¿cómo transformamos las emociones malas en algo positivo?</li> <li>○ Observar el video "AUTOCONOCIMIENTO"<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bc-a-fawJVw">https://www.youtube.com/watch?v=Bc-a-fawJVw</a></li> <li>○ Analizar y reconocer que todos experimentamos todas las emociones en algún momento y todas pueden ser buenas sabiéndolas dirigir de manera asertiva.</li> <li>○ Dibujar en una hoja de dibujo, su cara, escribir alrededor cuáles son las emociones que han sentido en la última semana y por qué creen que han sentido la más recurrente.</li> <li>○ Identificar cuáles son los motivos o factores que están influyendo para sentirte así.</li> <li>○ Escribir adentro de su dibujo las cosas buenas que les han pasado.</li> <li>○ Identificar cómo pueden transformar las emociones negativas a una acción de superación.</li> <li>○ Identificar cuál es la emoción que más experimento en los últimos días y escribir un contrato de ¿cuál emoción es la que quiero sentir de ahora en adelante?</li> </ul> <p>¿Qué tengo que hacer para sentir esa emoción?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cada profesor escribirá la emoción que quiere sentir y qué está dispuesto a hacer para sentirla y transmitirla a los demás.</li> </ul> | 1.5 hrs. | Foto de su contrato de emociones. Captura de la sesión virtual. |
|---|--|--|----------|---|

|   |                          |   |          |  |
|---|--------------------------|---|----------|--|
| 4 | MI ESPEJO,<br>MI REFLEJO | <p>Observar el video "El valor de aceptarte tal como eres"<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7QeB3h044QA">https://www.youtube.com/watch?v=7QeB3h044QA</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comentar la importancia de aceptarte como eres, aceptar que tenemos áreas buenas y malas, defectos, pero también muchas virtudes.</li> <li>○ Observar el video "La ley del espejo"<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_AHLcpFHMSE">https://www.youtube.com/watch?v=_AHLcpFHMSE</a></li> <li>○ Comentar la importancia de practicar las acciones que nos propone el video para lograr tener la mejor versión de nosotros mismos.</li> <li>○ Escribir en una hoja las habilidades que observamos de nuestros compañeros (3 de cada profesor). Cada docente escribirá 3 habilidades, virtudes, algo que le guste más de los compañeros.</li> <li>○ Se escuchará a cada profesor decir lo que más le gusta, lo que reconoce, lo que valora de los otros.</li> </ul> <p>Observar el siguiente video: PIP<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94&amp;list=PLTRSglSCM-UAev6D_q9F7-ip489JZTbfm">https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94&amp;list=PLTRSglSCM-UAev6D_q9F7-ip489JZTbfm</a></p> <p>Reconocer que todos tenemos cosas buenas que debemos valorar de las demás personas y para valorar lo de cada uno escribirán lo siguiente:</p> <p>Una carta donde expresen todo lo que reconocen de sí mismos, las habilidades, virtudes, para que son más buenos, qué les gusta más de su cuerpo, de su forma de ser etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Compartir de manera voluntaria la carta de reconocimiento de sí mismos.</li> </ul> <p>Observar un video animado para elevar la autoestima cada día. Se enviará en el grupo de whatssaap de los docentes y lo observaremos en las mañanas.</p> | 1.5 hrs. | Fotos de los textos escritos donde reconocen las habilidades de los demás. Texto escrito de la carta donde reconocen sus propias habilidades. Capturas de la sesión virtual. |
|---|--------------------------|---|----------|--|

|   |                            |   |   |   |
|---|----------------------------|---|---|---|
| 5 | CUIDO MI CUERPO Y MI SALUD | <p>Reflexionar sobre las acciones que estamos haciendo a partir del inicio de la pandemia, respecto al cuidado de nuestro cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Escribir en un papel bond de dibujo la silueta de su cuerpo y escribir en la parte de afuera</li> <li>○ Acciones que realizo para el cuidado de mi cuerpo:</li> </ul> <p>Ejercicio:<br/>Alimentación:<br/>Meditación:<br/>Vitaminas:<br/>Hábitos de higiene:<br/>Horas de sueño:<br/>Descanso:<br/>Salidas al aire libre y esparcimiento:<br/>Agua durante el día:<br/>Fumar, tomar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reflexión sobre las acciones que tenemos para cuidar nuestro cuerpo respecto a los elementos anteriores.</li> <li>○ Establecer compromisos y escribirlos dentro del dibujo de nuestro cuerpo como el tiempo que haré ejercicio, las comidas que evitaré, sustancias que evitaré dar a mi cuerpo si son dañinas, las horas que dormiré etc.</li> <li>○ Implementar un proyecto de ejercicio físico dos veces por semana con la maestra de Educación Física, donde se den clases virtuales de movimiento y ejercitación donde los maestros participarán realizando las actividades junto con los niños. (Para empezar, será durante el tercer trimestre).</li> <li>○ Trabajar con los estudiantes las actividades propuestas en los libros de vida saludable que llegaron desde el ciclo escolar anterior.</li> </ul> <p>El libro de Dulce Clarita<br/><a href="https://libros.conaliteg.gob.mx/2021/Z7828.htm#page/4">https://libros.conaliteg.gob.mx/2021/Z7828.htm#page/4</a><br/>Cuadernillos de vida saludable</p> <p><a href="https://educacionmaestros.com/cuaderno-actividades-vida-saludable-1-primer-grado/">https://educacionmaestros.com/cuaderno-actividades-vida-saludable-1-primer-grado/</a></p> | 1.5 hrs.<br>Durante el tercer trimestre escolar | Dibujo de su cuerpo con las acciones que implementarán para el cuidado de su cuerpo. Captura de las clases de física. Captura de la sesión virtual. |
|---|----------------------------|---|---|---|



|   |                             |   |  |                        |
|---|-----------------------------|---|--|------------------------|
| 6 | EL CUIDADO DE LA NATURALEZA | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reflexionar sobre el cuidado de la naturaleza, los seres vivos, los animales y las experiencias que han tenido al respecto.</li> <li>○ Lectura de la información teórica de la guía de CTE, sobre los ecosistemas.</li> <li>○ Analizar todo lo que tiene que pasar y el proceso de la elaboración de una lata de refresco.</li> <li>○ Se analizarán varios ejemplos más y se reflexiona en torno a las siguientes preguntas:</li> </ul> <p>¿Qué elementos del medio ambiente son necesarios para producirlo?<br/>         ¿En dónde fue elaborado?<br/>         ¿Requirió ser transportado desde lugares lejanos?<br/>         ¿Cómo pudo haber impactado esto en el medio ambiente?<br/>         ¿Requiere de un empaque específico?<br/>         ¿Su empaque involucra múltiples bolsas, cajas o envolturas de plástico o de papel?<br/>         ¿Qué impacto pudo tener esto para el medio ambiente?<br/>         El uso de este artículo, ¿impacta de forma negativa en mi bienestar?<br/>         ¿De qué forma?<br/>         ¿Y en el bienestar de otras personas o seres vivos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se compartirán en plenaria las reflexiones.</li> <li>○ Juego de “100 maestros dijeron” donde se imita el juego de 100 mexicanos dijeron pero con preguntas del cuidado de la naturaleza.</li> <li>○ Realizar la actividad de la guía de CTE “El Polen”.</li> <li>○ Comentarios y reflexiones.</li> </ul> | 1.5 hrs.<br>Durante el tercer trimestre escolar. | Fotos de la actividad. |
|---|-----------------------------|---|--|------------------------|

|   |  |  |                                     |   |
|---|--|--|-------------------------------------|---|
| 7 | SEGUIMIENTO EN CONSEJOS TÉCNICOS ESCOLARES | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Las actividades planteadas anteriormente se estarán realizando cada semana en reunión de seguimiento (Cada semana nos reunimos para dar seguimiento al trabajo de los profesores, los días viernes de 11:00 a.m. a 1:00p.m.)</li> <li>○ Se tomará tiempo para trabajar las actividades antes establecidas en este proyecto en esas reuniones semanales.</li> <li>○ Cada mes se trabajarán las actividades propuestas por la Guía de Consejo Técnico Escolar que a partir de este ciclo escolar 2021-2022 han permitido que en la primera parte de la sesión se trabaje con actividades de emociones, por lo tanto, guiaré esas actividades para que ayude a mi proyecto que vengo trabajando con los docentes.</li> <li>○ Las actividades que realicemos en colectivo, se adaptarán para trabajar con los niños, cada profesor con sus estudiantes.</li> <li>○ Se estará preparando a los profesores y estudiantes para el regreso presencial.</li> </ul> | Durante sesiones semanales y en CTE | Fotos, capturas, actividades de profesores y estudiantes. |
|---|--|--|-------------------------------------|---|

|   |                     |   |                                |                               |
|---|---------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|
| 8 | CON LOS ESTUDIANTES | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En el regreso presencial se trabajarán estos materiales con los niños.<br/>Campañas de autocuidado<br/><a href="https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC-cuadernillo_actividades_19Ago21.pdf">https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC-cuadernillo_actividades_19Ago21.pdf</a></li> <li>○ Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar.<br/><br/><a href="https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC-Guia%20de%20actividades%20de%20desarrollo%20socioemocional%20para%20el%20contexto%20escolar_PRIMARIA_19Ago21.pdf">https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC-Guia%20de%20actividades%20de%20desarrollo%20socioemocional%20para%20el%20contexto%20escolar_PRIMARIA_19Ago21.pdf</a></li> </ul> | DURANTE LAS CLASES CADA SEMANA | Trabajos de niños y docentes. |
|---|---------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|

Las actividades anteriores son las que se aplicaron de manera virtual con todos los profesores, dando el tiempo en el primer momento de los Consejos Técnicos Escolares para compartir experiencias y realizar un nuevo tema cada mes. Las últimas dos reuniones se realizaron de manera presencial. Después de trabajar esas acciones, se daba seguimiento en reuniones semanales.

Se implementó la primera actividad para identificar sus emociones con el objetivo de que reconocieran si están regulando sus emociones en situaciones complicadas, reflexionar sobre lo que se puede hacer en caso de no hacerlo y la introducción a la aceptación de la importancia del trabajo emocional.

En la segunda actividad se trabaja la gratitud, donde se espera que los profesores sean agradecidos con ellos mismos, reconozcan que hay personas que los quieren y ser agradecidos con los demás también es confortante y mejora su estado de ánimo.

En la tercera actividad se pretendía que los profesores reconocieran que las emociones no son malas ni buenas, que estar triste o enojado también está bien. Lo importante es reconocerlo y no quedarse en ese estado sino superarlo. Escribieran un contrato de emociones donde sugirieran las acciones que harían para superar las emociones negativas.

La cuarta actividad se estableció por la importancia de que los profesores tengan alta autoestima, reconociendo sus propias fortalezas y tener la seguridad de que valen mucho como personas y valorar las fortalezas de sus compañeros y compartir en grupo lo bueno que ven de ellos mismos y de los demás.

La quinta actividad se eligió porque es muy importante cuidar nuestra salud emocional pero también física, el tener una vida sana con una alimentación balanceada y ejercicio disminuirá las enfermedades y la presión mental como el estrés y las complicaciones que trae no tener un cuerpo sano.

La sexta actividad menciona que las acciones que hacemos como personas pueden ayudar o maltratar a nuestro planeta, hacer consciencia de que las acciones que me perjudican, perjudican a las demás personas y a la naturaleza. Se reflexione sobre las acciones que se pueden hacer que nos ayudará a nosotros mismos, a los demás y a la naturaleza.

En la séptima actividad se establecen los momentos del Consejo Técnico Escolar que fue un espacio sumamente importante para la realización de esta investigación, así como el establecimiento del seguimiento cada semana.

En la octava actividad se consideró realizar actividades con los estudiantes que era el último momento y aplicarían lo aprendido esperando ya se tuvieran clases presenciales. Se elaboró un plan de seguimiento que a continuación se presenta.

#### Plan de seguimiento y monitoreo

A partir de las actividades planeadas se da continuidad con el plan de seguimiento, en el cual se establecen los criterios que se tomarán en cuenta para valorar el avance de los profesores respecto al trabajo con emociones.

- En el seguimiento del proyecto se observó y se registró la información considerando los siguientes criterios.
- Identifica sus propias emociones al inicio de la pandemia, durante y actualmente. De manera personal y laboral.
- Identifica cómo gestiona las y los docentes sus emociones en situaciones inestables.
- Reconoce cómo gestiona sus emociones cada docente y la manera más eficaz de actuar ante diversas situaciones.
- Reconoce cómo gestiona sus emociones cada docente, al momento de enseñar a sus estudiantes.
- Identifica el impacto que tienen sus emociones en el trabajo en el aula.
- Propone y da seguimiento a las acciones trabajadas en los talleres de sensibilización

y puesta en práctica del plan de trabajo.

- Pone en práctica con los estudiantes lo aprendido.

Esta intervención se dio conforme se fueron aplicando las actividades, observando y reflexionando si tienen avance o no. Identificar si se requiere conservar, cambiar o eliminar alguna acción del plan de trabajo.

### **Implementación de acciones**

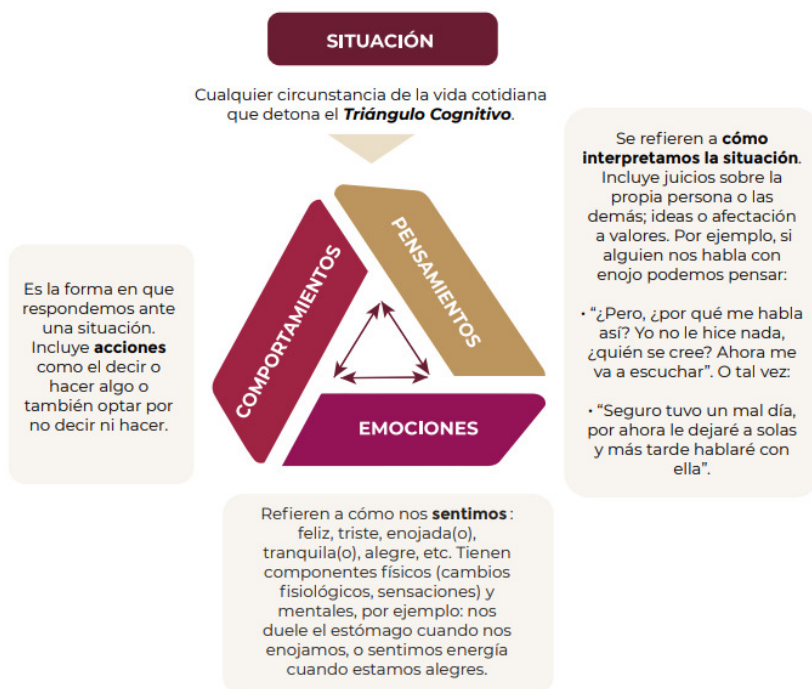
Como parte de las primeras actividades con los profesores se menciona la importancia del control de emociones, lo que debemos identificar es la triangulación entre pensamiento, emoción y acción, pero ¿cómo funciona esta gestión de pensamiento-emoción-acción?

“Todo conflicto está acompañado de emociones que no nos ayudan. Y toda emoción que no nos ayuda viene y se alimenta de pensamientos disfuncionales. Si a través de cuestionar estos pensamientos podemos cambiarlos por pensamientos funcionales y objetivos, entonces las emociones que no nos ayudan disminuyen su intensidad. Y si esto pasa: ¡adiós conflicto! La mente entonces, además de determinar cómo nos sentimos, tiene la capacidad de modificarlo (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2018)”. (SEP, 2022).

Una estrategia para la gestión de pensamientos, emociones y conductas es el llamado Triángulo Cognitivo, el cual consiste en un esquema que ejemplifica el mecanismo de influencia entre estos tres elementos y es una herramienta que puede servirnos para iniciar a identificar lo que sucede con nosotras/os ante diversas situaciones (es decir,

practicar la autoconciencia y el autoconocimiento), y autorregular nuestros estados emocionales. Ver figura 7.

Figura 7. Triángulo cognitivo



Fuente: Guía de Consejo Técnico Escolar 2022.

### Actividad 1: "Triángulo de emociones"

Esta primera actividad se realizó en una reunión virtual, los seis profesores presentes y la directora. Se hizo una reflexión de lo que es el triángulo cognitivo y escribieron en una hoja una situación en la que hayan tenido un conflicto con alguna persona y cuál fue la reacción que se tuvo, la emoción, los pensamientos y el comportamiento ante tal hecho.

Los profesores comentaron que las acciones ante una situación de conflicto siempre son poco asertivas, reaccionan a sus impulsos y por lo regular son negativas, reflexionaron que a pesar de que se han dado cuenta de que su reacción no es correcta no han hecho

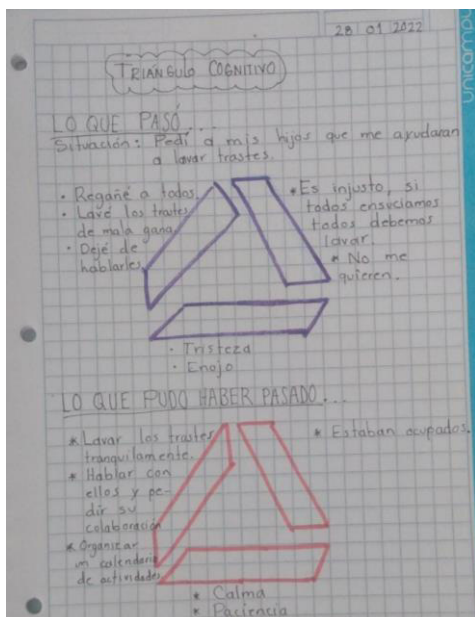
nada para mejorar su actitud.

Analizamos cuál sería la mejor manera de actuar y cómo podríamos controlar esas emociones para que sean positivas. Todos los profesores comentaron su postura y experiencias. Compartieron en plenaria cada una de las situaciones, principalmente, la reflexión de que actuaron mal ante la situación planteada.

A continuación, se muestra el ejercicio que hicieron los profesores:

La maestra Xóchitl, explicó que cuando tuvo una situación con sus hijos, ella se molestó mucho, les gritó y dejó de hablarles por unas horas. Analizó que no fue la mejor manera de reaccionar, pero siente la necesidad de ser escuchada y no lo hacen, por lo tanto, se molesta más. Comentó sentirse apenada por no controlar su reacción. Escribió cuál hubiera sido la mejor manera de actuar y acepta que hay mejores maneras de arreglar las cosas con sus hijos sin necesidad de enfadarse y gritar. Ver figura 8.

Figura 8. Actividad del triángulo cognitivo.

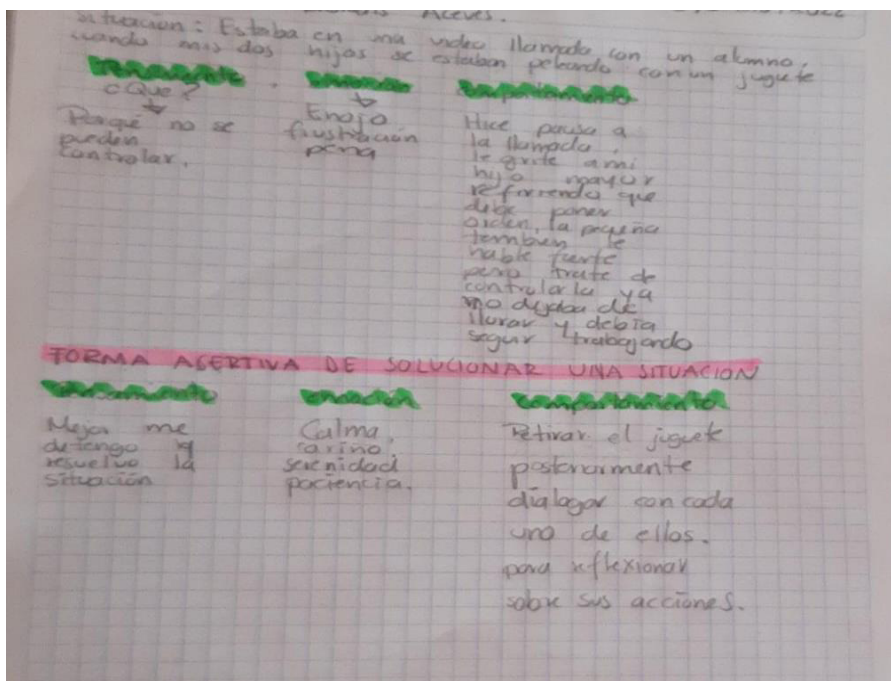


Fuente: docentes participantes N: 6



La maestra Citlali, comentó que tuvo una situación con sus dos hijos. Mientras ella tenía una videollamada con un estudiante, sus hijos peleaban. Su reacción fue gritarles y regañarlos de una manera poco asertiva. Reflexiona que no fue la mejor manera de actuar y analiza que la próxima vez tratará de tener calma y hablar con sus hijos en vez de gritarles. Ver figura 9.

Figura 9. Actividad del triángulo cognitivo.

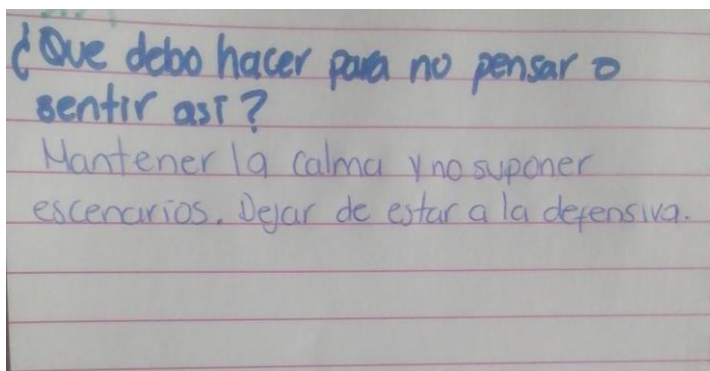
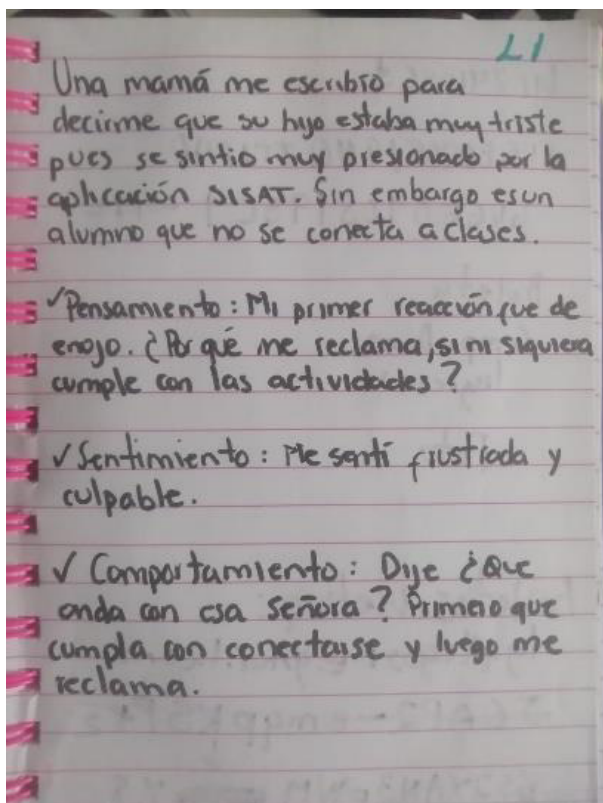


Fuente: docentes participantes No: 6

El maestro Inte, explica que cuando estaba muy tranquilo, la mamá de un estudiante le escribió para comentarle que su hijo se sentía presionado con una evaluación que aplicó. Eso molestó al maestro porque ese estudiante nunca se conecta a clases. El maestro le contestó grosero porque estaba molesto, pensó que la señora no debía reclamar porque nunca conecta a su hijo a clases.

Posteriormente, analizó que la reacción que tomó no fue la adecuada y concluyó que la siguiente vez mantendrá la calma y no imaginará escenarios que no son. Tratará de no estar a la defensiva con todos. Ver figura 10.

Figura 10. Actividad del triángulo cognitivo.



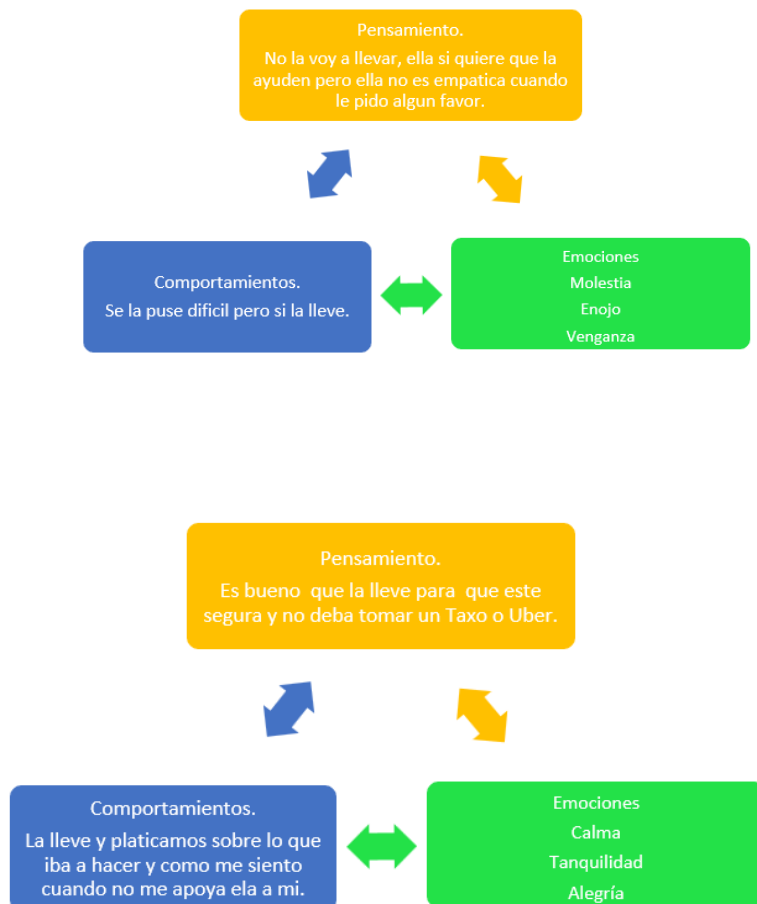
Fuente: docentes participantes No: 6

El maestro Sautari, expone una situación con su hermana y menciona haber tenido una reacción de enojo y venganza. Piensa que no debió tener pensamientos negativos hacia ella, pero no pudo controlar sus pensamientos y acciones. Ver figura 11.

Figura 11. Actividad del triángulo cognitivo.

Una situación en la que sentí una falta de apoyo por parte de mi hermana ya que le pedí de favor que cuidara a mis perritos en las vacaciones y me dijo que no podía y que no lo haría gratis, entonces después ella me pidió de favor llevarla a la casa de una amiga para hacer un trabajo.

TRIANGULO COGNITIVO 1



Fuente: docentes participantes No: 6

Todos los profesores reconocen situaciones en las que han tenido un mal manejo de emociones, pero también son capaces de pensar en actitudes y comportamientos alternativos, lo que es muy alentador. Ser conscientes de estas situaciones ayuda a ir modificando ciertas situaciones.

## Actividad 2: “La gratitud”

La gratitud debe estar presente en nuestras vidas. Las personas que sienten gratitud a menudo y que valoran las cosas son más felices, están menos estresadas y menos deprimidas. Fomentar el aprecio y gratitud incrementa nuestro bienestar; promueve relaciones sanas y solidarias, así como una mentalidad altruista y de cuidado al medioambiente; además, disminuye actitudes pesimistas o de derrota.

“La gratitud surge a partir de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos, de los demás y del entorno, que nos benefician y nos hacen sentir bien. Implica aprender a disfrutar el mero hecho de estar vivos, de la belleza del entorno, y de las acciones y cualidades positivas, tanto propias como de los demás. Por ejemplo, al reconocer y apreciar el apoyo de otras personas, la gratitud se manifiesta como el deseo de retribuir la bondad percibida, y se consolida con expresiones o acciones para favorecerla” (SEP, 2022, p. 10).

En esta actividad nos reunimos de manera virtual estando presentes los 6 profesores y la directora de la escuela. Los docentes tuvieron mayor confianza de compartir sus sentimientos respecto a reconocer la necesidad de sentir y demostrar gratitud a las personas que nos rodean, la familia, los amigos, los compañeros de trabajo etc.

Iniciamos reflexionando y contestando las siguientes preguntas:

¿Qué sentirías si no ejerciera mi trabajo?

Agradezco a... y ¿qué se le agradece?

¿Reconozco que soy bueno para?

¿Me perdono por?

La maestra Xóchitl, mencionó que sentiría frustración por no haber cumplido su sueño, así como reconoce a las personas que siempre han estado con ella y la han apoyado a lo largo de su vida. Identificó las fortalezas que tiene y se perdona por las cosas que no ha hecho como agradecer a las personas que la aman y la apoyan. Ver figura 12.

Figura 12. Reconocimiento de las personas que agradece su apoyo.

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Qué sentiría si no ejerciera mi trabajo...</b></p> <p>Sentiría frustración por no haber cumplido uno de mis sueños.</p>       | <p><b>Agradezco a...</b></p> <p>Mi familia por amarme y acompañarme en mi camino por ésta vida.</p> <p>Mis amigos y compañeros por compartir conmigo momentos de su tiempo.</p> <p>Mis alumnos por hacerme vivir un día a día lleno de nuevas experiencias</p> |
| <p><b>Reconozco que soy bueno para...</b></p> <p>Decir lo que pienso.<br/>Superar las dificultades con optimismo.<br/>Perdonar.</p> | <p><b>Me perdono por...</b></p> <p>No expresar mi cariño y agradecimiento debidamente a las personas que me aman y apoyan.</p>   |

Fuente: Docentes participantes N: 6

La profesora Athziri agradeció a Dios y al destino, piensa que es importante tener un ser supremo que podemos agradecer y que independientemente de la religión que se profese le da paz pensar en Dios. Los demás maestros apoyaron su comentario y agradecieron el compartir su punto de vista respecto al tema.

Agradece a su familia que son las personas que siempre están ahí cuando tiene un problema o alegrías. Reflexiona que debe perdonar no pensar en ella misma, perder el control en muchas situaciones y no saber disfrutar de los momentos felices que tiene. Ver figura 13.

Figura 13. Reconocimiento de las personas que agradece su apoyo.

|  |  |
|--|--|
| <p>¿Que sentiria si no ejerciera mi trabajo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Frustración.</li> <li>* Tristeza.</li> <li>* Reprimida.</li> <li>* Aburrida.</li> </ul>  | <p>Te agradezco...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Dios - Destino.</li> <li>* Lillian.</li> <li>+ Familia.</li> <li>*</li> </ul>  |
| <p>Reconozco que soy bueno para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Transmitir alegría y energía.</li> <li>* Dirigir.</li> <li>* Organizar.</li> <li>* Hacer que las cosas sucedan.</li> <li>* Generar cambios</li> <li>* Cocinar</li> </ul> | <p>Me perdono por:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ser tan dura con mi gente.</li> <li>* No saber disfrutar los momentos de felicidad.</li> <li>* Ser explosiva y perder los estribos.</li> </ul> |

Fuente: Docentes participantes N: 6

La gratitud como estado emocional o afectivo alude a una sensación que surge cuando uno reconoce que ha obtenido un resultado valorado personalmente como positivo de una fuente externa. Generalmente, implica que la persona percibe que recibe un beneficio valioso, sobre todo si no fue buscado, merecido, ganado o secundario a las intenciones ocultas de otro, esto ya sea con relación a un acto de generosidad por un benefactor concreto, o por otras fuentes impersonales [...].

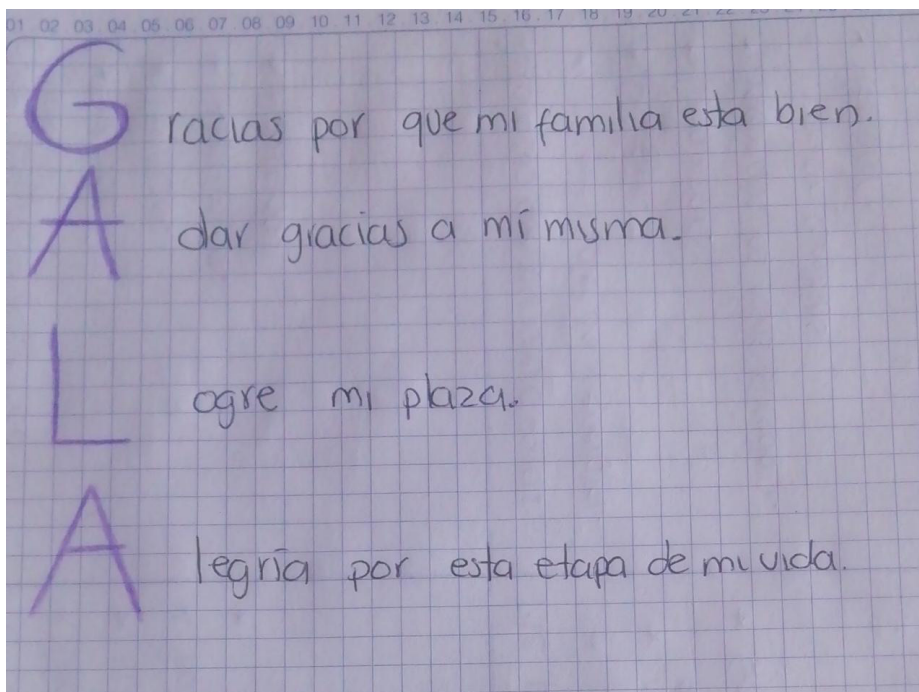
“La gratitud se ha asociado a mejores parámetros en salud física [...] un mejor funcionamiento cardiovascular, mejor calidad de sueño y disminución de la presión arterial [...] y a una menor cantidad de síntomas físicos en general. Desde la perspectiva de la salud mental, se ha asociado a resultados como mayores niveles de emociones positivas, satisfacción vital, conductas prosociales [...] y a una mejor calidad de vida [...]. Desde la perspectiva de sus cercanos, los amigos

y familiares tienden a reportar que quienes practican la gratitud se ven más felices, es más grato compartir con ellos y, en general, se les considera más optimistas, confiables y dispuestos a ayudar” (SEP, 2022, p. 11).

Una técnica que favorece la gratitud y el equilibrio emocional se denomina GALA (Altman, 2014). Consiste en poner atención en algunos aspectos positivos de la vida que le rodean todo el tiempo, pero que frecuentemente pasan inadvertidos (SEP, 2022).

Los profesores realizaron la actividad “GALA” donde expresaron a quién le dan gracias, expresando y compartiendo en plenaria su actividad. La profesora Yolotzin mostró dar gracias a su familia, a ella misma, por haber obtenido su plaza docente definitiva y por tener alegría en esta etapa de su vida. Ver figura 14.

Figura 14. Actividad “GALA”.



Fuente: Docentes participantes N: 6

El profesor Inte, compartió que siente gratitud por tener la oportunidad de vivir un nuevo día, valora lo que tiene y se siente agradecido por levantarse temprano y cumplir con sus actividades a tiempo y ver a sus seres queridos, familia y compañeros. Ver figura 15.

Figura 15. Actividad "GALA"

|          |  |
|----------|--|
| <b>G</b> | Algo por lo que siento gratitud hoy...<br>Por tener la oportunidad de vivir un nuevo día.        |
| <b>A</b> | Algo que he aprendido hoy...<br>Es muy importante valorar lo que tenemos y ser agradecido.       |
| <b>L</b> | Logro que he conseguido hoy...<br>Levantarme temprano para cumplir con mis actividades a tiempo. |
| <b>A</b> | Alegría que me conmovió hoy...<br>Ver a mis seres queridos, familia y compañeros.                |

Fuente: Docentes participantes N: 6

Experimentar gratitud hacia los demás, pero también agradecimiento por lo que la vida nos ha dado, no es solamente una cualidad, una virtud, una agradable emoción pasajera, realmente es el motor de desarrollo para el bienestar personal si la trabajamos día a día, la gratitud es la base para tener felicidad y una mejor calidad de vida.



### **Actividad 3: “Contrato de emociones”**

Es importante identificar las emociones que sentimos en todo momento. Aceptar que las emociones existen y que todas las personas tenemos la capacidad para controlar nuestra mente y decidir si las situaciones que vivimos nos pueden afectar o no.

Cualquiera puede sentirse furioso.... Eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de forma correcta... eso no es fácil. (Goleman D. , 1995).

Constantemente vivimos situaciones que son difícil de controlar y nos dejamos llevar por los impulsos; regularmente negativos. Sin embargo, existe la manera de lograr que todo lo que nos pasa lo veamos con oportunidad de crecimiento y de aprendizaje. Lograr ver lo positivo de las cosas nos ayudará a ver la vida diferente y mejor, por ejemplo: si tenemos una situación que nos causa tristeza no sería malo llorar y pedir que alguien nos escuche o solamente estar solo para sacar eso que nos aflige.

En la tercera sesión que se tuvo con los profesores, se observó una pequeña parte de la película de “Intensamente” en la que cuenta la historia de una niña donde deja ver las emociones que controlan su mente y la manera de actuar ante diferentes situaciones.

La reflexión nos llevó a que cada persona tiene la capacidad para controlar lo que sucede en su vida. Los profesores dibujaron el sentimiento o emoción que han tenido en los últimos días, después de compartir sus emociones, escribieron un contrato de emociones que sirvió como compromiso para recordar lo que tienen qué hacer para aceptar todas las

emociones, puesto que son un componente muy importante en la vida de las personas y que debemos trascender aquellas que nos provocan malestar y cultivar las que nos generen felicidad y motivación.

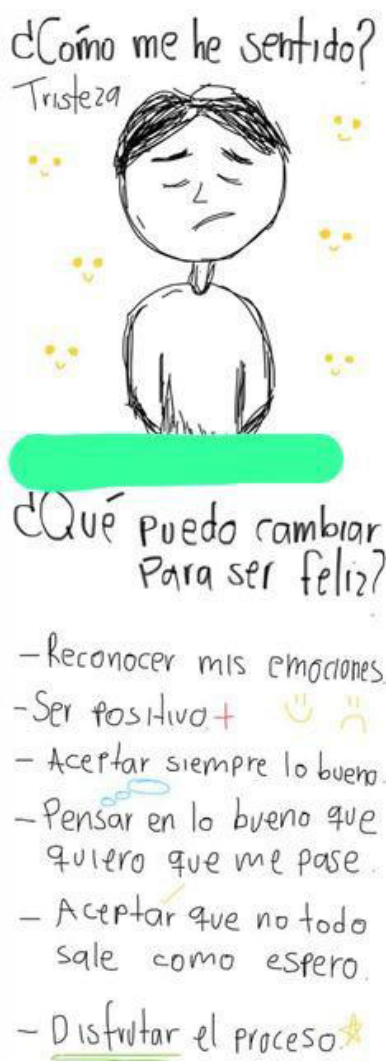
La profesora Citlali, compartió que se ha sentido angustiada por las cosas que le han pasado, pero reconoce que se deja deprimir por cualquier cosa, por lo tanto, ella decidió y se comprometió a dejar de postergar cosas importantes, acercarse a Dios, modificar hábitos, reconocer y aceptar las emociones que siente y lograr controlarlas. Ver figura 16.

Figura 16. Identifico mis emociones y me comprometo a....



Fuente: Docentes participantes N: 6

Figura 17. Figura 16. Identifico mis emociones y me comprometo a....



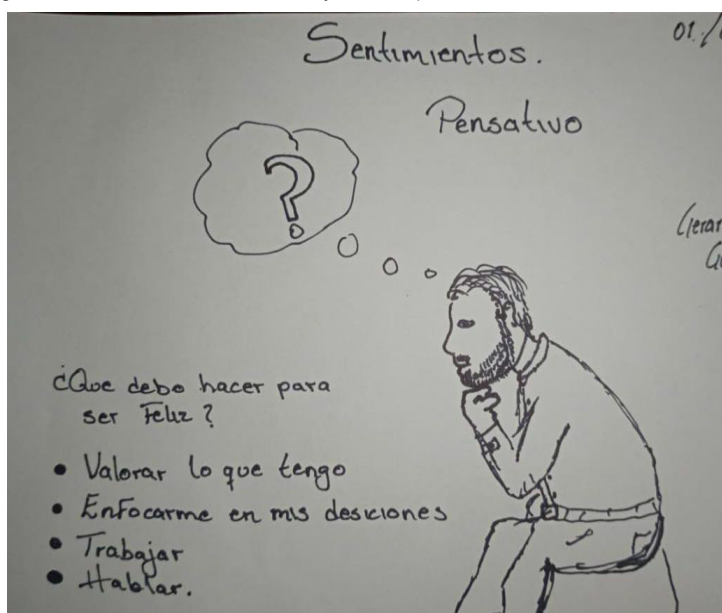
El profesor Hatsikan, acaba de incorporarse a nuestra escuela y sustituirá a la maestra Yolotzin. Fue la primera actividad que realizó con nosotros y comentó sentirse triste, por situaciones personales que le han pasado en los últimos días. Mencionó sentir la confianza de platicar cómo se siente. Se comprometió a trabajar por él mismo y reconocer las emociones que siente, ser positivo, aceptar siempre lo bueno, pensar en lo que quiere que le pase y aceptar que no todo sale como él lo espera.

Trató de integrarse a la dinámica y resultó positivo para él sentirse cómodo y confiado algo que es importante para mejorar su estancia en nuestra escuela. Ver figura 17.

Fuente: Docentes participantes N: 6

El profesor Sautari, compartió sentirse pensativo, principalmente por cuestiones personales, platicó con mucha confianza las situaciones que lo tienen con esa emoción y se comprometió a valorar lo que tiene, enfocarse en las decisiones positivas, trabajar lo mejor que pueda y a hablar las cosas que le incomodan para no dejar sentimientos negativos en él. Ver figura 18.

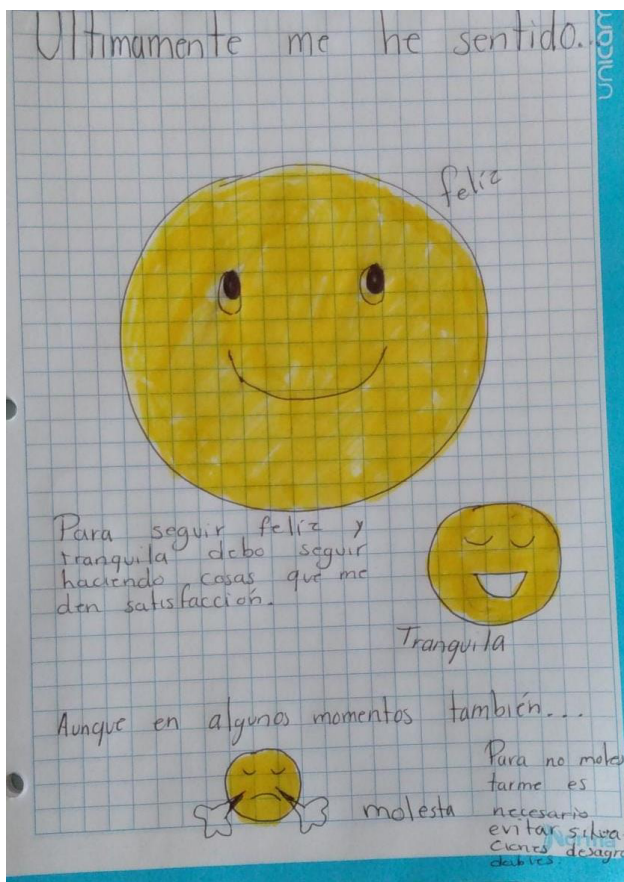
Figura 18. Identifico mis emociones y me comprometo a....



Fuente: Docentes participantes N: 6

La profesora Yaretzi nos compartió que su emoción de los últimos días es de felicidad. Ha tratado de mejorar su reacción ante situaciones de conflicto y eso le trae satisfacción y le permite estar tranquila. Algunas veces se ha sentido molesta por cuestiones que pasan en su hogar, pero trata de controlar sus emociones. Ver figura 19.

Figura 19. Identifico mis emociones y me comprometo a....



Fuente: Docentes participantes N: 6

Para concluir esta actividad todos los profesores reflexionaron y determinaron que es necesario reconocer cuando se cometen errores y que se deben manejar los sentimientos para que sean adecuados. Ser más tolerantes y empáticos ayudará a mejorar las relaciones interpersonales, mejorará la convivencia con su familia, amigos y comunidad educativa en el trabajo.

De acuerdo con GOLEMAN:

La consciencia de uno mismo- el reconocer un sentimiento mientras ocurre- es la clave de la inteligencia emocional. La capacidad de controlar sentimientos de un momento a otro es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo (Goleman D. , 1995, p. 64)

Ciertamente, el lograr este manejo adecuado toma tiempo y un esfuerzo constante, sin embargo, el primer paso es reconocer que tenemos emociones que nos pueden entorpecer nuestra labor como docentes y que es nuestra responsabilidad asumir este trabajo personal en aras del bienestar personal y de nuestros estudiantes.

#### **Actividad 4: “Mi espejo, mi reflejo”**

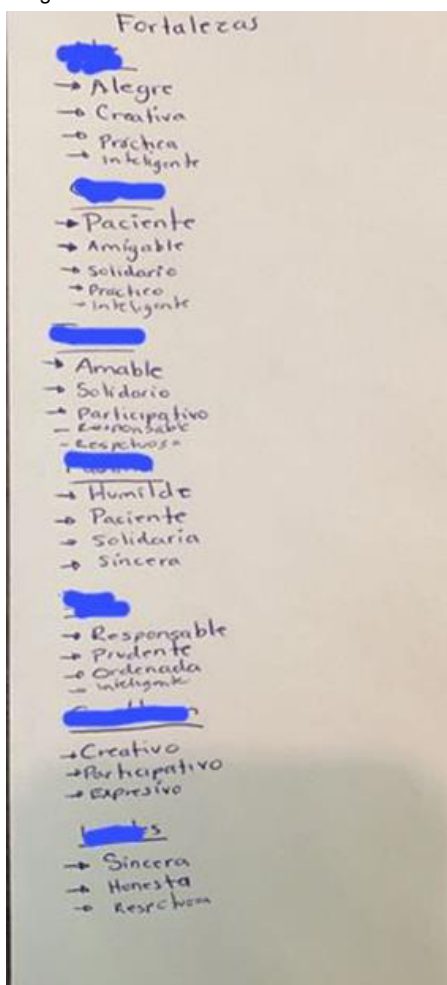
El objetivo de esta actividad es trabajar con el reconocimiento de las cualidades, fortalezas y habilidades que poseemos, la importancia de reconocer lo bueno que tenemos, amarnos tal como somos y mejorar la autoestima de cada uno de los profesores.

Para realizar esta actividad nos reunimos de manera presencial. Por lo tanto, fue muy emotivo desde el inicio. Al momento de verse todos reunidos después de tiempo sin verse, se sienten contentos y animados para trabajar.

Se encontraron presentes los 6 profesores y la directora de la escuela, se inició la dinámica con un video “El valor de aceptarte tal como eres”. Se comentó la importancia de aceptarse como son, aceptar que se tienen áreas buenas y malas, defectos y virtudes. Posteriormente se realizó un análisis enfocado en practicar acciones para mejorar la versión

que tenemos de nosotros mismos, cada docente escribió 3 habilidades, virtudes, fortalezas que identifican o admiran de sus compañeros. Ver figura 20.

Figura 20. Identificación de cualidades de sus compañeros.

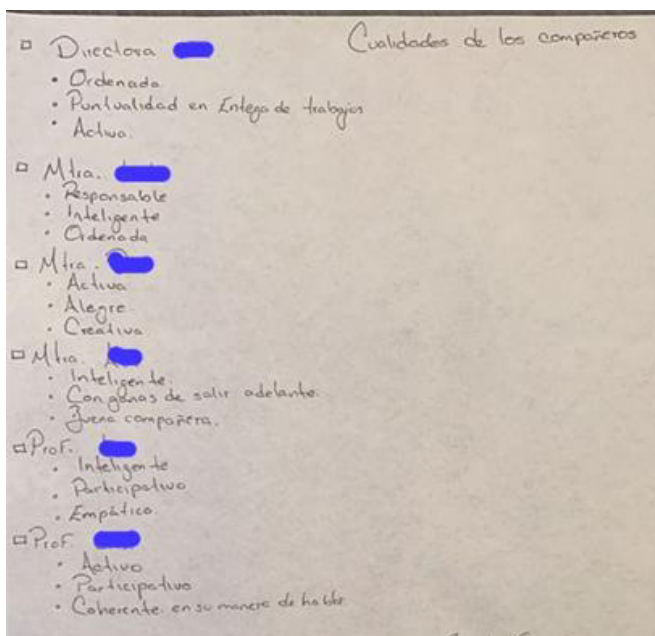


Fuente: Docentes participantes: 6

Los profesores sólo hicieron una lista de cualidades. Sin embargo, al momento de compartir lo que escribieron detallan con más claridad por qué consideran que son buenos en eso que escribieron. Lo mencionaron en plenaria viendo al compañero y resulta muy agradable. La profesora Xóchitl mencionó con mucho entusiasmo y alegría las fortalezas que tienen sus compañeros. Se observó emocionada de compartir con sus compañeros lo positivo de cada uno de ellos. Ver figura 20.

El profesor Sautari escribió la lista de las cualidades de sus compañeros. Muy emotivo compartió lo que identifica en ellos. Reflexionó que son pocas las cualidades que escribió porque realmente siente mucha admiración y respeto por todos. Comentó sentirse en confianza para expresar lo que siente. Ver figura 21.

Figura 21. Identificación de las cualidades de los compañeros.



Fuente: Docentes participantes: 6

Se continuó la actividad con el video “La ley del espejo” donde se analizó que es muy importante la seguridad y confianza que tenemos en nosotros mismos. Se reflexionó que, así como nos vemos de manera personal es lo que proyectamos ante los demás.

Lograr que nos visualicemos con una autoestima alta, logrará que nos vaya mejor en todas las actividades que realizamos cotidianamente.

Podemos considerar que la autoestima es:

Una evaluación de la información contenida en el concepto de sí mismo/a; es la reacción emocional que las personas experimentan cuando miran y evalúan diferentes cosas sobre sí mismas y están conectadas con creencias personales, habilidades, relaciones sociales y resultados futuros (Casaleiz, 2019, p. 19).



Las personas que tienen una autoestima alta son capaces de tener una mejor fluidez y un desempeño destacado en muchos sentidos. Se tiene un mejor desempeño y mucha más productividad en las acciones que se emprenden.

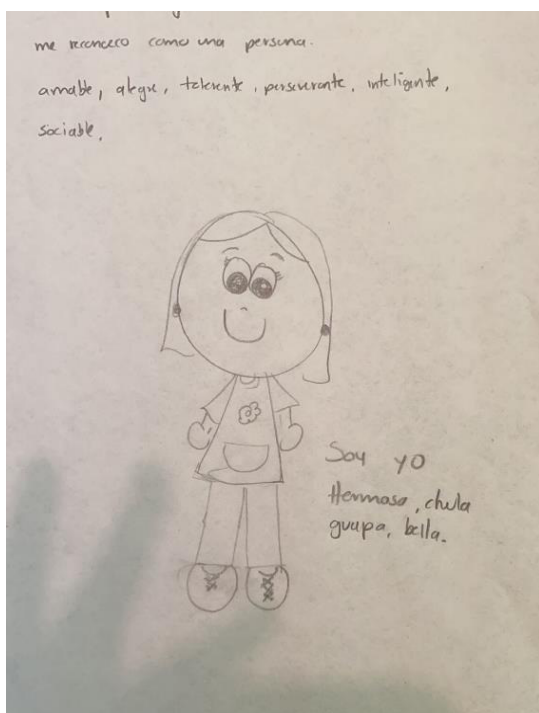
En la actividad que se realizó los profesores expresaron la necesidad de trabajar con su autoestima. Comentaron que es un tema que normalmente no se trabaja o al que no le ponen mucha atención en sus vidas. Sin embargo, verse espejados por sus compañeros y compañeras generó emociones positivas y permitió una autovaloración que puede constituirse en un primer paso para fortalecer la autoestima y trabajar en ello.

Se continuó con un video llamado "PIP" que trata de un perrito que se esfuerza mucho por lograr graduarse de una academia para ser un perro guía de personas ciegas, debido a su tamaño tan pequeño no logra realizar con éxito las enmiendas.

Al salir de la academia sin graduarse, encuentra a una persona ciega en peligro y gracias a su tamaño, logra salvar a la mujer de un accidente. Al ver la hazaña lo reconocen y logra entrar nuevamente a la academia como un héroe.

La reflexión que se comentó con los profesores es que siempre lucharán por sus sueños, por lograr terminar sus metas, que no se rendirán ante las adversidades y siempre tendrán confianza en sí mismos, así como tener esperanza en todo momento de su vida. Reconocer las habilidades que tienen será parte importante para tener una autoestima alta. Los docentes identificaron sus cualidades escribiendo lo que ven en ellos mismos.

Figura 22. Actividad reconocimiento de sus propias cualidades.

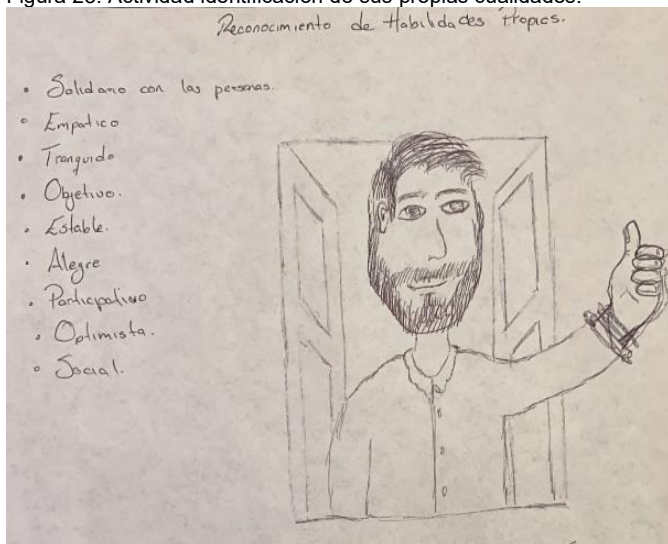


Fuente: Docentes participantes: 6

La profesora Citlali, identificó sus cualidades y compartió con sus compañeros. En el dibujo escribió que es una persona amable, alegre, tolerante, perseverante, inteligente y sociable. Al cuestionarle sobre algo que le guste físicamente menciona sentir pena por reconocer lo que le gusta de su cuerpo. Sin embargo, hace un esfuerzo y escribe que es hermosa, chula, guapa y bella. Comentó sentirse bien por reconocer lo bueno que hay en ella. Ver figura 22.

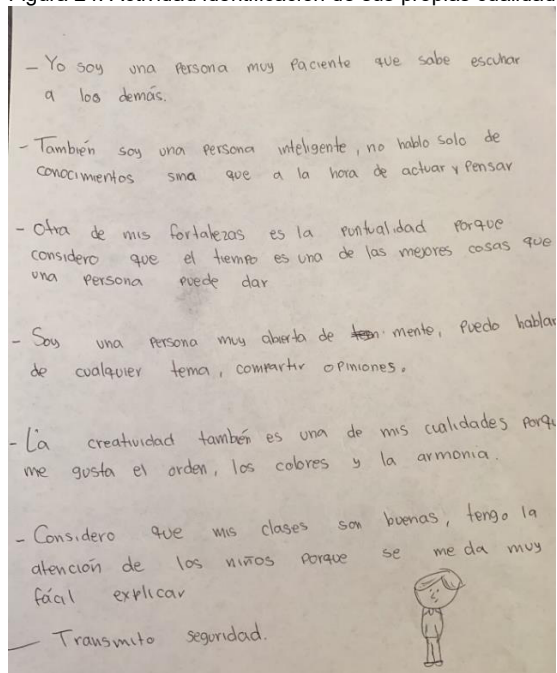
El profesor Sautari, mencionó sentir agradable escribir todo lo que reconoce bien en él. Normalmente se habla de las áreas de oportunidad o debilidades, pero no de las virtudes. Reconoce que es solidario con las personas, empático, tranquilo, objetivo, estable, alegre, participativo, optimista, social. Ver figura 23.

Figura 23. Actividad identificación de sus propias cualidades.



Fuente: Docentes participantes:

Figura 24. Actividad identificación de sus propias cualidades.

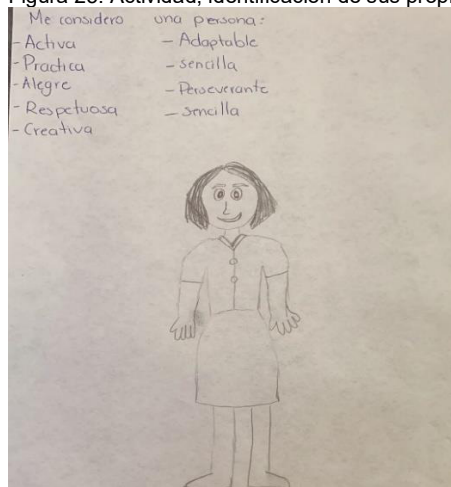


El profesor Hatsikan, comentó ser paciente al escuchar a los demás, inteligente, puntual, abierto a hablar de cualquier tema, es creativo, y considera ser muy buen maestro, además de transmitir seguridad. A pesar de que tiene poco tiempo en esta escuela, demuestra confianza y expresa lo que siente. Ver figura 24.

Fuente: Docentes participantes: 6

La profesora Athziri, mencionó sentirse muy motivada al escribir sus cualidades, expresó que quiere escribir muchas, aunque decidió compartir las más importantes. Hizo una lista de cualidades, aunque las comparte con sus compañeros explicando cada una de ellas y por qué siente que son las que le gustan y se siente orgullosa de expresarlo. Mencionó ser una persona activa, práctica, alegre, respetuosa, creativa, adaptable, sencilla, perseverante, sencilla. Ver figura 25.

Figura 25. Actividad, identificación de sus propias cualidades.



Fuente: Docentes participantes: 6

Tener una buena autoestima trae grandes beneficios como:

- Estabilidad emocional.
- Fortaleza para afrontar adversidades y fracasos. Nos ayudará a aceptar mejor los cambios y a desarrollar la resiliencia.
- Motivación en la consecución de nuestras metas. Nos permite saber cuáles son nuestras fortalezas y puntos a mejorar, por lo tanto, podremos avanzar. Intentaremos lograr nuestros objetivos y ello, aumentará nuestra capacidad de éxito.
- Mejora en las relaciones interpersonales.
- Asertividad. Me respetaré a mí mismo y sabré poner límites a aquello que me hace daño.
- Mejora nuestro cuidado físico.
- Mejora de nuestro estado de ánimo y de nuestra capacidad para disfrutar de las cosas. (RUILOBA, 2018).

Para finalizar la actividad se estableció en colectivo que se estarán compartiendo videos animados para contribuir a la mejora de su autoestima. Todos los días reconocerán las cualidades y virtudes que tienen y sentirán orgullo de ser quien son.

#### **Actividad 5: “Cuido mi cuerpo y mi salud”**

Esta actividad se realizó de manera presencial en una reunión que se tuvo de seguimiento y que nuestras autoridades educativas nos permitieron hacerla presencial. Nos presentamos los 6 maestros y la directora de la escuela.

Se hizo un espacio para reflexionar y analizar el seguimiento que se ha hecho con las actividades anteriores. Los profesores comentaron que sienten más consciencia de las emociones y de las reacciones que sienten ante diversas situaciones. Tienen más confianza de controlar sus acciones y pensamientos. Se sintió una energía positiva y entusiasmo en todos los profesores.

En esta ocasión se trató el tema de salud física, el cual la mayoría menciona no cuidar mucho la parte del cuidado del cuerpo.

En un papel bond dibujan la silueta de su cuerpo y dentro de él escriben las acciones que realizan para cuidar su cuerpo considerando lo siguiente:

- Ejercicio
- Alimentación
- Meditación
- Vitaminas
- Hábitos de higiene
- Horas de sueño
- Descanso
- Salidas al aire libre y esparcimiento
- Agua durante el día
- Fumar, tomar

Los profesores dibujaron la silueta de su cuerpo y empiezan a escribir la rutina que tienen sobre el cuidado de su salud. Ver figura 26.

Realizar estas prácticas de manera grupal es un estímulo importante para todos los que participan en este auto reconocimiento e introspecciones implícitas en todos estos ejercicios que tienen como propósito lograr un mejor autocuidado reconociendo las emociones y aprendiendo a manejarlas.

Figura 26. Actividad cuida mi cuerpo y mi salud



Fuente: Docentes participantes: 6

Con respecto al cuidado físico, emocional y espiritual menciona Eizaguirre:

Eres la consecuencia de lo que haces a diario, es decir, de tus hábitos relacionados con el cuerpo, la mente y el alma. Cuidarte por fuera es tan importante como cuidarte por dentro y la base de todo es el autoconocimiento. Los hábitos te ayudan a ahorrar energía mental, es decir, te hacen funcionar automáticamente sin tener que pensar todos los días cómo ejecutar las acciones que repites (EIZAGUIRRE, 2022).

Los profesores continuaron en la actividad, después se compartieron en plenaria las acciones que cada uno realiza. Tenemos resultados poco favorables, porque solamente el maestro Hatsikan tiene hábitos de hacer ejercicio, comer sano, toma vitaminas etc. Los demás reflexionan que les hace falta tener mejores hábitos para mejorar su salud. Ver figura 27.

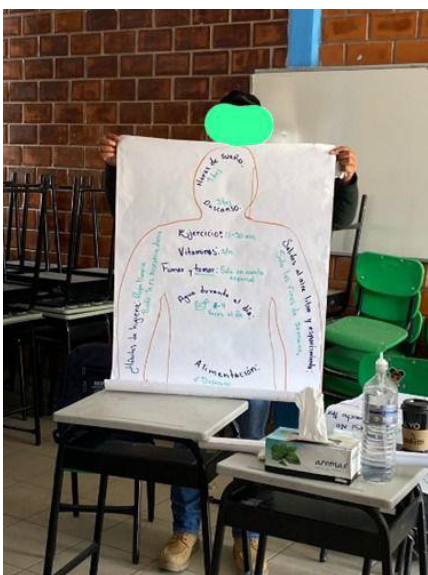
Figura 27. Escriben y comparten lo escrito en la actividad.



Fuente: Docentes participantes: 6

Posteriormente, se escribieron los compromisos personales que se van a realizar en las próximas semanas para mejorar su salud. Se comprometieron a hacer ejercicio, tener un menú más saludable. Cada uno identificó dónde requiere poner más atención y disciplina. El profesor Inte compartió sus compromisos que son principalmente hacer ejercicio y comer saludable. Ver figura 28.

Figura 28. Compromisos que pondrán en práctica para el cuidado de su salud.

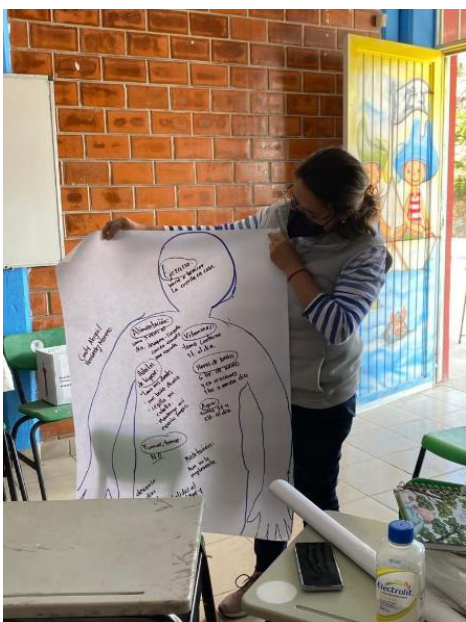


Fuente: Docentes participantes: 6

La maestra Citlali, mencionó tener la necesidad de hacer ejercicio para sentirse mejor físicamente, por lo tanto, se comprometió a hacer por lo menos una hora de ejercicio diario.

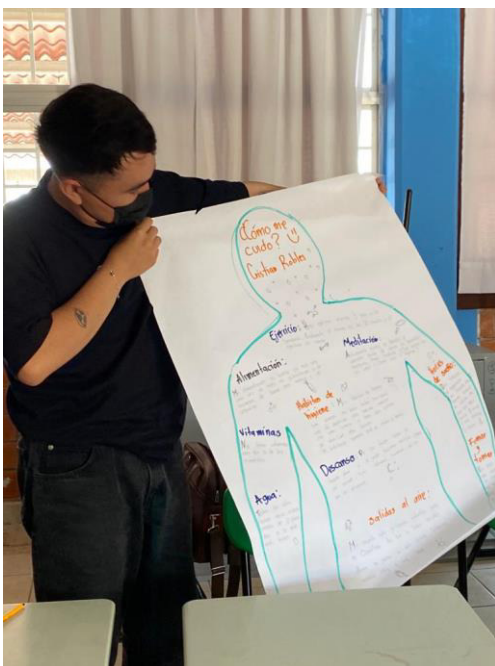
Ver figura 29.

Figura 29. Compromisos de los profesores para mejorar su salud.



Fuente: Docentes participantes: 6

Figura 30. Compromisos de los profesores



Fuente: Docentes participantes: 6

El profesor Hatsikan, mencionó tener problemas para dormir, a pesar de que es el más disciplinado en cuidar su salud física y considerando que es el más joven con 23 años de edad, y se percibe muy activo y participativo. Mencionó sentir ansiedad lo cual le causa problemas para regular sus emociones. Se comprometió a tener un tiempo de meditación para lograr tener más tranquilidad y poder dormir mejor en la noche. Ver figura 30.



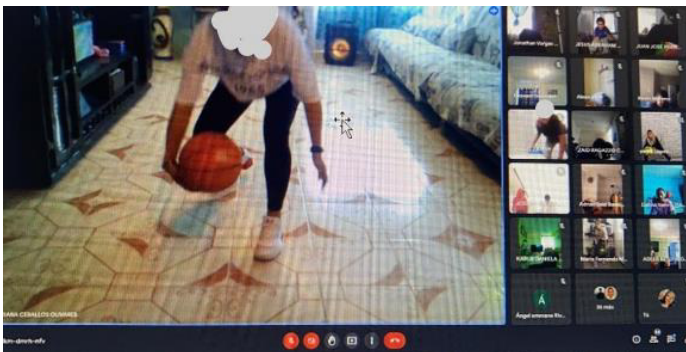
En esta actividad todos participaron de una manera muy activa y motivante. Se estableció que debemos seguir con el cuidado de nuestro cuerpo y se inició un proyecto con ayuda de la maestra Quetzal de Educación Física. Realizar activación física con los maestros, estudiantes y padres de familia tres veces por semana y así lograr crear un hábito de manera conjunta con toda la comunidad escolar.

Uno de los hábitos esenciales que puedes tener en tu vida es practicar ejercicio con constancia. Igual que te alimentas a diario, el ejercicio debe formar parte de tu rutina diaria ya que son muchos los beneficios para tu salud: mejora la forma física, evita enfermedades, ayuda a mantener un peso saludable, favorece la salud mental, y aumenta la autoestima. Todo esto ocurre porque el cuerpo libera sustancias químicas llamadas dopamina y endofinas (EIZAGUIRRE, 2022, p. 21).

La semana siguiente de la actividad anterior se iniciaron las clases con la maestra Quetzal, de Educación Física, docentes, estudiantes, directora de la escuela y padres de familia.

Se organizó a los niños en reuniones virtuales donde la maestra da la clase y todos lograron activarse, realizan las actividades utilizando materiales como balones y pelotas para realizar los ejercicios. Ver figura 31. Aprender nuevas rutinas grupalmente es siempre más motivante y, por ende, más sencillo. El haber decidido compartir este compromiso con toda la comunidad educativa, es un acierto y lo importante es darle el seguimiento de manera consistente.

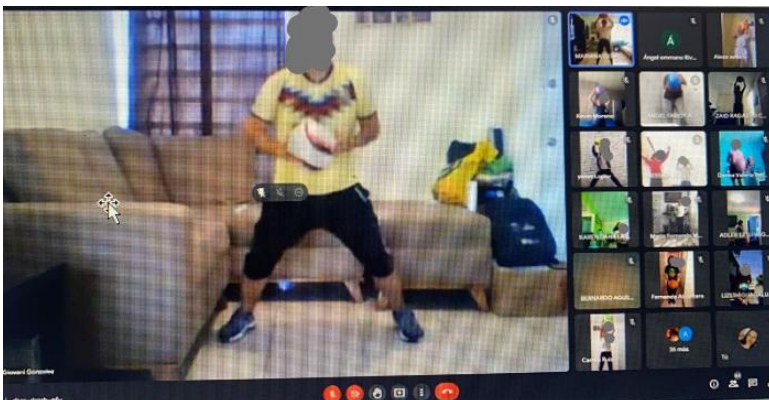
Figura 31. Profesora da indicaciones para realizar ejercicios con los niños, maestros y padres de familia.



Fuente: Docentes participantes: 7

Los profesores se comprometieron a tomar las clases de activación física tres veces por semana para lograr tener ese hábito y mejorar su salud. Las sesiones se realizaron en línea porque seguíamos sin tener autorización de entrada a clases presenciales. Ver figura 32.

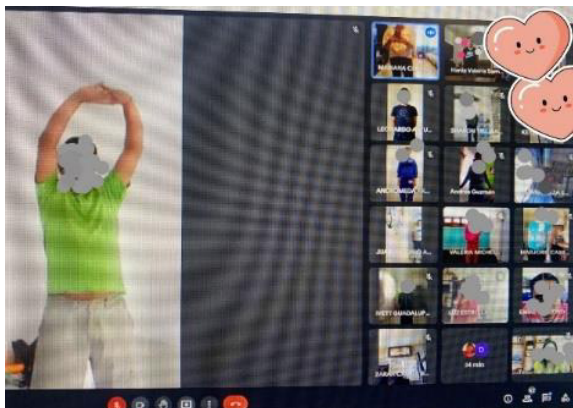
Figura 32. Profesores tomando la activación física con estudiantes, y padres de familia.



Fuente: Docentes participantes: 7

El profesor Inte, mencionó que no tiene el hábito de comer saludable y se comprometió a comer sano y hacer ejercicio empezando con las activaciones físicas con los niños y después nos compartiría el resultado de sus acciones. Ver figura 33

Figura 33. Profesores tomando la activación física con estudiantes, y padres de familia.



Fuente: Docentes participantes: 7

Las activaciones se continuaron haciendo durante el resto del ciclo escolar 2021-2022. Todos estuvieron realizando juntos las actividades, esperando resultados positivos al cuidado del cuerpo y la mente.

### **Actividad 6: “El cuidado de la Naturaleza”**

En esta actividad se hizo un repaso de lo que hemos hecho para dar seguimiento a las actividades que ya se habían realizado, comentaron los profesores han continuado con las tareas que mejoran su estabilidad emocional.

Se reconoció que para estar bien con uno mismo también es importante estar bien con los demás, pero, también con el lugar en el que vivimos. Haciendo referencia al cuidado de los seres vivos, la naturaleza, el planeta en general. Afortunadamente, la SEP ha insistido mucho en solicitar al personal que se preste atención a esta dimensión de nuestra vida. Así podemos leer uno de los textos que nos hicieron llegar para trabajar el tema en el Consejo Técnico Escolar:

Los ecosistemas contribuyen al bienestar humano de varias maneras; proporcionan los recursos necesarios de alimento, agua, vivienda, energía, entre otros; regulan las condiciones ambientales y, lo más fundamental, sustentan los procesos básicos (como la producción primaria) y los ciclos (del carbono o del agua, por ejemplo) que sustentan la vida. Los ecosistemas también contribuyen cultural y psicológicamente en el bienestar de los seres humanos. Se ha estudiado el beneficio que tiene la proximidad de espacios verdes, el contacto con animales o hacer ejercicio en espacios naturales, tanto en la salud física como en la emocional, (entre ellos, el fortalecimiento del sistema inmunológico, mayor longevidad, disminuye la depresión, entre otros). La pérdida o el daño a nuestro medio ambiente, puede entonces contribuir a un deterioro de nuestra salud o bienestar, por ejemplo: en un condado de los Estados Unidos, la pérdida de árboles debida a la plaga del escarabajo barrenador esmeralda del fresno, provocó que en la población aumentara la mortalidad relacionada con enfermedades cardiovasculares y enfermedades del tracto respiratorio inferior (Russell et al., 2013). Destruir a la naturaleza es destruir una fuente de salud y bienestar. (SEP, Guía de Consejo Técnico Escolar, 2022)

Se reflexionó que nuestras acciones impactan directamente en el ambiente, por muy mínimo que sea podemos ayudar o perjudicar nuestro planeta.

Se inició con la reflexión sobre la importancia del cuidado de lo que nos rodea y lo perjudicial que es seguir actuando sin consciencia ambiental.

[...] Necesitamos, [...] cultivar una profunda consciencia sobre la interrelación fundamental entre nuestras acciones y sus efectos, pues las actividades que cada

uno de nosotros realiza cada día son el motor de cambio en contra o a favor de conservar la naturaleza. Esta toma de conciencia requiere que nos eduquemos y desarrollemos capacidades y habilidades para trabajar juntos en búsqueda de formas sustentables de desarrollo (SEP, Guía de Consejo Técnico Escolar, 2022).

Una de las acciones inmediatas que podemos tomar es ser conscientes de nuestros propios hábitos de consumo de recursos, se comenta la pregunta: ¿Qué ves en una lata de refresco?

Si uno sigue la forma en que se produce tal lata y el proceso por el cual termina en una mano humana, verá lo siguiente:

Varios litros de agua utilizados para cada lata fabricada, la transformación de la selva tropical en campos de caña de azúcar, ríos contaminados con agroquímicos, la contaminación atmosférica producida en el transporte y la generación de enormes cantidades de basura. A esto habría que añadirle las consecuencias negativas para la salud del consumo de refrescos de alto contenido calórico.

Posteriormente se preguntó a los profesores: ¿Qué otro artículo de uso cotidiano podríamos analizar?, puede ser una computadora, el celular, artículos de papelería, algún alimento o bebida, alguna marca de ropa, accesorios de belleza etc.

Se analizaron varios ejemplos y se reflexiona en torno a las siguientes preguntas:

¿Qué elementos del medio ambiente son necesarios para producirlo?

¿En dónde fue elaborado?

¿Requirió ser transportado desde lugares lejanos?

¿Cómo pudo haber impactado esto en el medio ambiente?

¿Requiere de un empaque específico?

¿Su empaque involucra múltiples bolsas, cajas o envolturas de plástico o de papel?

¿Qué impacto pudo tener esto para el medio ambiente?

El uso de este artículo, ¿impacta de forma negativa en mi bienestar?

¿De qué forma?

¿Y en el bienestar de otras personas o seres vivos?

Se compartieron en plenaria las reflexiones.

Figura 34. Profesores jugando “100 maestros dijeron en la actividad del cuidado de la naturaleza”



Se realizó un juego que se llama “100 Maestros dijeron” consiste en imitar el juego tradicional de 100 mexicanos dijeron donde se hacen preguntas de manera general y la respuesta que da más puntos es la que es más común en una encuesta. En este caso fueron preguntas que contestarían los profesores referentes al cuidado del medio ambiente y las respuestas más comunes que darían los profesores. Formados en dos equipos, se realizaron las preguntas y se interactuó con el juego. Ver figura 34.

Fuente: Docentes participantes: 7

Figura 35. Recreando la polinización con círculos que están en el piso y un poco de talco.



Después de jugar con 10 preguntas de temas generales del cuidado del medio ambiente salimos al patio a realizar la actividad del Polen. Ver anexo 4.

Se pusieron círculos de papel negro en el patio y los maestros soplaron un poco de talco para observar cómo se esparce sobre los círculos y con el aire se va más allá. Esto hace referencia a la polinización. Ver figura 35.

Fuente: Docentes participantes: 7

Se hizo la reflexión con los profesores, mencionaron la importancia que tienen las abejas para la reproducción de las plantas y la importancia del cuidado de las plantas para nuestro planeta y así de manera general la importancia de cada ser vivo, de cada planta, de cada animal de todo nuestro medio ambiente.

Como actividad final cada docente analizó las acciones que hace y que perjudican al planeta y se comprometieron a dejar de hacerlo e implementar una actividad que ayude a la naturaleza.

### **Actividad 7: “Seguimiento en Consejos Técnicos Escolares”**

Esta actividad trató de dar seguimiento a todas las acciones realizadas, entendemos que el trabajo con emociones, salud emocional y mental no se aprende con pocas prácticas. Se requiere de un seguimiento, constante trabajo y disciplina para lograr un estado de

equilibrio donde podamos tener paz y estabilidad emocional.

Por ello, se organizó un espacio de reflexión y seguimiento de manera mensual en los Consejos Técnicos Escolares que son las reuniones que tenemos todos los profesores a nivel nacional una vez por mes. En este espacio se contempló realizar actividades de motivación y reflexión para saber el avance que llevamos con nuestro proyecto.

En las guías de Consejo Técnico Escolar a partir de este ciclo escolar 2021-2022 han permitido que la primera parte de la sesión se trabaje con actividades de emociones. Por lo tanto, esas actividades ayudan como complemento para dar seguimiento a las actividades que vengo trabajando con los profesores.

Las actividades que se realizaron en colectivo se adaptaron para que cada profesor trabajara con sus estudiantes. Al inicio manera virtual posteriormente presencial.

A partir del mes de marzo nos permitieron realizar las reuniones de manera presencial y es una oportunidad para acercarnos y volver a convivir, así como lograr tener la confianza que se tenía antes de la pandemia. Ver figura 36.

Figura 36. Profesores en Consejo Técnico Escolar presencial.



Fuente: Docentes participantes: 6



El Consejo Técnico Escolar es el órgano colegiado integrado por el personal directivo y docente, así como por los actores educativos que están directamente relacionados con los procesos de enseñanza y aprendizaje en una escuela, en el que se lleva a cabo el análisis y la toma de decisiones que propician la transformación de las prácticas docentes y facilita que niñas, niños y adolescentes logren los aprendizajes esperados, de modo que la escuela cumpla con su misión. (SEP, Acuerdo Consejos Técnicos Escolares, 2019).

En este espacio los profesores tuvieron la oportunidad de analizar su práctica docente, si realmente son personas inclusivas, qué están haciendo para mejorar, qué eliminar y qué están haciendo bien. Compartieron con sus compañeros las prácticas exitosas y así vieron la posibilidad de avanzar hacia la mejora de la educación de nuestros estudiantes.

Fue importante que todos se sintieran en confianza para compartir su experiencia sobre las acciones que se realizaron. Se trabajó en estos espacios las actividades de motivación y de integración para la mejora de los profesores. Ver figura 37.

Figura 37. Actividad de integración en Consejo Técnico Escolar del mes de abril.



Fuente: Docentes participantes: 6

Al final de estas actividades nos dimos cuenta que los profesores tuvieron un recorrido importante en el ámbito emocional donde aparentemente tienen un ánimo diferente que como empezamos. No se habla de miedos, de ansiedad, preocupación como al principio. Ahora es un tema que se ha dejado en segundo plano y se siente el ambiente armónico, solidaridad, entusiasmo por entrar a clases presenciales con sus estudiantes, emocionados por vernos después de tanto tiempo y su pensamiento es más abierto a respetar, valorar y atender a los demás. Son sensibles ante las situaciones vulnerables y empiezan a buscar estrategias para asegurar el aprendizaje de aquellos niños vulnerables, rezagados, sin comunicación y que tengan cualquier situación que requiera de nuestro apoyo.

Se aplicó el instrumento de seguimiento y monitoreo para evaluar cómo vamos hasta este momento, enseguida se muestran los resultados.

### **Seguimiento y monitoreo**

En esta parte del trabajo se hizo un espacio para contemplar una valoración del trabajo realizado hasta ese momento. Los criterios que se establecen en el plan de seguimiento y monitoreo, se revisaron y se tuvieron los siguientes resultados con base en lo observado y expresado por ellos mismos en reuniones que se llevaron a cabo semanalmente con el propósito de dar seguimiento a las actividades del plan.

| SEGUIMIENTO Y MONITOREO ESC. PRIMARIA   |         |         |          |      |         |         |
|---|---------|---------|----------|------|---------|---------|
| INDICADORES   | XOCHITL | CITLALI | YOLOTZIN | INTE | ATHZIRI | SAUTARI |
| Identifica sus propias emociones al inicio de la pandemia, durante y actualmente. De manera personal y laboral.                 | ✓       | ✓       | ✓        | ✓    | ✓       | ✓       |
| Identifica cómo gestionar las y los docentes sus emociones en situaciones inestables.   | ✓       | ✓       | ✓        | ✓    | ✓       | ✓       |
| Reconoce cómo gestiona sus emociones cada docente y la manera más eficaz de actuar ante diversas situaciones.                   | ✓       | ✓       | ✓        | ✓    | ✓       | ✓       |
| Reconoce cómo gestiona sus emociones cada docente, al momento de enseñar a sus estudiantes.                                     | ✓       | ✓       | ✓        | ✓    | ✓       | ✓       |
| Identifica el impacto que tienen sus emociones en el trabajo en el aula.  | ✓       | ✓       | ✓        | ✓    | ✓       | ✓       |
| Propone y da seguimiento a las acciones trabajadas en los talleres de sensibilización y puesta en práctica del plan de trabajo. | ✓       | ✓       | ✓        | ✓    | ✓       | ✓       |
| Pone en práctica con los estudiantes lo aprendido.  | ✓       | ✓       | ✓        | ✓    | ✓       | ✓       |

Se puede analizar que los maestros tienen gran avance con la identificación de sus emociones. En el transcurso de las actividades los profesores reflexionaron constantemente sobre el reconocimiento de su actuar ante diversas situaciones, tanto laborales, como personales. Lograron identificar cómo pueden gestionar sus emociones en situaciones difíciles.

Reconocen cómo gestionar sus emociones al momento de dar clases con sus estudiantes y tratan de mantener la calma, así como fomentar el cuidado de su salud mental también a sus estudiantes.

Identifican y reconocen el impacto que tiene su comportamiento en los estudiantes, recordemos que los docentes son muy importantes en la vida de los niños, si logran darles confianza, seguridad y pueden ser empáticos, lograrán tener un ambiente armónico y saludable para los estudiantes.

Como menciona Bisquerra en su libro Educación Emocional y Competencias Básicas Para la Vida (2003). Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (p. 19). La actitud empática en los docentes es esencial para proteger a los más pequeños, ayudarlos en su inclusión con sus compañeros y comprender sus necesidades. Esta habilidad, además, impulsa la motivación de los estudiantes y los ayudan a mejorar en sus habilidades académicas, como en las asignaturas donde se pone más peso como español y matemáticas.

Los profesores están logrando ser capaces de identificar, regular y gestionar sus emociones. Proponen actividades para trabajar con sus estudiantes y dan seguimiento a las acciones. Los mismos profesores tomaron la iniciativa de trabajar con los estudiantes antes de llegar a esa parte del plan de trabajo que se estableció al inicio de la investigación.

Lo más importante es que los profesores están respondiendo de manera positiva y con emoción de aprender y mejorar su estabilidad emocional. Sólo es un primer acercamiento a lo que en un futuro nos llevará realmente al autocontrol y tener una mejor calidad de vida.

### **“Con los estudiantes”**

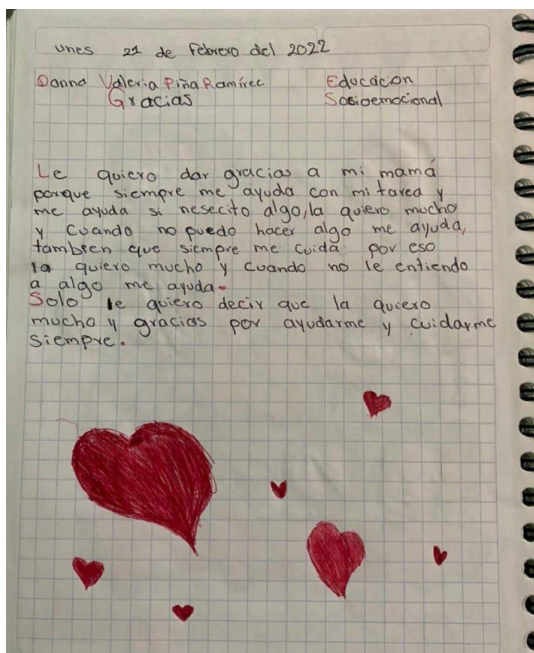
Pensando en la misión de los profesores, que es lograr el máximo logro de aprendizajes de las niñas, niños y adolescentes en la educación básica. Todo el trabajo con profesores y mejoras en su persona debe recaer en el aprendizaje de los estudiantes. Es por ello que las actividades que se han trabajado con los maestros, también se trabajaron con los niños, esperando transmitir mejoras en el trabajo de emociones, hábitos, cuidado de la

salud y la mente de nuestros estudiantes.

Por parte de las autoridades escolares nos han notificado que se regresará a trabajar de manera presencial hasta el mes de julio. Se ha estado trabajando para preparar emocionalmente a los niños para su regreso. Sin embargo, es difícil acercarse a ellos de manera virtual.

Se inició realizando las actividades en las clases virtuales que se da a los estudiantes. Ellos se muestran con mucha confianza y facilidad para compartir sus emociones. Se han trabajado actividades sobre gratitud, donde los niños agradecen principalmente el esfuerzo de sus familiares, la mayoría coincidió en agradecer a su mamá. La estudiante del profesor Sautari comparte que agradece mucho a su mamá por cuidarla y darle todo lo que necesita. Ver figura 38.

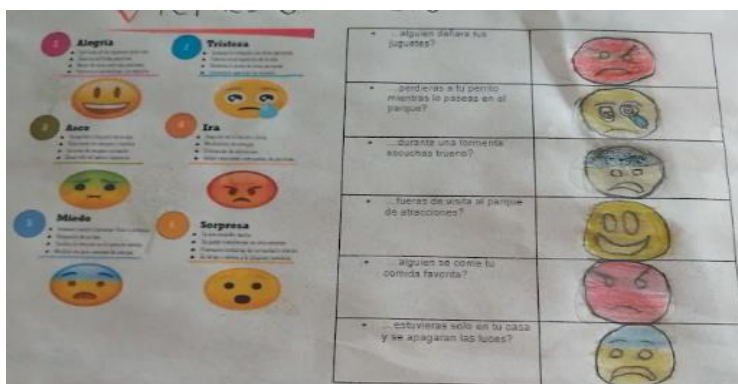
Figura 38. Actividad del trabajo de gratitud con los niños



Fuente: Maestro de grupo

Los niños más pequeños trabajaron en el reconocimiento de emociones. Ellos compartieron situaciones que les han pasado y reflexionaron sobre las emociones que han sentido. Un estudiante de la profesora Citlali compartió las situaciones que ha vivido y las emociones que le hacen sentir. Ver figura 39.

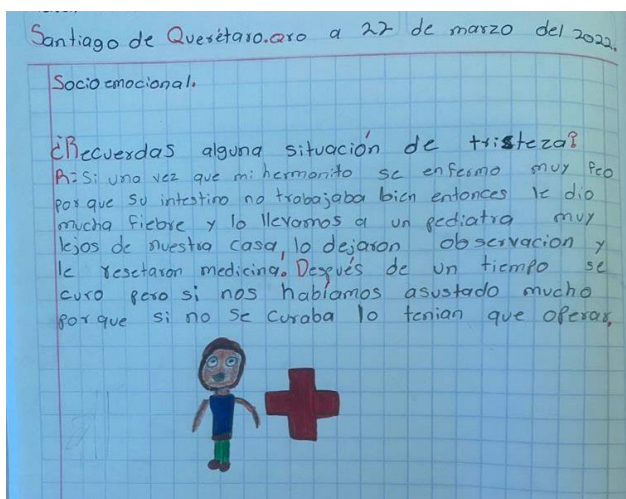
Figura 39. Reconocimiento de emociones con los niños más pequeños.



Fuente: Maestro de grupo

Los niños identificaron que no sólo hay emociones buenas o positivas, algunas situaciones también les hacen sentir miedo, tristeza o incertidumbre y son emociones que no es malo sentir. Una estudiante del maestro Hatsikan comparte una historia que le pasó con su hermanito y le causó tristeza. Ver figura 40.

Figura 40. Identificación de emociones como tristeza con los estudiantes.



Fuente: Maestro de grupo

Los estudiantes identificaron la importancia de estar sanos de cuerpo y mente, por lo que, compartieron las ventajas y desventajas de comer alimentos sanos y procesados.

Analizaron los beneficios de tener una vida saludable y compartieron en la clase, dando las opiniones de cada estudiante. Una estudiante de la profesora Athziri comparte los beneficios de una alimentación saludable. Ver figura 41.

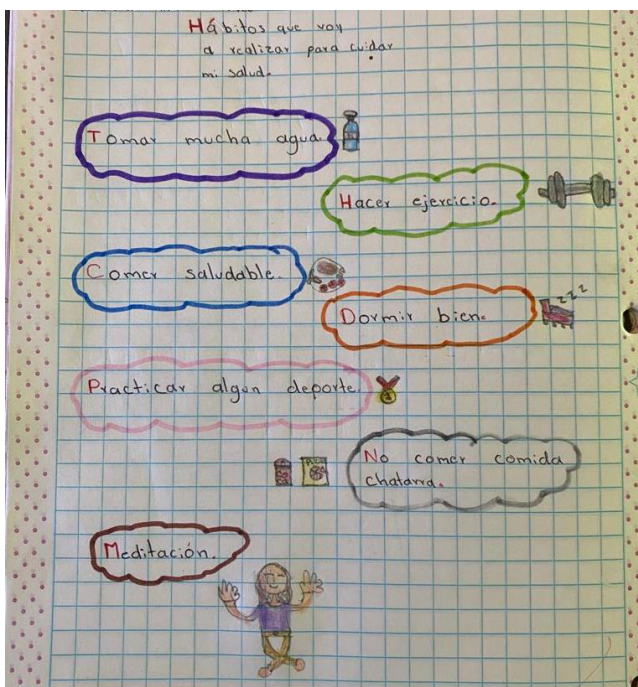
Figura 41. Identificación de los alimentos saludables.



Fuente: Maestro de grupo

Los niños establecieron junto con los profesores una rutina para el cuidado de su salud y escribieron algunas actividades que van a realizar para convertirlos en hábitos. Una estudiante del profesor Inte mencionó que va a tomar mucha agua, hacer ejercicio, dormir bien, comer comida saludable y hacer meditación. Ver figura 42.

Figura 42. Acciones que realizarán los niños para convertirlos en hábitos.

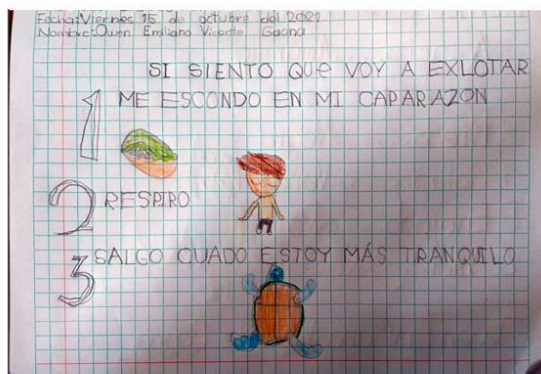


Fuente: Maestro de grupo

Los profesores transmiten el gusto por la meditación como medio para controlar las emociones. Reconocieron la importancia de manejar principalmente las emociones como el enojo para no tener reacciones impulsivas ante situaciones poco agradables. Los estudiantes de la maestra Xóchitl comparten la actividad de la tortuga para controlar su enojo. Ver figura 43.

Figura 43. Actividad para hacer la pose de la tortuga.

#### POSTURA DE LA TORTUGA PARA CONTROL DEL ENOJO



Fuente: Maestro de grupo



También se trabajó con una campaña de autocuidado “Haciendo ECOS en mi escuela: Mente Sana en Cuerpo Sano” son actividades:

....dirigidas a fortalecer las habilidades de autocuidado, vida saludable y soporte emocional, que son herramientas fundamentales para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia ante los estresores cotidianos en contextos de adversidad. (SEP, Campaña de autocuidado, 2021).

Estas actividades están planeadas para trabajar de manera presencial. Sin embargo, las estuvieron adaptando en línea. Se estuvieron preparando para trabajar con los estudiantes posteriormente en la escuela. Ver figura 44.

Figura 44. Cuadernillo de autocuidado para trabajar con los estudiantes.



Fuente: Usebeq.

Algunas actividades se pudieron trabajar de manera virtual y se compartieron con los estudiantes y padres de familia. Ver figura 45.

Figura 45. Actividades que se han realizado con los niños de manera virtual. El tema de comida saludable.



En las actividades de la campaña propone motivar a los niños a hacer ejercicio diario para el cuidado de su cuerpo y su salud. Ver figura 46.

Figura 46. Actividades de la campaña "Mente Sana en Cuerpo Sano"

**1.2** **HOY Y MAÑANA HAGO EJERCICIO**

**Objetivo:** integración del ejercicio a las actividades de la vida diaria y la adopción del ejercicio como hábito.

**Desarrollo:**

- Se realizará una actividad física, acorde a la edad, que contribuirá al acondicionamiento físico y reforzará las diferentes aptitudes de la persona, creando un hábito que reflejará en la mejora del estado de salud y en la disminución de factores de riesgo para las enfermedades crónico-degenerativas.

A circular illustration of a young girl with dark hair in a ponytail, wearing a red headband, a white tank top, and pink shorts. She is running on a green path with hills in the background. She is wearing a light green face mask.

Fuente: Usebeq

Se tiene otro material muy interesante que es la “GUÍA DE ACTIVIDADES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL PARA EL CONTEXTO ESCOLAR” Ver figura 47.

Figura 47. Cuadernillo para trabajar actividades de desarrollo socioemocional.



Fuente: Usebeq.

Esta guía tiene como objetivo:

Fortalecer las habilidades de autocuidado, vida saludable y soporte emocional, que son fundamentales para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia ante los estresores cotidianos en contextos de adversidad. (SEP, Desarrollo Socioemocional, 2021)

Este cuadernillo propone actividades para trabajar las emociones y el cuidado personal de los niños como mejorar su autoestima, una acción importante para dar seguridad y confianza a los estudiantes. Ver figura 48.

Figura 48. Actividad del cuadernillo de desarrollo socioemocional en el contexto escolar.

Lo que más me gusta de ti

3

**Objetivo:** mejorar el autoconcepto y autoestima a través de las palabras.



**Desarrollo:**

- Se colocarán dos filas de alumnos y se les pedirá que señalen lo que más les gusta de sus compañeros, tanto física como en su personalidad.
- Se reflexiona sobre los sentimientos al escuchar a los demás

Fuente: SEP

Las actividades que aquí se presentan tienen, además, un enfoque pedagógico integral con énfasis en la atención socioemocional de NNA a través de la práctica cotidiana de acciones concretas incorporadas a la rutina escolar y que tendrán como objetivo impulsar el autocuidado, un estilo de vida saludable y el desarrollo emocional de los y las estudiantes. (SEP, Desarrollo Socioemocional, 2021).

Los profesores pusieron en práctica todo lo que aprendieron y valoraron a lo largo de este ciclo escolar, reflexionando sobre la importancia de transmitir a los niños el cuidado de su persona de una manera integral de manera que haya una transformación no sólo de mente y cuerpo, sino de actitud y comportamiento dentro de la escuela y la sociedad en la que viven.

Las actividades propuestas en los cuadernillos de campañas de autocuidado y desarrollo socioemocional son un material de complemento para atender y dar seguimiento a las actividades que se han realizado con los profesores y es una manera de cultivar hábitos sanos, tanto en docentes como en estudiantes. El trabajo con emociones en todos los grados desde inicio de ciclo escolar y se continuó dando retroalimentación y seguimiento con

estos cuadernillos. Ver figura 49.

Figura 49. Actividad del cuadernillo de socioemocional. Trabajando con las emociones de los estudiantes.

**Diccionario de emociones**

**Objetivo:** identificar las emociones y las combinaciones de las mismas.

**Desarrollo:**

- En conjunto, el grupo hará una lista de todas las emociones que conozcan. Posteriormente, se pondrán ejemplos de situaciones en las que se pueda experimentar ese gran repertorio emocional.

Fuente: SEP

Para un colegiado de docentes es muy útil contar con herramientas y sugerencias para trabajar y dar seguimiento a estos temas, que tradicionalmente no se incluían en los currículos. Ha sido gratificante poder seguir estos talleres y actividades primero con los docentes y encontrar formas de replicar las actividades con los niños y niñas, desde propuestas que se han hecho a nivel internacional, así se cumple el actuar localmente y pensar globalmente en construir sociedades con mayor bienestar.

Los componentes formativos incluidos en las actividades que aquí se proponen para el día a día de la vida escolar se fundamentan en los PRESENTACIÓN 10 lineamientos internacionales sugeridos por la Organización de la Naciones Unidas (ONU) y por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), que resaltan la importancia de la formación integral desde una perspectiva socioemocional dentro del contexto escolar ante el regreso presencial a las escuelas en tiempos de pandemia. (SEP, Desarrollo Socioemocional, 2021)

Con el término de las actividades propuestas en el plan de acción tengo la certeza que soy una persona completamente diferente que tiene una perspectiva del trabajo de los profesores también diferente, ya que he logrado ver cosas que no veía antes: ver al profesor como persona y no como un compañero más de trabajo, personas que a pesar de las dificultades logran tener una sonrisa en su rostro y contagian a sus estudiantes de felicidad. Observo que quisieron realizar este proyecto pensando que era un trabajo más para mejorar sus prácticas profesionales, sin pensar que cambiaría su vida en diversos sentidos. Logro ver que con el paso del tiempo tienen motivación y sin pensarlo ya están aplicando las actividades con sus estudiantes con una seguridad y una autoestima que les permitió ver sus propias habilidades y poner en práctica todo su potencial para mejorar la vida de sus estudiantes.

Los profesores mencionaron constantemente que siempre pensaban que era bueno trabajar las emociones, pero nadie lo hacía, tal vez porque de manera individual es más complicado. Estoy muy agradecida por haber tenido este grupo de profesores que estuvieron receptivos a mi intervención, puesto que a pesar de que mi posición como autoridad institucional podía impedir que los compañeros me tuvieran confianza, se logró que tuviéramos un vínculo de amistad, apoyo y respeto que logró los resultados esperados. Inclusive puedo afirmar que tuvimos más aprendizajes de lo esperado y hallazgos que con gusto mencionaré en el último apartado de este trabajo.

A continuación, se muestran los resultados del trabajo de investigación.

## Capítulo IX Resultados

En este apartado se mencionarán los resultados que se lograron tener con base en las actividades realizadas en la última reunión que se realizó, ésta fue de manera presencial, ya que por parte de las autoridades educativas del estado nos permitieron trabajar las últimas dos sesiones de CTE en presencial. Se hizo una reflexión de lo que vivieron en los últimos meses, las actividades que se realizaron, los aprendizajes que logran identificar y lo que sintieron al trabajar esta serie de actividades, cómo les ha cambiado la perspectiva que tenían de ellos mismos, el impacto que tuvo en sus prácticas pedagógicas y en el aprendizaje de sus estudiantes. La reflexión principal es la transformación a nivel personal en cada uno de los profesores.

En la última reunión del ciclo escolar 2021-2022 se realizó una reflexión con los profesores de la escuela para identificar y apreciar sus fortalezas y cómo las ponemos en juego ante diversas situaciones que se presentan a diario. Identificaron sus hábitos de sueño, de alimentación, actividad física, trabajaron en su autoestima, aprendieron sobre los efectos positivos que tienen en su salud emocional la práctica de la gratitud, se reconocieron como personas que pueden cuidar a otras y recibir cuidados, reafirmaron la importancia de la colaboración para fortalecer sus relaciones, responsabilidades y compromisos, así como la reflexión del impacto que sus hábitos de consumo pueden tener en el medio ambiente y en el bienestar de las personas y de los seres vivos que habitan su comunidad y el planeta.

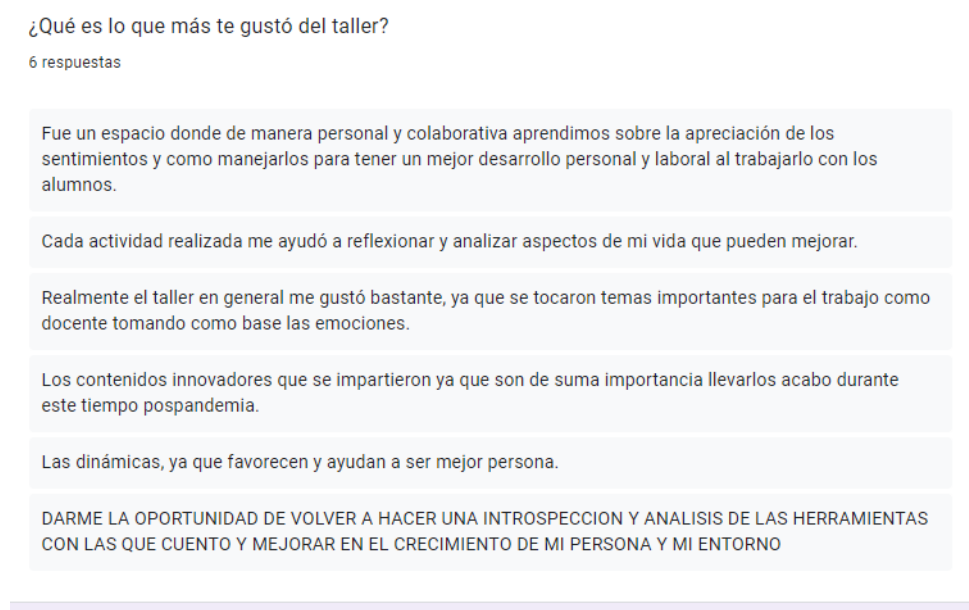
Se trabajaron temas que han impactado de manera positiva en su persona y en quienes los rodean. Se hicieron reflexiones sobre sus hábitos, conductas y emociones enfocados en lo personal sin dejar de lado que todo el trabajo se ha estado reflejando en su trabajo docente desde un inicio, principalmente porque los profesores tomaron con mucha

emoción y entusiasmo las actividades propuestas. Se hizo un recuento de las actividades aplicadas y tenemos los siguientes resultados: Los profesores reflexionaron en torno a algunas preguntas donde expresaron su sentir y sus experiencias vividas.

La primera pregunta **¿Qué es lo que más te gustó del taller?**

Los profesores mencionaron sentir que el taller fue un espacio donde aprendieron a entender sus emociones y sus sentimientos, tuvieron un mejor desarrollo personal y laboral. Las actividades les ayudaron a reflexionar y analizar los aspectos de su vida que pueden mejorar. Los contenidos les parecieron interesantes y consideran importante aplicarlos con sus alumnos en la etapa de postpandemia. Darse la oportunidad de volver a revisar y analizar su situación, así como las herramientas con las que cuentan para lograr mejorar de manera personal y colaborar con la mejora de su entorno. A continuación, se comparten las respuestas y trabajos de los profesores Ver figura 63.

Figura 63 Respuestas de la evaluación de los docentes al final del taller.



Fuente: Docentes participantes No. 6



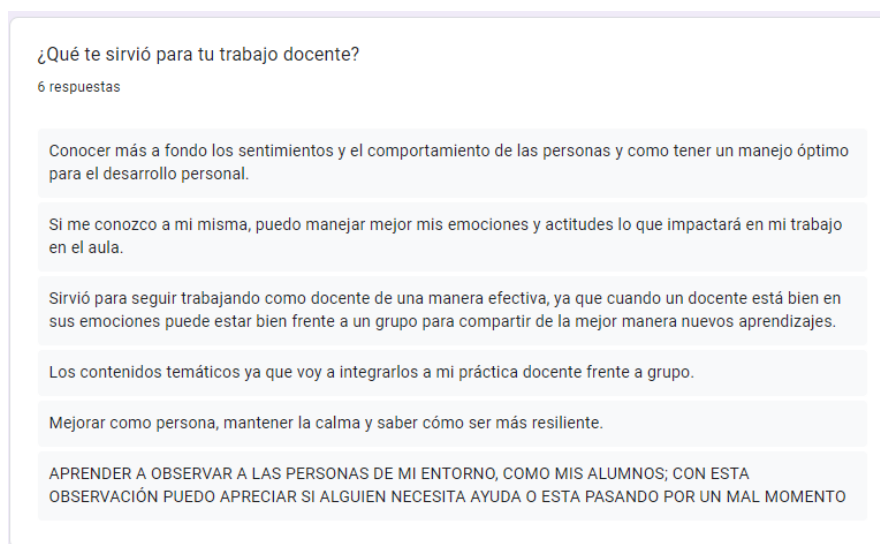
La siguiente pregunta que reflexionaron fue **¿Qué te sirvió para tu trabajo docente?**

Mencionaron los profesores que han conocido más a fondo su trabajo sus sentimientos y el ser empáticos, pues conocer los sentimientos de las demás personas es importante, reconociendo la importancia del manejo de sus emociones y el impacto que tiene en su trabajo docente.

La emoción de aplicar las estrategias adecuadas en su aula, trabajar con más calma y aprender a ser resiliente fueron algunas cosas que reflexionaron, así como prender a ser observador de las cosas que suceden a su alrededor e identificar a las personas que necesitan ayuda, en este caso de los estudiantes vulnerables, para poder darles mayor atención. Esto también les permitirá lograr dar acompañamiento a estos niños y sus familias que muchas veces sufren de manera silenciosa y no nos damos cuenta. En conjunto, les facilitará tener un pensamiento más abierto a diversas posibilidades, con lo cual tendrán más herramientas para brindar ayuda en los terrenos del bienestar físico, emocional y familiar.

Ver figura 64.

Figura 64 Respuestas de la evaluación de los docentes al final del taller.



Fuente: Docentes participantes No. 6

### En la siguiente pregunta **¿Qué te sirvió para tu vida personal?**

Compartieron los profesores que aprendieron a conocerse mejor, a lograr tener autocontrol, aunque no en todo momento, pero expresaron sentir menos ira al momento de alguna situación de disgusto. Dio cabida a que conocieran algunos temas que deben trabajar como la autoestima, respeto a los derechos, fomento de valores, autoconocimiento, la seguridad en sí mismo, dedicar tiempo para amarnos y atender nuestras necesidades, entre otros, de modo que se detonen más potencias para la vida en comunidad y que a la par mejoren sus vidas.

La seguridad en sí mismo, el darse tiempo para amarnos y atender nuestras necesidades es algo que trabajarán para mejorar sus vidas, el practicar los valores que se trabajaron en el taller nos llevará a tener una mejor vida personal y por consiguiente nuestras prácticas serán más inclusivas, con respeto a todas las diferencias entre estudiantes, familias y contextos. Ver figura 65.

Figura 65 Respuestas de la evaluación de los docentes al final del taller.

¿Qué te sirvió para tu vida personal?

6 respuestas

Me ha ayudado a conocerme mejor y tener un autocontrol en mi vida, sintiéndome más tranquilo.

Fue una oportunidad para encontrar áreas de mejora en mi vida.

También funcionó para la vida diaria, ya que las emociones y el bienestar de las personas es uno de los puntos más importantes para poder vivir en una comunidad.

Algunos temas que la verdad desconocía y ahora veo que son de suma importancia ya que los tiempos cambian y los valores, así como las emociones hay que saber ponerlos en práctica para no afectar a nuestros semejantes.

Me brindó herramientas para mantener un mejor estado emocional

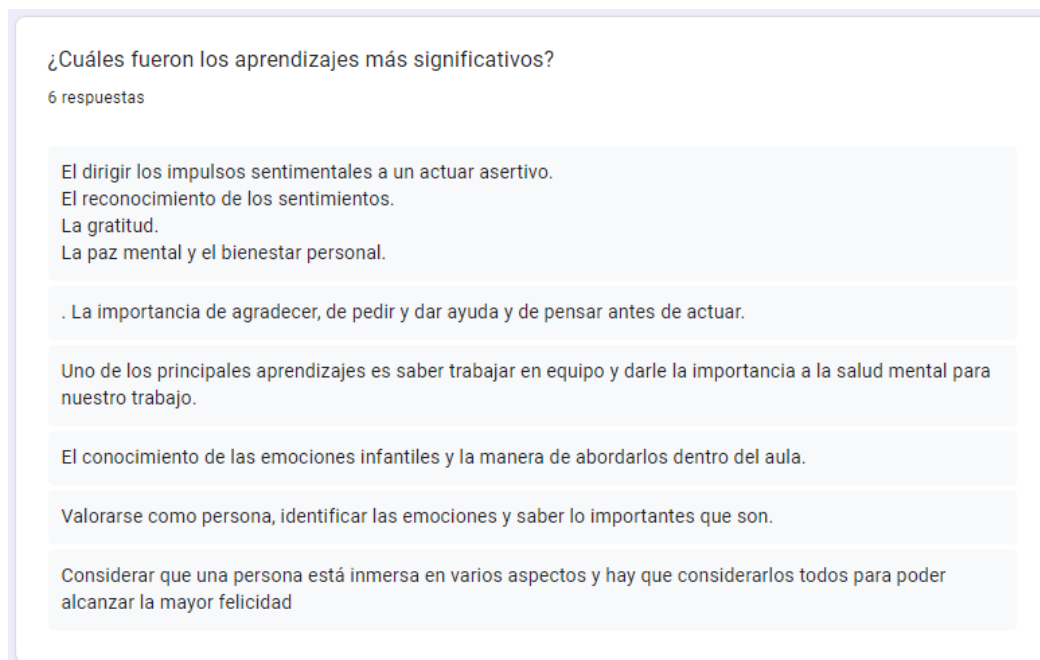
Que de vez en cuando hay que darnos tiempo para nosotros, que podemos mejorar cada día en algún aspecto de nuestra vida y que siempre antes de todo hay que amarnos a nosotros mismos.

La siguiente pregunta fue **¿Cuáles fueron los aprendizajes más significativos?**

Los profesores consideran que sus aprendizajes fueron hacia su persona, el ser más asertivo, reconocer sus sentimientos y la reacción ante ellos, tener paz mental y personal, así como el agradecer, pedir y dar ayuda es algo que tiene que ser constante en nuestra vida.

Se resalta también la importancia de la salud mental, valorarse como persona y considerar todo lo aprendido para alcanzar una mayor felicidad en todos los aspectos de su persona, así como el trabajar en equipo. Se reflexionó que el aprendizaje más importante fue reconocer que la salud mental es parte fundamental de nuestra vida para contribuir a un mejor trabajo en nuestras aulas. Ver figura 66.

Figura 66 Respuestas de la evaluación de los docentes al final del taller.



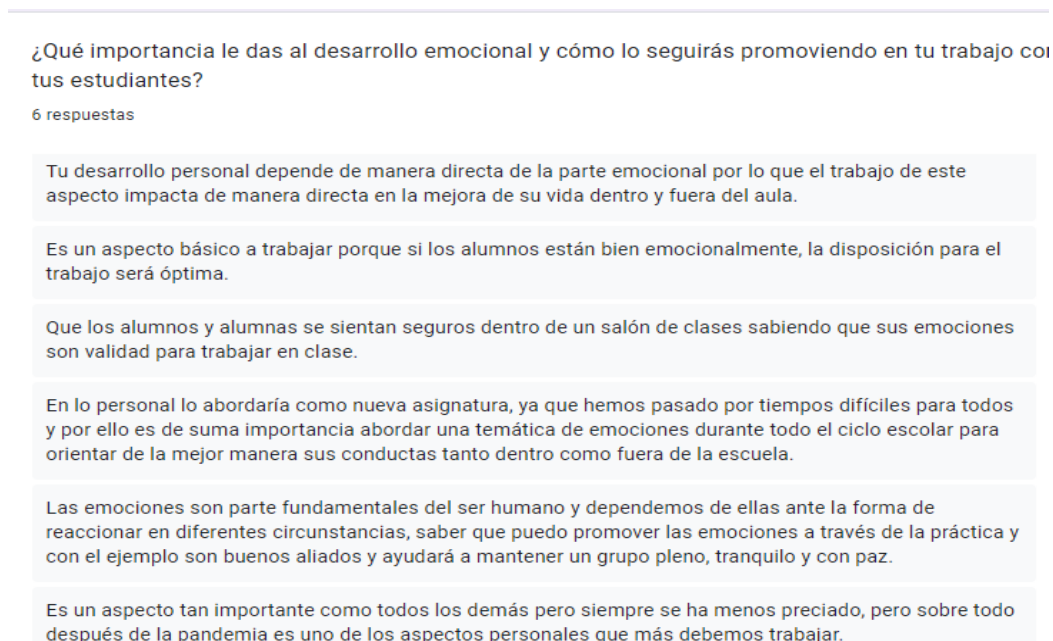
Fuente: Docentes participantes No. 6

En la siguiente pregunta **¿Qué importancia le das al desarrollo emocional y cómo lo seguirás promoviendo en tu trabajo con tus estudiantes?**

Los profesores comentaron que el desarrollo emocional impacta de manera directa en la vida laboral y mejora su trabajo en el aula, consideran que, si los niños están bien emocionalmente, su rendimiento será mejor, por lo tanto, obtendrán mejores resultados.

Sugieren que el desarrollo de competencias emocionales se debe trabajar como una asignatura más, darse el tiempo para abordar las temáticas durante todo el ciclo escolar y no sólo un taller. El trabajo con emociones ayudará a trabajar con un grupo tranquilo, pleno y feliz. Ver figura 67.

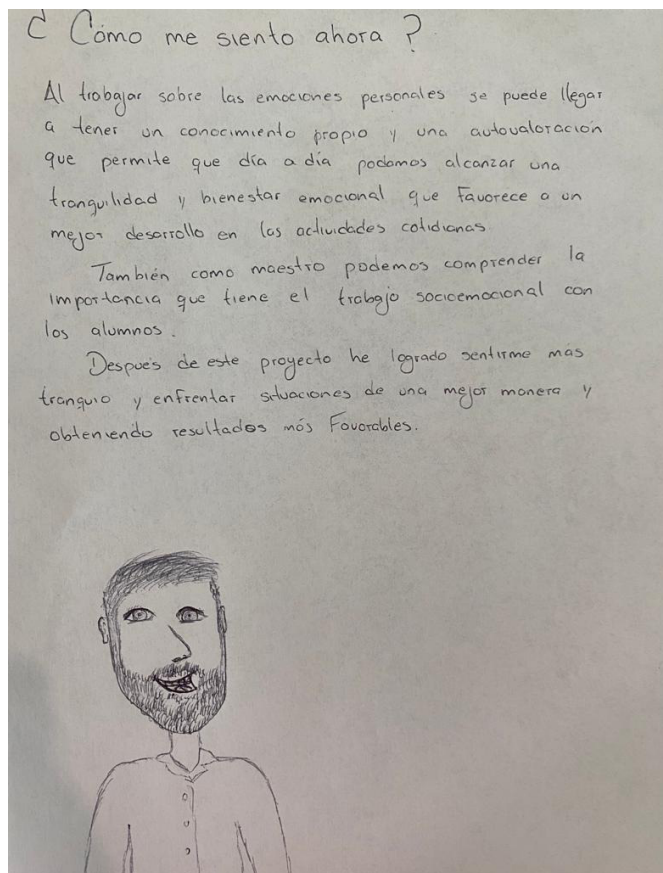
Figura 67 Respuestas de la evaluación de los docentes al final del taller.



Fuente: Docentes participantes No. 6

Los profesores comentaron sus reflexiones y elaboraron un escrito donde plasman su sentir respecto a su evolución que han tenido a lo largo de estos últimos meses y la implementación de las acciones.

Figura 50. Reflexión y análisis de su sentir al terminar la propuesta del proyecto de emociones.

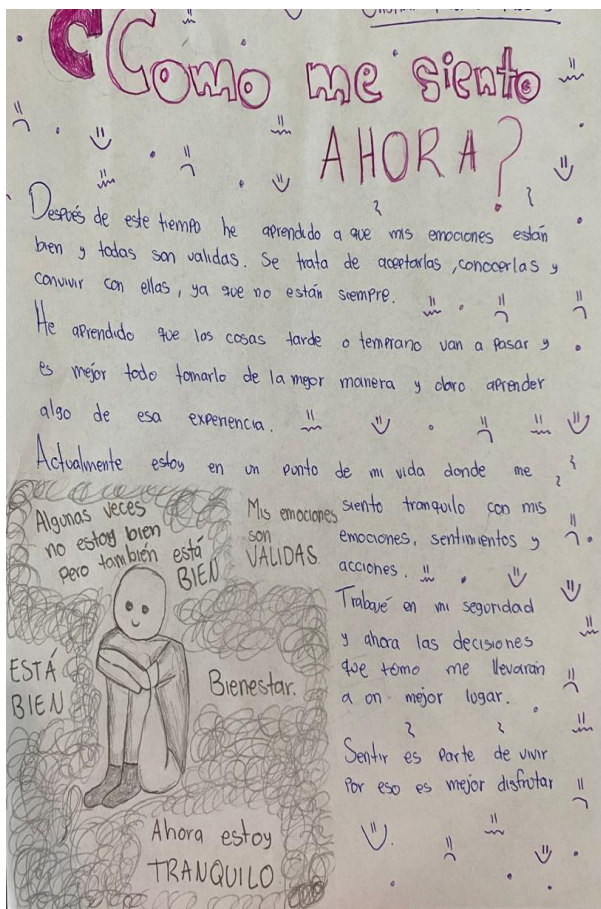


El profesor Sautari reflexiona que ha tenido cambios positivos en su vida: Logró tener un conocimiento propio y una autovaloración que le permite que día a día pueda alcanzar su tranquilidad, menciona que comprende la importancia que tiene el trabajo socioemocional con los estudiantes y se siente tranquilo, logrando enfrentar situaciones de una mejor manera obteniendo resultados favorables. Ver figura 50.

Fuente: Profesor Sautari

De manera personal noto que el profesor ha mejorado mucho sus prácticas pedagógicas, ha trabajado con sus estudiantes, siendo muy inclusivo y rescatando niños que estaban en situaciones vulnerables y que por algún motivo no podían seguir el ritmo de las clases. Implementó actividades para lograr atender a todos sin exclusión.

Figura 51. Reflexión y análisis de su sentir al terminar la propuesta del proyecto de emociones.



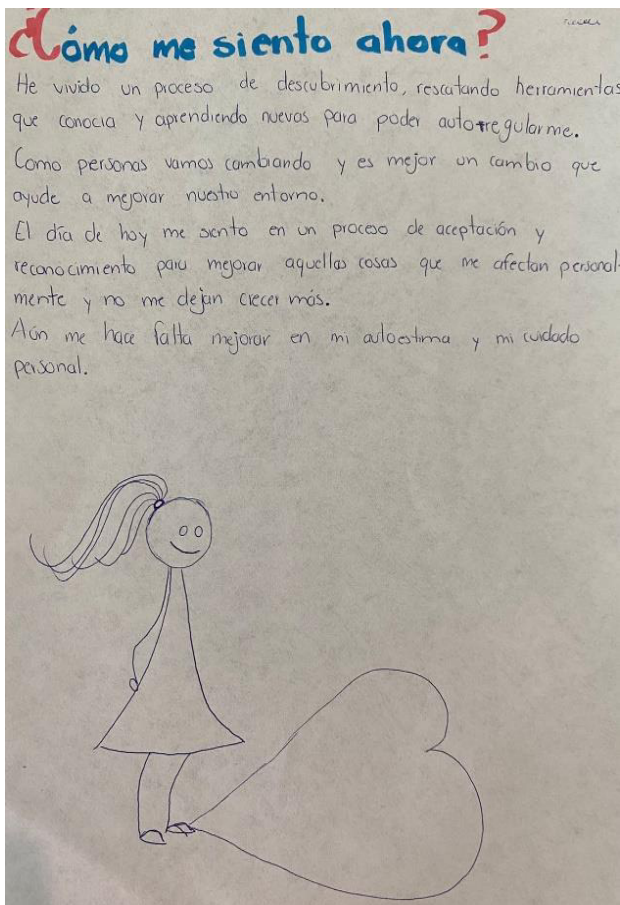
Fuente: Profesor Hatsikan

El profesor Hatsikan mencionó entender que todas las emociones son válidas y buenas, puede no sentirse bien y también está bien. Ha aprendido que debe aceptar sus emociones, conocerlas y convivir con ellas y que no siempre estarán de la misma manera.

Se siente tranquilo con sus emociones, sentimientos y acciones. Comenta haber trabajado con su seguridad y le ayuda a tomar mejores decisiones. Termina con una frase que le motiva “Sentir es parte de vivir, por eso es mejor disfrutar”. Ver figura 51.

El profesor Hatsikan es un maestro muy joven con 23 años de edad. Puedo decir que le fue muy fácil acoplarse y mostró sus sentimientos y emociones desde un inicio. Noté que tenía dificultades para tener seguridad en él mismo y se trabajó para que se sintiera cómodo, tranquilo y feliz, lo cual causó que sus prácticas pedagógicas fueran muy exitosas e inclusivas. Se le vio muy motivado en sus clases y obtuvo muy buenos resultados con sus estudiantes en las evaluaciones finales de este ciclo escolar.

Figura 52. Reflexión y análisis de su sentir al terminar la propuesta del proyecto de emociones.



La profesora Athziri comentó que vivió un proceso de descubrimiento, menciona tener herramientas que ya conocía y ahora con lo nuevo tendrá mayor oportunidad de manejar su autorregulación.

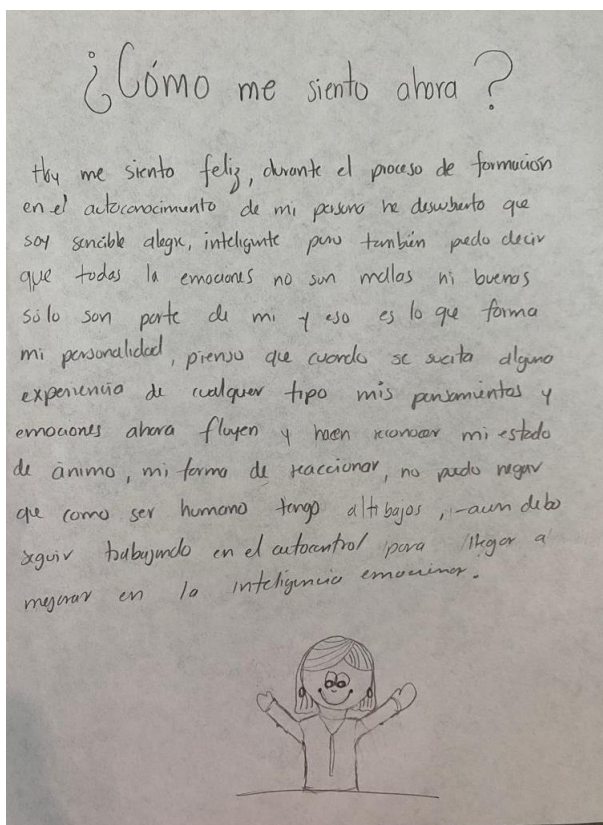
Comprende que es muy bueno un cambio trasladando también a mejorar y cuidar su entorno. Se siente en un proceso de aceptación y reconocimiento para mejorar aquellas cosas que le afectan. Siente que le falta mejorar su autoestima y cuidado personal. Ver figura 52.

Fuente: Profesora Athziri

Considero que la maestra tuvo un crecimiento personal muy significativo, es muy dedicada con sus estudiantes, tuvo una mayor participación en sus clases, se comprometió a trabajar todos los días con clases virtuales en video clases y lo logró.

En ese tiempo conoció la situación de los niños y trabajó con ellos para acoger a los más vulnerables y realizó actividades que le ayudaron a mantener confianza y seguridad con ella misma y con sus estudiantes. Este grupo era el más bajo en aprovechamiento escolar y participación y los resultados finales fueron muy exitosos. Demostró tener un gran cambio y sobre todo excelentes resultados académicos: si hablamos de inclusión, la maestra demostró un gran avance.

Figura 53. Reflexión y análisis de su sentir al terminar la propuesta del proyecto de emociones.



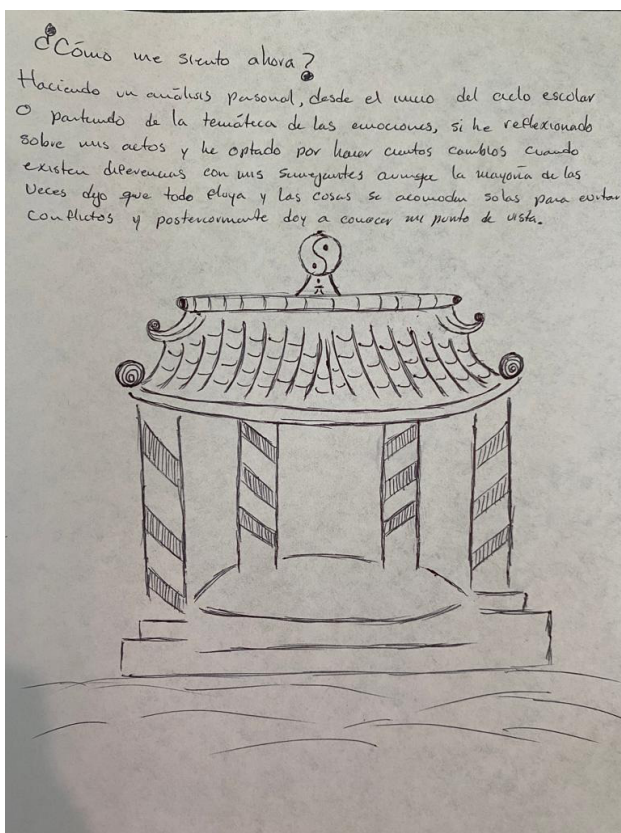
Fuente: Profesora Citlali

La profesora Citlali mencionó sentirse feliz, tiene más claro las emociones que le provocan ciertas situaciones. Identificó la etapa de autoconocimiento donde se ve sensible, alegre, inteligente, reconoce que las emociones no son buenas ni malas, y que son parte de ella. Comentó que debe seguir trabajando en el autocontrol para llegar a mejorar su inteligencia emocional. Ver figura 53.

La profesora Citlali mejoró mucho su actitud, su autocontrol y disminuyó el estrés que normalmente tenía ayudando a mejorar su práctica docente al contagiar de motivación y ánimo a sus estudiantes. Constantemente la profesora veía las cosas negativas en todo, sin embargo el elevar su autoestima y su seguridad en sí misma, mejoró su vida en muchos aspectos, tanto personales, como laborales.



Figura 54. Reflexión y análisis de su sentir al terminar la propuesta del proyecto de emociones.

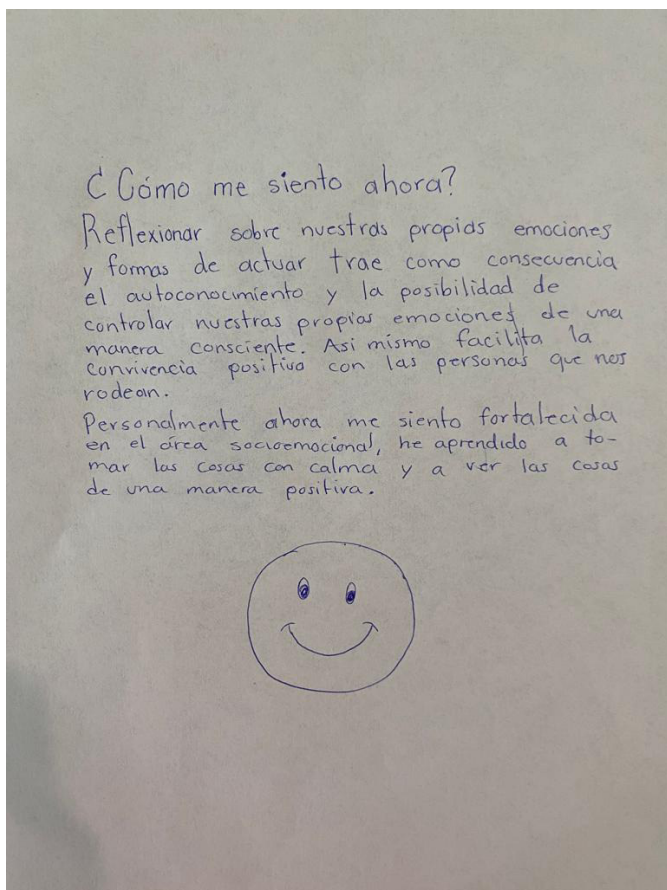


El profesor Inte comentó tener una reflexión y un análisis sobre el ciclo escolar que termina y hace referencia a que ha tenido cambios respecto a sus acciones, uno de estos es que al tener diferencias con algunas personas intenta esperar a que pasen las cosas y al final dar su punto de vista. Ver figura 54.

Fuente: Profesor Inte

El profesor Inte manifestó tener cambios, referente a su actitud y a la forma en que reaccionaba ante los conflictos. De manera personal tenía dificultades y constantemente se notaba un poco triste o distraído. La reflexión que hago es que se vio muy mejorado y tranquilo, entendiendo que no era necesario alterarse por cualquier situación que le causara emociones negativas.

Figura 55. Reflexión y análisis de su sentir al terminar la propuesta del proyecto de emociones.



Fuente: Profesor Yaretzi

La profesora Yaretzi reflexionó sobre sus emociones y formas de actuar: mencionó que esto facilita la convivencia positiva con las personas que la rodean, así como el sentirse fortalecida, aprendió a tomar las cosas con calma y de una manera positiva. Ver figura 55.

La profesora Yaretzi es una persona muy positiva, aunque tenía dificultades para organizar sus tiempos debido a sus dos hijos pequeños. Lo que puedo decir respecto a ella es que reflexionó y logró mejorar su trabajo, ha llenado de emoción y felicidad a sus estudiantes y ella misma se nota muy feliz, es muy empática y siempre trata de ayudar a los demás.

Es una realidad que los profesores lograron identificar sus emociones, sus áreas de oportunidad, aceptarlas y tratar de mejorarlas, lograron mejorar su actitud, pero sobre todo puedo decir que el trabajo con emociones los cambió como personas, pues fue muy interesante ver su evolución en las dos últimas reuniones donde nos permitieron estar de

forma presencial: los profesores tenían una gran emoción de reencontrarse, de agradecer a ellos mismos a y sus compañeros el haber compartido tantos sentimientos, alegrías y tristezas. Me sentí muy orgullosa de escucharlos planear el siguiente proyecto con sus estudiantes para preparar la entrada presencial y no era de matemáticas o español: era del trabajo socio-emocional.

Se compartieron experiencias y emociones vividas, recordando que no sólo fueron las sesiones que están en el plan de trabajo sino también el seguimiento que se tuvo día a día, en las reuniones semanales de seguimiento y en las reuniones de CTE. Tuvimos la oportunidad de observar los cambios que se tuvieron a nivel emocional, los cuales son positivos dando un paso a mejorar las prácticas, teniendo como resultado profesores inclusivos que se respetan a ellos mismos y a los demás, dando un giro a su pensamiento, notándose la solidaridad entre compañeros y buscadores del bienestar de sus estudiantes, reconociendo que tenemos muchos niños en alguna situación vulnerable y que no se dejarán de atender, haciendo que mejore su calidad de vida actual y en el futuro.

Se hace notorio que identifican el valor de concientizar a los niños a ser inclusivos con sus compañeros y ayudarlos a evolucionar como ellos mismos lo hicieron a pesar de que se estuvo trabajando de manera virtual las emociones con los estudiantes, se tenía una gran emoción por volver a verlos y enseñarles todo lo aprendido entre profesores.

De manera personal, tengo gran satisfacción por saber que se logró tener buenos resultados y que las actividades también tuvieron impacto en mi persona y en mi trabajo: reconozco mis emociones, logro tener la capacidad de manejar mis emociones en situaciones complejas, respeto a mis compañeros y a mis estudiantes, reflexiono que para tener una vida plena y libre de discriminación debo contribuir a seguir con el cuidado de mi

salud emocional y física, así lograré motivar a los demás.

## Desempeño de los docentes

Se hizo un contraste con los resultados del primer trimestre que se analizaron al inicio del proyecto y podemos revisar que los profesores tuvieron la iniciativa de mejorar su práctica docente, empezando con la responsabilidad de cumplir con lo que les corresponde en tiempo y forma, así como tener una participación más activa en las reuniones de Consejo Técnico Escolar.

Respecto a la planeación educativa se establecieron compromisos y se empezaron a cumplir: cada docente subió su planeación a drive y realmente se hicieron las adecuaciones curriculares correspondientes para la atención de niños vulnerables. vea tabla 7 y 8.

Tabla 7. Concentrado de entrega y participación del trabajo docente.

| CONCENTRADO DE MAESTROS         |             |            |               |                     |
|---------------------------------|-------------|------------|---------------|---------------------|
| CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR (ABRIL) |             |            |               |                     |
| NOMBRE DE DOCENTES              | PUNTUALIDAD | ASISTENCIA | PARTICIPACIÓN | PRODUCTOS COMPLETOS |
| XOCHITL                         | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| CITLALLI                        | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| YOLOTZIN                        | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| INTE                            | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| ATHZIRI                         | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| SAUTARI                         | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |

| CONCENTRADO DE MAESTROS        |             |            |               |                     |
|--------------------------------|-------------|------------|---------------|---------------------|
| CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR (MAYO) |             |            |               |                     |
| NOMBRE DE DOCENTES             | PUNTUALIDAD | ASISTENCIA | PARTICIPACIÓN | PRODUCTOS COMPLETOS |
| XOCHITL                        | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| CITLALLI                       | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| YOLOTZIN                       | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| INTE                           | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| ATZHIZIRI                      | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |
| SAUTARI                        | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | COMPLETO            |

| CONCENTRADO DE MAESTROS         |             |            |               |                     |
|---------------------------------|-------------|------------|---------------|---------------------|
| CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR (JUNIO) |             |            |               |                     |
| NOMBRE DE DOCENTES              | PUNTUALIDAD | ASISTENCIA | PARTICIPACIÓN | PRODUCTOS COMPLETOS |
| XOCHITL                         | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |
| CITLALLI                        | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |
| YOLOTZIN                        | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |
| INTE                            | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |
| ATHZIRI                         | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |
| SAUTARI                         | PUNTUAL     | ASISTIÓ    | PARTICIPA     | ENTREGADO           |

Tabla 7. Elaboración propia, registro de entrega y participación en CTE.

Tabla 8. Concentrado para registro de entrega de planeación de los profesores.

| CONCENTRADO DE PLANEACIÓN |                    |                        |
|---------------------------|--------------------|------------------------|
| MES DE ENTREGA: ABRIL     |                    |                        |
| NOMBRE DEL DOCENTE        | PERIODO DE ENTREGA | PUNTUALIDAD DE ENTREGA |
| XOCHITL                   | ABRIL              | COMPLETO               |
| CITLALLI                  | ABRIL              | COMPLETO               |
| YOLOTZIN                  | ABRIL              | COMPLETO               |
| INTE                      | ABRIL              | COMPLETO               |
| ATHZIRI                   | ABRIL              | COMPLETO               |
| SAUTARI                   | ABRIL              | COMPLETO               |
|                           |                    |                        |
| CONCENTRADO DE PLANEACIÓN |                    |                        |
| MES DE ENTREGA: MAYO      |                    |                        |
| NOMBRE DEL DOCENTE        | PERIODO DE ENTREGA | PUNTUALIDAD DE ENTREGA |
| XOCHITL                   | MAYO               | COMPLETO               |
| CITLALLI                  | MAYO               | COMPLETO               |
| YOLOTZIN                  | MAYO               | COMPLETO               |
| INTE                      | MAYO               | COMPLETO               |
| ATHZIRI                   | MAYO               | COMPLETO               |
| SAUTARI                   | MAYO               | COMPLETO               |
|                           |                    |                        |
| CONCENTRADO DE PLANEACIÓN |                    |                        |
| MES DE ENTREGA: JUNIO     |                    |                        |
| NOMBRE DEL DOCENTE        | PERIODO DE ENTREGA | PUNTUALIDAD DE ENTREGA |
| XOCHITL                   | JUNIO              | COMPLETO               |
| CITLALLI                  | JUNIO              | COMPLETO               |
| YOLOTZIN                  | JUNIO              | COMPLETO               |
| INTE                      | JUNIO              | COMPLETO               |
| ATHZIRI                   | JUNIO              | COMPLETO               |
| SAUTARI                   | JUNIO              | COMPLETO               |
|                           |                    |                        |

Tabla 8. Elaboración propia, para registrar la entrega de planeación de los docentes.

Los profesores estuvieron tratando de ser muy responsables y conscientes de que era importante cumplir con lo que les corresponde, principalmente los maestros de quinto y sexto que tenían dificultades para entregar a tiempo lo solicitado.

Respecto a los estudiantes, puedo comentar que se sintieron más motivados por entrar a sus clases virtuales ya que los profesores empezaron a dar clase todos los días y eso fue algo que les agradó mucho a los niños. Se trabajaron actividades socioemocionales y les interesaba mucho.

Se estuvo trabajando con alumnos vulnerables al detectar la situación de dificultad de algunos de ellos, se buscaron estrategias como:

- Clase virtual específicamente con los más rezagados.

- Asistimos una vez a la semana a la escuela a trabajar con los niños que no tenían internet o que no podían conectarse a la clase por alguna razón.
- Una vez al mes la directora de la escuela se presenta para revisar los casos de niños vulnerables, para ver de qué manera se apoya a los padres de familia y estudiantes.
- Todos los viernes se implementaron clases con actividades dinámicas, juegos, lectura, de relajación etc.

Actualmente, en agosto del presente año 2022 se inicia un nuevo ciclo escolar 2022-2023 con clases presenciales y se continua con actividades de seguimiento para mantener el cuidado de la salud de los profesores y a su vez con los niños.

La supervisora de la zona escolar mencionó al inicio del proyecto que trabajar las emociones era pérdida de tiempo, sin embargo, en una exposición que se hizo de todas las escuelas de la zona se dio cuenta que, de las actividades del área socioemocional planteadas en las Guías de Consejo Técnico escolar, solamente una escuela las puso en práctica: esa escuela es la nuestra.

Además, se le informó del proyecto aplicado en la escuela, el seguimiento que se dio y el trabajo que se hizo con los estudiantes. Al ver los resultados, solicitó a la directora de la escuela aplicar el proyecto en este ciclo escolar con los directores de la zona.

#### Resultados académicos de los estudiantes

Los estudiantes con rezago, como se mencionó anteriormente, son considerados aquellos que tienen una calificación menor a 7.0 como promedio general. Al iniciar el ciclo escolar la cantidad de estudiantes en este rango era muy significativa y notamos que era causa de que los niños no entraban a clases virtuales por motivos de no tener un aparato

electrónico o internet para poder conectarse, algunos otros se conectaban regularmente pero no entregaban trabajos a sus profesores.

La disminución de niños con rezago fue cambiando a favor, gracias a que los profesores implementaron acciones para rescatar a los niños que tenían dificultades. Constituyéndose estas acciones en prácticas inclusivas. En el proyecto de nuestra escuela se implementó la frase “**Rescata un niño**” refiriéndonos a buscar estrategias para atender a los que no lograban conectarse. Algunos maestros localizaron a los padres de familia directamente en sus domicilios, otros por teléfono y aseguraron que trabajarían con los niños vulnerables o con rezago de manera presencial por lo menos una vez por semana y con los cuidados correspondientes.

A partir de ahí disminuyó la cantidad de niños con rezago, empezaron a entregar trabajos, a asistir a la escuela a tomar las clases con sus profesores (los días miércoles). Los profesores implementaban actividades para trabajar la salud emocional de los niños, trabajando su autoestima, seguridad, confianza y no sólo la parte académica, con la intención de que los niños no se sintieran estresados o preocupados por estar más atrasados en contenidos que el resto de sus compañeros.

Se observa una cantidad de niños con rezago en el primer periodo de 66, segundo periodo de 38 y en el tercer periodo sólo 17 de toda la escuela, considerando en esta cantidad a los niños que si se conectaban de manera regular pero no entregaban trabajos, por lo tanto, tenían baja calificación y entraban en este rango. Ver tabla 9.

Tabla 9. Alumnos con rezago

| <b>ALUMNOS CON REZAGO MENOR A 7.0<br/>NÚMERO DE ALUMNOS: 224</b> |                       |                        |                       |
|--|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>GRADO</b>   | <b>PRIMER PERIODO</b> | <b>SEGUNDO PERIODO</b> | <b>TERCER PERIODO</b> |
| <b>1° GRADO</b>  | <b>10</b>             | <b>7</b>               | <b>3</b>              |
| <b>2° GRADO</b>  | <b>11</b>             | <b>6</b>               | <b>2</b>              |
| <b>3° GRADO</b>  | <b>12</b>             | <b>6</b>               | <b>1</b>              |
| <b>4° GRADO</b>  | <b>7</b>              | <b>2</b>               | <b>1</b>              |
| <b>5° GRADO</b>  | <b>15</b>             | <b>8</b>               | <b>4</b>              |
| <b>6° GRADO</b>  | <b>11</b>             | <b>9</b>               | <b>6</b>              |
| <b>TOTAL:</b>  | <b>66</b>             | <b>38</b>              | <b>17</b>             |

Elaboración propia, para registrar los niños con rezago.

### **Comunicación de estudiantes**

Referente a la comunicación con los estudiantes fue mejorando, analizando que la actitud y empatía de los profesores por buscar las estrategias adecuadas fueron el punto clave para avanzar en este tema. En el primer periodo teníamos 35 estudiantes que no tenían comunicación por ningún medio, en el segundo periodo 28 y considerablemente en el tercer periodo sólo 6. Los últimos son estudiantes que no se pudieron localizar, mencionaron las madres de familia que se habían cambiado de residencia y por lo tanto ya estaban estudiando en otro estado. Sin embargo, se trató de encontrarlos, pero no volvieron a reportarse. Ver tabla 10.



Tabla 10. Comunicación de estudiantes

| ESTUDIANTES CON COMUNICACIÓN<br>NÚMERO DE ALUMNOS: 224 |                        |              |              |                           |              |             |                          |              |             |
|--|------------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|-------------|
| GRADO  | COMUNICACIÓN SOSTENIDA |              |              | COMUNICACIÓN INTERMITENTE |              |             | COMUNICACIÓN INEXISTENTE |              |             |
|  | 1° PERIODO             | 2° PERIODO   | 3° PERIODO   | 1° PERIODO                | 2° PERIODO   | 3° PERIODO  | 1° PERIODO               | 2° PERIODO   | 3° PERIODO  |
| 1° GRADO   | 26                     | 26           | 28           | 4                         | 5            | 4           | 5                        | 4            | 3           |
| 2° GRADO   | 25                     | 28           | 32           | 4                         | 4            | 3           | 8                        | 5            | 2           |
| 3° GRADO   | 28                     | 31           | 37           | 4                         | 3            | 3           | 8                        | 6            | 0           |
| 4° GRADO   | 29                     | 30           | 34           | 3                         | 2            | 1           | 4                        | 4            | 1           |
| 5° GRADO   | 25                     | 27           | 32           | 8                         | 7            | 5           | 4                        | 3            | 0           |
| 6° GRADO   | 28                     | 29           | 36           | 5                         | 4            | 3           | 6                        | 6            | 0           |
| <b>TOTAL</b>   | <b>161</b>             | <b>171</b>   | <b>199</b>   | <b>28</b>                 | <b>25</b>    | <b>19</b>   | <b>35</b>                | <b>28</b>    | <b>6</b>    |
| <b>%</b>   | <b>71.8%</b>           | <b>76.3%</b> | <b>88.8%</b> | <b>12.5%</b>              | <b>11.1%</b> | <b>8.4%</b> | <b>15.6%</b>             | <b>12.5%</b> | <b>2.7%</b> |

Tabla 9. Elaboración propia, para registrar la comunicación de estudiantes.

A estos últimos 6, tratamos de localizar, pero no tuvimos éxito, fueron niños que posiblemente ya no estaban en el estado y que por trabajo de los padres tuvieron que cambiar de residencia.

Reflexionamos que son buenos resultados si consideramos que dentro de la zona escolar reportaron algunas escuelas tener hasta 100 niños sin comunicación de una cantidad de 290 aproximadamente y no puedo dejar de pensar si ¿es coincidencia? Sabiendo que precisamente es en las escuelas que mencionan: **“no trabajar las emociones con profesores y estudiantes porque se pierde el tiempo destinado a lo académico”**.

El contraste con lo que menciona Goleman en su libro “La inteligencia emocional” donde menciona que los niños muestran estas conductas cuando se ha trabajado lo emocional con ellos.

- 1.) Más sensibles a los sentimientos de los demás
- 2.) Mejor comprensión de las consecuencias de su conducta
- 3.) Mayor capacidad de "evaluar" situaciones interpersonales y planificar las acciones apropiadas
- 4.) Autoestima más elevada
- 5.) Más conducta prosocial
- 6.) Buscados por sus pares para obtener ayuda
- 7.) Mejor enfrentada la transición a la escuela media
- 8.) Menos conducta antisocial, autodestructiva, y socialmente perturbada.
- 9.) Mejora las habilidades para aprender a aprender
- 10.) Mejor autodominio, conciencia social y toma de decisiones sociales dentro y fuera del aula (p. 353).

Se puede comentar que nuestros estudiantes están en proceso de lograr estas cualidades y los profesores están dispuestos a trabajar para lograr tener estos resultados. En el ciclo escolar 2022-2023 donde los niños ya están de manera presencial se tendrá mayor oportunidad de trabajar con ellos en un proyecto nuevo y mejorado en conjunto la directora de la escuela, los padres de familia y por supuesto la pieza clave: los profesores.

Los resultados de manera general han sido satisfactorios, sin embargo es importante considerar que el trabajo con la salud emocional no es algo que se concluya con algunas actividades. Es un trabajo que se debe seguir gestionando a lo largo de nuestra labor docente y nuestra vida personal.

## Conclusiones

A lo largo del ciclo escolar 2021-2022 se realizaron actividades para trabajar con el cuidado de la salud emocional y los profesores que estuvieron de acuerdo con este proyecto se han notado completamente diferentes. Puedo decir que el bienestar emocional contribuye a la mejora del trabajo laboral y personal. Se ha demostrado a lo largo de las actividades: la reflexión y puesta en práctica nos ha hecho valorar más nuestra vida y la de los demás.

A continuación, los aprendizajes más relevantes de esta experiencia:

1. Se analiza, que cuando se está bien emocionalmente, se logra controlar mejor las dificultades que se presentan, se logra ver lo positivo de las cosas, se puede ser más empático y justo.
2. Para lograr una transformación real se debe atender primero la cuestión emocional de los profesores y, posteriormente, su trabajo será más eficiente y obtendrán prácticas inclusivas que impacten en la vida de sus estudiantes dando mejores resultados educativos.
3. Hablar de las bondades del autoconocimiento y conocimiento de los demás, brinda seguridad, mejora la autoestima de las personas y permite una conciencia en este aspecto.
4. La empatía como fundamento para la inclusión mejora considerablemente el trabajo docente.
5. Las emociones mal manejadas bloquean el buen funcionamiento de las personas.
6. La confianza y el apoyo mutuo logra un ambiente de armonía y tranquilidad en tu espacio laboral.

7. El reconocimiento de que nadie es perfecto, pero en equipo nos podemos apoyar, es vital para la mejora de la autoestima.
8. La importancia de que el espacio del CTE se utilice de manera que sea significativa para los profesores y enriquezca su vida interior y su bienestar
9. El aumento en bienestar es directamente proporcional a la motivación y desempeño de los docentes.
10. Lograr tener un trabajo inclusivo y valorar la diversidad que se tiene en las escuelas es justamente lo que empezaron a demostrar los profesores, valorar a los niños en situaciones vulnerables, es algo que desde un inicio se visualizó en los grupos después de las primeras actividades del taller al implementar actividades socioemocionales con sus estudiantes y tomar la iniciativa en todos los grupos.
11. Observar la cualidad espontánea de los niños, donde incluso los aprendizajes iniciales de escritura adquieren un nuevo sentido cuando describen y comparten emociones, o expresan gratitud, etc.

Y reforzar lo que se dice con los teóricos como Goleman que menciona la importancia de “sentir orgullo y verse uno mismo bajo una luz positiva: reconocer los propios puntos débiles y los fuertes; ser capaz de reírse de uno mismo” p.348.

Esta cualidad no consiste en ser siempre una persona agradable, ni en ser malamente manipuladora, como se piensa a veces: consiste en saber gestionarnos a nosotros mismos aun en las dificultades y en poder coordinarnos con los demás de una forma eficiente y satisfactoria, a la vez que auténtica.

Con base en todo lo expuesto en este trabajo puedo concluir que se logró el objetivo de esta investigación que fue: Lograr que los profesores reconozcan y cuiden sus propias emociones, atendiendo sus necesidades personales, el cuidado de ellos mismos y de los demás, con la finalidad de mejorar su desempeño profesional en el ámbito de la inclusión.

Reconozco que no sólo se cumplió el objetivo de esta investigación, sino que también se tuvieron **grandes hallazgos que como persona me hicieron crecer y creer que si se puede crear un cambio verdadero en las escuelas y en la sociedad.** Uno de ellos es que el trabajo con emociones es realmente sorprendente: el impacto que causa en las personas puede detonar en que se vuelvan más sensibles ante las situaciones que viven los demás, dando un plus a su trabajo. Este fue el caso de los profesores, que lograron tener prácticas inclusivas, y más allá de eso lograron ser más responsables, sentir motivación y mejorar no sólo el desempeño académico de sus estudiantes, sino la empatía que tenían al querer fomentar valores, enseñar a los niños a ser agradecidos, empáticos, logrando sentir la necesidad de mejorar su calidad de vida más allá de las aulas. Presenciar todo esto fue algo sorprendente.

Otro hallazgo visible y admirable fue darme cuenta de que si se tiene un buen control de emociones no sólo te llevará a tener mejor desempeño profesional y personal, te llevará a descubrir que los problemas simplemente se van, lograrás ver lo bueno de tu vida y mágicamente atraes felicidad, algo esencial para voltear a ver los demás y compartirla con los que te rodean.

En lo laboral también tuve un cambio importante de pensamiento al demostrar que el ser autoridad no limita tener una buena relación con los profesores, ser empática, agradecida, valorar sus habilidades, demostrar aprecio, prácticamente cambia el ambiente,

el trabajo, la relación entre director-docente y los resultados académicos de manera indirecta. Es necesario romper tabús respecto a que las autoridades como directores o supervisores no pueden demostrar aprecio o emociones a sus compañeros de trabajo. Desde mi perspectiva se logra tener mayor unión y compromiso a mejorar en equipo.

Un hallazgo sobre los estudiantes es la gran capacidad que tienen para ser resilientes y espontáneos, los profesores quedaron maravillados al ver que a pesar de todas las situaciones que vivieron los niños en un encierro que a su edad es verdaderamente traumático, lograron mejorar y lo rápido que aprenden a trabajar con sus emociones. Si se continúa con este trabajo a lo largo de su estancia en la escuela y en su vida, lograrán ser personas libres de discriminación, con seguridad, con la visión de evitar las injusticias y valorar a todas las personas por igual, así contribuir a mejorar la sociedad en la que vivimos. Ir trabajando con generaciones de niños que tendrán un mejor pensamiento impactará positivamente en nuestro futuro.

He comprobado que, si los profesores tienen prácticas inclusivas con sus estudiantes, los hacen sentir valorados, escuchados y vistos como personas respetando sus derechos, haciéndolos sentir importantes los niños automáticamente desbloquean capacidad de aprendizaje, logrando ser más autónomos y les da la seguridad de pensar que pueden resolver cualquier problema que se les presente en la escuela y fuera de ella.

Para dar respuesta a la pregunta de investigación que se planteó desde un inicio que a continuación se presenta:

¿De qué manera se puede trabajar el manejo de emociones con un colegiado de profesores para mejorar su desempeño profesional en el ámbito de la inclusión?

Puedo considerar que las actividades que se realizaron en los talleres con los profesores fueron la mejor opción, se trabajó con cada área de oportunidad que se encontró al realizar el diagnóstico, se dio seguimiento oportuno y se logró obtener muy buenos resultados. Un elemento muy importante es que la persona que coordina las actividades sea la primera persona en trabajar las emociones propias y tener la disposición de mejorar. En este caso como directora de la escuela, inicié con talleres y cursos que me ayudaron a tener un avance importante en el cuidado de mi salud emocional para posteriormente trabajarlo con mis profesores.

Considerando los supuestos que se presentaron al inicio de la investigación que fue:

Si se trabaja con los profesores desde una perspectiva del cuidado de la salud emocional, se logrará una transformación tanto personal, como profesional, que se podrá reconocer en un mejor desempeño profesional que redundará en prácticas más inclusivas. Los profesores podrán tener consciencia de las necesidades personales y las de los demás y con ello lograrán tener mayor aceptación hacia la diferencia empezando por ellos mismos, llegando a tener un impacto importante en la vida de los estudiantes.

Es muy claro que el cuidado emocional de las personas logra transformar la vida en el aspecto laboral y personal, teniendo prácticas inclusivas en la escuela y en su vida diaria. Los supuestos anteriores son comprobados, pude visualizar el proceso y evolución de cada paso que se dio al realizar la investigación.

Es momento de implementar lo aprendido ahora de manera presencial ya que con el tiempo que tengo conviviendo con los maestros y estudiantes en la escuela, me pude

percatar de la realidad que vivieron y será imprescindible trabajar primero lo emocional antes que tratar cualquier tema como la resolución de multiplicaciones y divisiones que son sumamente importantes, pero no más que su paz mental y estabilidad emocional.

Después de todo lo recorrido y los aprendizajes obtenidos en este trabajo de investigación puedo decir que la reflexión es sentirme agradecida y segura de tener un pensamiento diferente y un compromiso social y personal de hacer lo que pueda para ayudar a los demás.

No puedo cambiar al mundo, pero, tengo confianza en mí, de que contribuiré a concientizar sobre la importancia de la salud emocional de las personas que encuentre en mi trayectoria laboral y personal.



## Referencias

- Barraza V. (2022) Alternativas en psicología. <https://www.alternativas.me/26-numero-37-febrero-julio-2017/147-las-competencias-emocionales-del-docente-y-su-desempeno-profesional>
- Casaleiz, C. y Gómez R. (2019). Construcción de la autoestima. Ediciones Ende.
- Casanova M. A. y Javier H. (2009). La inclusión educativa, un horizonte de posibilidades. Editores La muralla.
- Centro de psicología (2021). Las emociones básicas. (Revista Awen, Bolg).  
<https://www.awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. [Const.] (15 de mayo de 2019). Diario Oficial de la Federación.
- Construye T. 2019. Video YouTube. Autoconocimiento. [Archivo de video]  
<https://www.youtube.com/watch?v=Bc-a-fawJVw>
- Convención sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (2019). (Revista HUMANIUM).  
<https://www.humanium.org/es/el-30-aniversario-de-la-convencion-sobre-los-derechos-del-nino-de-las-naciones-unidas/#:~:text=La%20Convenci%C3%B3n%20sobre%20los%20Derechos%20del%20Ni%C3%B1o%20de,social%2C%20econ%C3%B3mico%2C%20pol%C3%ADtico%2C%20civil%2C%20c>
- Gómez S. (2012) Metodología de la investigación. Ed. Red tercer milenio.

Eizaguirre, A. (2022). El pequeño libro de los hábitos saludables. Ed. Alienta.

Elliot, J. (1990). Método de investigación- acción. (Blog: BLOQWEBNODE). <https://metodos-cualitativos.webnode.mx/metodo-de-investigacion-accion/>

Goleman D. (2000). La inteligencia emocional. Ediciones B México, S. A de C. V.

González, M. T. (2008) Diversidad e inclusión educativa: algunas reflexiones sobre el liderazgo en el centro escolar. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. Vol. 6 No. 2.

[https://www.researchgate.net/publication/28208256\\_Diversidad\\_e\\_Inclusion\\_Educativa\\_Algunas\\_Reflexiones\\_sobre\\_el\\_Liderazgo\\_en\\_el\\_Centro\\_Escolar](https://www.researchgate.net/publication/28208256_Diversidad_e_Inclusion_Educativa_Algunas_Reflexiones_sobre_el_Liderazgo_en_el_Centro_Escolar)

Gottman J. (2022). Cómo trabajar las emociones en los niños. (Blog Pearson).

<https://blog.pearsonlatam.com/en-el-aula/como-trabajar-las-emociones-ninos-de-preescolar>

Granada, M. y Pomés, M. y Sanhueza, S. (2013). Actitud de los profesores hacia la inclusión educativa. Centro de Estudios Interdisciplinarios en Etnolingüística y Antropología Socio-Cultural. Universidad Católica del Maule.

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-45082013000100003](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-45082013000100003)

Herman, H. (2012). Qué son las prácticas pedagógicas. (Blog Prácticas pedagógicas)

<http://practicaspedagogicas06.blogspot.com/2012/06/practicaspedagogicas.html>

Infante, A. (2013). El por qué una epistemología del sur como alternativa. Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología, 23 (68), 401-411.

Lennon J. Canción Imagine. [Archivo de video] YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=nBRpF7JvQCs>

Lewin (1946). Método de investigación- acción. (Blog BLOQWEBNODE). <https://metodos-cualitativos.webnode.mx/metodo-de-investigacion-accion/>

Ley general de educación, (30 de septiembre de 2019). Diario Oficial de la Federación.

Ley para prevenir toda forma de discriminación en el Estado de Querétaro. (14 de mayo de 2019).

[https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/Content/doc/Marco-Normativo/QRO/Ley\\_Pefd\\_Qro.pdf](https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/Content/doc/Marco-Normativo/QRO/Ley_Pefd_Qro.pdf)

Milicic, N. Torretti, A. y Berger, C. y Alcalay L. (2014). Aprendizaje Socioemocional: Programa BASE (Bienestar y aprendizaje). Ed. grupo planeta spain.

Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Ediciones Paidós.

Moser (1978). Método de investigación- acción. (Blog BLOQWEBNODE). <https://metodos-cualitativos.webnode.mx/metodo-de-investigacion-accion/>

Muñoz, M. (2019). La salud emocional de los docentes. (revista Grupo educar).

<https://www.grupoeducar.cl/revista/edicion-231/35810-2/>

Naciones Unidas. Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU) 1948.

<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Roquet, J. V. y Rodríguez, D. (2009). Metodología de la investigación. Ed. Fuoc.

Ruiloba (2018). La importancia de la autoestima. (Blog de Psicología Ruiloba).

<https://ruilobapsicologia.com/la-importancia-de-la-autoestima/#:~:text=La%20autoestima%20es%20una%20autovaloraci%C3%B3n,y%20relacionarnos%20con%20los%20dem%C3%A1s.>

Schmelkes, S. (2010). Hacia una mejor calidad de nuestras escuelas. Secretaría de Educación, Ediciones.

Salazar, J. El valor de aceptarte tal como eres. [archive de video] YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=7QeB3h044QA>

SEP (2019). Acuerdo 12/05/19 por el que se establecen los Lineamientos para la organización y funcionamiento de los Consejos Técnico Escolares. <http://www.sev.gob.mx/educacion-basica/wp-content/uploads/2020/01/Lineamientos-completos-ACUERDO-2019.pdf>

SEP (2021). Haciendo ECOS en mi escuela: Mente Sana en Cuerpo Sano. Campañas de autocuidado.

[https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC-cuadernillo\\_actividades\\_19Ago21.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC-cuadernillo_actividades_19Ago21.pdf)

SEP (2019). Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar.

[https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSCGuia%20de%20actividades%20de%20desarrollo%20socioemocional%20para%20el%20contexto%20escolar\\_PRIMARIA\\_19Ago21.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSCGuia%20de%20actividades%20de%20desarrollo%20socioemocional%20para%20el%20contexto%20escolar_PRIMARIA_19Ago21.pdf)

SEP. (2022) Guía de Consejo Técnico Escolar. Tercera sesión.

[https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/2022/cte/pso\\_2021\\_2022/Gu%C3%ADa-Tercera-Sesi%C3%B3n-CTE-PRIMARIA-FINAL.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/2022/cte/pso_2021_2022/Gu%C3%ADa-Tercera-Sesi%C3%B3n-CTE-PRIMARIA-FINAL.pdf)

SEP. (2022). Guía de Consejo Técnico Escolar. Cuarta sesión. <https://basicas.aprende.gob.mx/wp-content/uploads/2022/02/Guia-CTE-Primaria-Cuarta-Sesion-Ordinaria-FINAL.pdf>

SEP. (2022). Guía de Consejo Técnico Escolar. Séptima sesión.

<https://anexosprofelandia.files.wordpress.com/2022/05/gsep-pri.pdf>

SEP. (2020). Las aventuras de Dulce Clarita.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/2021/Z7828.htm#page/4>

Southeastern Guide Dogs. PIP [archive de video] YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94&list=PLTRSgISCM-UAev6D\\_q9F7-ip489JZTbfm](https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94&list=PLTRSgISCM-UAev6D_q9F7-ip489JZTbfm)

Tiching. (2017). 10 ventajas educativas de que los docentes trabajen en equipo. (Blog Tiching)

<http://blog.tiching.com/10-ventajas-educativas-de-que-los-docentes-trabajen-en-equipo/>

Todo empieza en ti (2019). La ley del espejo. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_AHLcpFHMSE](https://www.youtube.com/watch?v=_AHLcpFHMSE)

UNESCO (2009) Directrices sobre políticas de inclusión en la educación.

[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000177849\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000177849_spa)

UNESCO (1945) ¿Qué es la UNESCO?. <https://es.unesco.org/about-us/introducing-unesco>

UNESCO (s.f.) La inclusión en la educación. <https://www.unesco.org/es/education/inclusion>

Unicef (2006) Convención sobre los derechos del niño. Editores Nuevo siglo.

UNIR, La universidad por internet (2022). La importancia de las emociones en el salón de clases: un recurso esencial en la mejora del aprendizaje.

<https://mexico.unir.net/educacion/noticias/importancia-emociones-en-salon-de-clases-recurso-esencial-mejora-aprendizaje/>

Zuany, R. G. (2018) Inclusión como política educativa: hacia un sistema educativo único en un - México cultural y lingüísticamente diverso. (Revista Sinéctica)

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-109X2018000100009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-109X2018000100009)

## Anexo 1

Planeación que utiliza el maestro de cuarto grado.

**Cuadernillo de reforzamiento por tema común. 4° grado. Semana 12, del 15 al 19 de noviembre**

**Martes 16  
de  
noviembre**

Asignatura: Matemáticas

Tema en común:  
Registrando  
información.

**Énfasis: Conocer la función y características de una encuesta. Instrucción: Lee las siguientes preguntas y contesta.**

¿Sabes qué es una encuesta?

---

¿Alguna vez has respondido una encuesta?

---



---

¿Alguna vez has respondido una encuesta?

---

Lee la información del recuadro sobre el concepto, características y funciones de una encuesta.

**¿Qué es una encuesta?**

Una **encuesta** es un **cuestionario** que tiene como finalidad averiguar la **opinión** de las personas sobre algo, una situación, un acontecimiento, un producto o un servicio. La información se difunde por medio de un reporte que consta de: **Introducción**, que explica para qué se hizo la encuesta. **Desarrollo**, que representa los resultados mediante **tablas y gráficas**. **Conclusiones**, que resume la información obtenida.

**¿Para qué sirve una encuesta?**

---

**Cuadernillo de reforzamiento por tema  
común. 4° grado. Semana 12, del 15 al 19 de  
noviembre**

A través de la aplicación de la encuesta se busca obtener, de forma ordenada y metódica, información acerca de las variables involucradas en el tema de investigación, partiendo de la participación de una población o muestra seleccionada.

**Características de una encuesta**

Una encuesta se realiza haciendo una serie de preguntas. Estas pueden ser: abiertas o cerrada. Las preguntas **abiertas** dan la libertad de dar cualquier respuesta.

Las preguntas **cerradas** se contestan a partir de varias opciones.

Los resultados de una encuesta se pueden presentar en tablas o gráficas. **Las Tablas** ayudan a organizar los datos recabados, **las gráficas** permiten representar los datos numéricos mediante líneas o superficies.

Los cuestionarios se componen de preguntas, que se escriben con **signos de interrogación** al principio y al final, en las preguntas se usan los pronombres interrogativos ¿qué? ¿quién? ¿cómo? ¿dónde? ¿cuál? ¿cuándo?

Para presentar las conclusiones de una encuesta, es necesario explicar, comparar y demostrar los datos obtenidos. Las palabras más, menos, igual, algunos, otros, tan, que, como y las frases tanto como, mientras que, en cambio, menos que, **igual que, más que, mayor que** y menor que se usan en los reportes de encuestas para expresar comparación.

**Cuadernillo de reforzamiento de los aprendizajes fundamentales  
primaria.**

**4° grado. Semana 6, del 4 al 8 de octubre**

**Lunes 4** ASIGNATURA: Matemáticas  
**de**  
**octubre**

**Énfasis:** Que los alumnos usen la descomposición aditiva y multiplicativa de los números al resolver problemas. L.T. PAG. 10 -12

**Instrucciones:** Observa el anuncio y contesta las preguntas

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| <br><b>32SL90</b><br>Contado<br>\$3 500<br>\$2 920 | <br><b>\$100</b><br>Pagos semanales<br>sin intereses | <br><b>32LH70</b><br>Contado<br>\$4 700<br>\$3 760 | <br><b>\$100</b><br>Pagos semanales<br>sin intereses | <br><b>42LH30</b><br>Contado<br>\$4 780<br>\$3 832 | <br><b>\$100</b><br>Pagos semanales<br>sin intereses |
|---|---|---|---|--|---|

¿A cuál de los tres televisores le rebajan mayor cantidad de dinero? \_\_\_\_\_

¿Cuántos pagos semanales se tendrían que hacer para comprar el modelo 32SL90? \_\_\_\_\_

¿Cuántos pagos semanales se tendrían que hace para comprar el modelo 32LH70? \_\_\_\_\_

¿Cuántos pagos semanales se tendrían que hace para comprar el modelo 42LH30? \_\_\_\_\_

Si comprara el 42LH30, ¿cuánto dinero tendría que pagar en la última semana? \_\_\_\_\_

➤ Analiza la situación y resuelve.



Planeación de sexto grado.

|                       |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|
| <p>Lengua materna</p> | <p>Emplea notas que sirvan de guía para la escritura de textos propios, refiriendo los datos de las fuentes consultadas.</p> | <p>Observa los ejemplos de reportes de entrevista de la página 54 de su libro de texto.<br/>                 Analiza si son en discurso directo o indirecto.<br/>                 El <b>discurso directo</b> es aquel que introduce a una cita textual, utilizando las comillas ("Llevo vino para la cena", anunció Andrea). El <b>discurso indirecto</b> es el que interpreta y explica lo que otro dijo, <b>reformulándolo</b> (Andrea anunció que llevaría vino para la cena. su madre advirtió que llegaría tarde).<br/>                 Con base en la entrevista que realizaste anteriormente, elabora tu reporte de la entrevista puedes tomar como referencia los que analizaste en tu libro de texto.<br/>                 Coloca la característica donde corresponda</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="591 548 743 884" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Las personas o personajes hablan en el mismo espacio y tiempo.</p> <p>El narrador cuenta con su propia voz lo que dijo el personaje.</p> <p>Acción de ganar entre dos o más personas.</p> <p>La única voz que hay es la del narrador.</p> <p>Se utiliza para reducir el espacio de diálogo en los textos o cuentos.</p> <p>Habitualmente se escribe un guión de raya que simboliza el diálogo.</p> </div> <div data-bbox="797 548 1068 884" style="text-align: center;"> <p>Discurso directo</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 20px; margin: 5px auto;"></div> <p>Discurso indirecto</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px;"></div> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 60px; height: 20px; margin: 5px auto;"></div> </div> </div> |  |
| <p>ASIGNATURA</p>     | <p>APRENDIZAJE ESPERADO</p>  | <p>ACTIVIDADES</p>   | <p>SEGUIMIENTO Y RETROALIMENTACIÓN</p> |

Planeación quinto grado.

**Quinto grado  
ESPAÑOL**

|   |         |  |
|---|---------|--|
| Asignatura  | Español | Fecha: 20 – 24 de septiembre   |
| <b>Aprendizajes esperados</b>   |         | <b>Temas de reflexión</b>  |
| Bloque I. Resume información para redactar textos de apoyo para una exposición.   |         | Diferencia entre copia y paráfrasis. Formas de parafrasear información.                                    |
| Bloque II. Comprende el mensaje implícito y explícito de los refranes.  |         | Significado de los refranes. Mensaje implícito y explícito en un texto.                                    |
| Bloque II. Emplea adjetivos y adverbios al describir personajes, escenarios y situaciones en una narración.   |         | Palabras y frases para describir personas, lugares y acciones (adjetivos, adverbios y frases adverbiales). |
| <b>Actividades</b>  |         |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar en el diccionario o internet la definición de copiar y parafrasear.</li> <li>• Analizar la diferencia entre ambos conceptos.</li> <li>• Leer el <a href="#">texto Tortugas gigantes</a> que se encuentra en el material "Paráfrasis" del Cuadernillo de Ejercicios, <b>después realizar una paráfrasis en el cuaderno.</b></li> </ul> <p><b>Construir el concepto de paráfrasis y anotarlo en la libreta.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentar situaciones en las que se <u>hacen</u> uso de los refranes y el motivo.</li> <li>• Analizar el significado implícito y explícito de tres refranes de los comentados.</li> </ul> <p><b>Contestar la actividad "Los refranes y su significado" que se encuentra en el Cuadernillo de Ejercicios.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar la función del adjetivo y adverbio en la siguiente oración:<br/> <i>Era una mañana fría, sus manos temblaban poco, sus labios rojos comenzaron a tomar un color azul...</i></li> <li>• Escribir la definición de adjetivo y adverbio en el cuaderno, ejemplificarlos.</li> <li>• Contestar la actividad "Adjetivos y adverbios (parte 1)" que se encuentra en el Cuadernillo de Ejercicios.</li> </ul> <p><b>Reflexionar sobre la importancia de estos recursos para describir personas, lugares y acciones.</b></p> |         |  |
| <b>Referencias y recursos</b>   |         | <b>Evaluación</b>  |
| Cuadernillo de Ejercicios.<br>Cuaderno. Diccionario y/o internet.   |         | Actividades del Cuadernillo de Ejercicios.<br>Definición de paráfrasis.                                    |
| <b>Adecuaciones curriculares</b>  |         |  |

## Anexo 2

## Indicadores para la aplicación Sisat

TOMA DE LECTURA  
EDUCACIÓN PRIMARIA

| RÚBRICA |  |   |   |   |  |   |
|---------|--|---|---|---|--|---|
| A       |  | B |   | C |  |   |
| I       | La lectura es fluida   | 3 | La lectura es medianamente fluida   | 2 | No hay fluidez   | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º y 2º: Lee palabras completas. Respeta la palabra como unidad.</li> <li>- Lee frases completas.</li> <li>- Lee con ritmo.</li> <li>- Respeta los signos de puntuación.</li> </ul>                                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º y 2º: Lectura silábica, no respeta palabra como unidad.</li> <li>- Lee agrupando dos o tres palabras.</li> <li>- Presenta indecisiones o repeticiones al leer.</li> <li>- Respeta sólo algunos signos de puntuación.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º y 2º: Reconoce sólo algunas letras o sílabas aisladamente.</li> <li>- Presenta errores y pausas que hacen poco entendible la lectura.</li> <li>- Lee sílaba por sílaba o palabra a palabra.</li> </ul> |   |
| II      | Precisión en la lectura  | 3 | Precisión moderada en la lectura  | 2 | Falta de precisión en la lectura   | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lee correctamente las palabras. Comete sólo un 2 o 3 % de errores.</li> <li>- No incorpora, sustituye ni omite palabras.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presenta entre 4 y 6 % de errores en las palabras (agrega, sustituye, omite o invierte sílabas o palabras).</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiene más del 6 % de errores en las palabras (agrega, omite o sustituye).</li> <li>- Invierte sílabas o palabras.</li> </ul>  |   |
| III     | Atención ante palabras complejas   | 3 | Atención en algunas palabras complejas que corrige  | 2 | Sin atención en palabras complejas   | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lee pausadamente las palabras desconocidas o complejas a fin de no equivocarse.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se detiene en algunas palabras complejas.</li> <li>- Corrige algunas de ellas en las que se equivoca.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se equivoca, no corrige o lo hace de manera inadecuada y continua leyendo.</li> </ul>   |   |
| IV      | Uso adecuado de la voz al leer   | 3 | Uso inconsistente de la voz al leer   | 2 | Manejo inadecuado de la voz al leer  | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Da la entonación y volumen apropiados al leer.</li> <li>- Da la dicción adecuada en cada palabra.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Da entonación y volumen apropiados sólo en algunas partes de la lectura.</li> <li>- Presenta algunos errores de dicción.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lee de manera monótona o inaudible.</li> <li>- Presenta mala dicción de las palabras.</li> </ul>  |   |
| V       | Seguridad y disposición ante la lectura  | 3 | Seguridad limitada y esfuerzo ante la lectura   | 2 | Inseguridad o indiferencia ante la lectura   | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifiesta disposición y seguridad al leer.</li> <li>- Disfruta la lectura.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muestra rasgos de tensión pero no interfiere con su lectura.</li> <li>- El texto no le es fácil pero puede manejarlo.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muestra inseguridad ante la lectura, lo que interfiere en su desempeño.</li> <li>- Se observa apatía o desinterés.</li> </ul>   |   |
| VI      | Comprensión general de la lectura  | 3 | Comprensión parcial de la lectura   | 2 | Comprensión deficiente   | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica las ideas o detalles relevantes (en 1º y 2º considerar sólo esto).</li> <li>- Reconoce personajes, escenarios o resolución del tema.</li> <li>- El recuerdo está organizado siguiendo el texto.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica solo alguna idea o detalles del texto (en 1º y 2º considerar únicamente esto).</li> <li>- Recuperación incompleta de detalles.</li> <li>- Enuncia contenido desorganizadamente.</li> </ul>                              |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- No identifica ninguna idea ni detalles.</li> <li>- Menciona frases o enunciados sin relación entre sí.</li> <li>- Expresa un contenido ajeno a lo leído.</li> </ul>                                       |   |

## PRODUCCIÓN DE TEXTOS ESCRITOS

## EDUCACIÓN PRIMARIA

| RÚBRICA |  |   |   |   |  |   |
|---------|--|---|---|---|--|---|
| A       |  | B |   | C |  |   |
| I       | Es legible   | 3 | Es medianamente legible   | 2 | No se puede leer   | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º y 2º: Escribe las palabras correctamente / En oraciones separa las palabras.</li> <li>- Hay separación correcta de palabras.</li> <li>- Trazo correcto de las letras.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º y 2º: Algunos errores de sustitución, omisión o adición de letras o sílabas/No separa algunas palabras.</li> <li>- Presenta algunos errores en la separación de palabras (ejemplo: <i>a probar por aprobar; me gusta</i>).</li> <li>- El trazo de las letras dificulta la lectura de palabras.</li> </ul> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º y 2º: Escritura pre-alfabética (letras o sílabas que no forman palabras) /No separa la mayoría de las palabras.</li> <li>- No existe separación entre palabras o es incorrecta. El trazo de las letras impide la lectura del texto.</li> </ul> |   |
| II      | Cumple con su propósito comunicativo   | 3 | Cumple parcialmente con su propósito comunicativo   | 2 | No cumple con su propósito comunicativo  | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se comprenden las ideas expuestas en el texto.</li> <li>- Está organizado y cumple la intención del tipo de texto requerido.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se comprende parcialmente el mensaje a transmitir, con algunas ideas incompletas o mezcladas.</li> <li>- Falta algún componente (ejemplo: título, final, firma en carta, etcétera).</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- No hay claridad en el mensaje que se espera transmitir. Pierde secuencia o cambia de tema.</li> <li>- No presenta organización correspondiente al tipo de texto requerido.</li> </ul>   |   |
| III     | Relación adecuada entre palabras y entre oraciones   | 3 | No relaciona correctamente algunas palabras u oraciones   | 2 | No relaciona palabras ni oraciones   | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empleo correcto de los tiempos verbales, género y número.</li> <li>- Uso de palabras y expresiones variadas para relacionar oraciones.</li> </ul>                                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos o más errores en los tiempos verbales, el género o el número.</li> <li>- Uso limitado de palabras y expresiones para vincular oraciones.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empleo inadecuado de los tiempos verbales, el género y el número.</li> <li>- No hay vinculación entre oraciones.</li> </ul>   |   |
| IV      | Diversidad del vocabulario   | 3 | Uso limitado del vocabulario  | 2 | Vocabulario escaso o no pertinente   | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- El vocabulario es rico y variado.</li> <li>- Usa vocabulario adecuado a la situación comunicativa.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso limitado o repetitivo de palabras.</li> <li>- Algunas palabras no corresponden a la situación que se intenta comunicar.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Producción reducida de texto.</li> <li>- Las palabras no corresponden a la situación comunicativa.</li> </ul>   |   |
| V       | Uso de los signos de puntuación  | 3 | Uso de algunos signos de puntuación   | 2 | No utiliza los signos de puntuación  | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º y 2º: punto final y coma.</li> <li>- 3º a 6º: usa tres o más signos de puntuación requeridos (interrogación, admiración, comillas...).</li> </ul>                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza los signos requeridos con algunas omisiones en su aplicación.</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- No utiliza los signos de puntuación o lo hace de manera equivocada o lo largo del texto.</li> </ul>   |   |
| VI      | Uso adecuado de las reglas ortográficas  | 3 | Uso de algunas reglas ortográficas  | 2 | No respeta las reglas ortográficas   | 1 |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º y 2º: Uso de mayúsculas.</li> <li>- Uso correcto de las letras que representan un mismo sonido.</li> <li>- En la acentuación de palabras.</li> </ul>                             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º y 2º: Dos o tres errores u omisiones.</li> <li>- Algunos errores en el uso de letras que representan un mismo sonido, en palabras poco comunes.</li> <li>- Algunos errores en la acentuación de palabras comunes.</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º y 2º: No distingue uso de mayúsculas.</li> <li>- Errores incluso en las palabras comunes.</li> <li>- No utiliza acentos ni en palabras comunes.</li> </ul>   |   |



## Anexo 3

## Encuesta a padres de familia

## Primer grado

6. ELIGE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON LOS QUE CUENTAS EN CASA PARA APOYAR LAS ACTIVIDADES ESCOLARES DE TU HIJ@

[Más detalles](#)

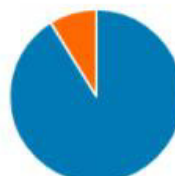
|                    |    |
|--------------------|----|
| ● COMPUTADORA      | 2  |
| ● LAP TOP          | 12 |
| ● TELÉFONO CELULAR | 33 |
| ● TABLET           | 5  |



7. CUENTAS CON INTERNET FIJO EN CASA

[Más detalles](#)

|      |    |
|------|----|
| ● SI | 31 |
| ● NO | 3  |



8. DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2021-2022 TU HIJ@ ESTUDIARÁ EN LA ESCUELA:

[Más detalles](#)

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ● PRIM. CARLOS MONSIVÁIS AC... | 33 |
| ● OTRA                         | 1  |



9. SI EL REGRESO A CLASES DE MANERA PRESENCIAL FUERA VOLUNTARIO TÚ ELIGES:

[Más detalles](#)

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ● QUE TU HIJ@ ASISTA A CLASE... | 14 |
| ● QUE TU HIJ@ CONTINUE CO...    | 20 |



## Segundo grado

## 6. ELIGE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON LOS QUE CUENTAS EN CASA PARA APOYAR LAS ACTIVIDADES ESCOLARES DE TU HIJ@

[Más detalles](#)

|                    |    |
|--------------------|----|
| ● COMPUTADORA      | 6  |
| ● LAP TOP          | 10 |
| ● TELÉFONO CELULAR | 35 |
| ● TABLET           | 6  |



## 7. CUENTAS CON INTERNET FIJO EN CASA

[Más detalles](#)

|      |    |
|------|----|
| ● SI | 32 |
| ● NO | 5  |



## 8. DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2021-2022 TU HIJ@ ESTUDIARÁ EN LA ESCUELA:

[Más detalles](#)

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ● PRIM. CARLOS MONSIVÁIS AC... | 33 |
| ● OTRA                         | 4  |



## 9. SI EL REGRESO A CLASES DE MANERA PRESENCIAL FUERA VOLUNTARIO TÚ ELIGES:

[Más detalles](#)

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ● QUE TU HIJ@ ASISTA A CLASE... | 14 |
| ● QUE TU HIJ@ CONTINUE CO...    | 23 |



## Tercer grado

## 6. ELIGE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON LOS QUE CUENTAS EN CASA PARA APOYAR LAS ACTIVIDADES ESCOLARES DE TU HIJ@

[Más detalles](#)

|                    |    |
|--------------------|----|
| ● COMPUTADORA      | 5  |
| ● LAP TOP          | 6  |
| ● TELÉFONO CELULAR | 35 |
| ● TABLET           | 6  |



## 7. CUENTAS CON INTERNET FIJO EN CASA

[Más detalles](#)

|      |    |
|------|----|
| ● SI | 33 |
| ● NO | 3  |



## 8. DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2021-2022 TU HIJ@ ESTUDIARÁ EN LA ESCUELA:

[Más detalles](#)

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ● PRIM. CARLOS MONSIVÁIS AC... | 36 |
| ● OTRA                         | 0  |



## 9. SI EL REGRESO A CLASES DE MANERA PRESENCIAL FUERA VOLUNTARIO TÚ ELIGES:

[Más detalles](#)

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ● QUE TU HIJ@ ASISTA A CLASE... | 21 |
| ● QUE TU HIJ@ CONTINUE CO...    | 15 |



## Cuarto grado

## 6. ELIGE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON LOS QUE CUENTAS EN CASA PARA APOYAR LAS ACTIVIDADES ESCOLARES DE TU HIJ@

[Más detalles](#)

|                    |    |
|--------------------|----|
| ● COMPUTADORA      | 5  |
| ● LAP TOP          | 6  |
| ● TELÉFONO CELULAR | 23 |
| ● TABLET           | 6  |



## 7. CUENTAS CON INTERNET FIJO EN CASA

[Más detalles](#)

|      |    |
|------|----|
| ● SI | 24 |
| ● NO | 3  |



## 8. DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2021-2022 TU HIJ@ ESTUDIARÁ EN LA ESCUELA:

[Más detalles](#)

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ● PRIM. CARLOS MONSIVÁIS AC... | 36 |
| ● OTRA                         | 0  |



## 9. SI EL REGRESO A CLASES DE MANERA PRESENCIAL FUERA VOLUNTARIO TÚ ELIGES:

[Más detalles](#)

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ● QUE TU HIJ@ ASISTA A CLASE... | 21 |
| ● QUE TU HIJ@ CONTINUE CO...    | 15 |





## Quinto grado

## 6. ELIGE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON LOS QUE CUENTAS EN CASA PARA APOYAR LAS ACTIVIDADES ESCOLARES DE TU HIJ@

[Más detalles](#)

|                    |    |
|--------------------|----|
| ● COMPUTADORA      | 10 |
| ● LAP TOP          | 10 |
| ● TELÉFONO CELULAR | 68 |
| ● TABLET           | 10 |



## 7. CUENTAS CON INTERNET FIJO EN CASA

[Más detalles](#)

|      |    |
|------|----|
| ● SI | 59 |
| ● NO | 11 |



## 8. DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2021-2022 TU HIJ@ ESTUDIARÁ EN LA ESCUELA:

[Más detalles](#)

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ● PRIM. CARLOS MONSIVÁIS AC... | 70 |
| ● OTRA                         | 0  |



## 9. SI EL REGRESO A CLASES DE MANERA PRESENCIAL FUERA VOLUNTARIO TÚ ELIGES:

[Más detalles](#)

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ● QUE TU HIJ@ ASISTA A CLASE... | 34 |
| ● QUE TU HIJ@ CONTINUE CO...    | 36 |



## Sexto grado

## 6. ELIGE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON LOS QUE CUENTAS EN CASA PARA APOYAR LAS ACTIVIDADES ESCOLARES DE TU HIJ@

[Más detalles](#)

|                    |    |
|--------------------|----|
| ● COMPUTADORA      | 4  |
| ● LAP TOP          | 5  |
| ● TELÉFONO CELULAR | 25 |
| ● TABLET           | 2  |



## 7. CUENTAS CON INTERNET FIJO EN CASA

[Más detalles](#)

|      |    |
|------|----|
| ● SI | 22 |
| ● NO | 3  |



## 8. DURANTE EL CICLO ESCOLAR 2021-2022 TU HIJ@ ESTUDIARÁ EN LA ESCUELA:

[Más detalles](#)

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ● PRIM. CARLOS MONSIVÁIS AC... | 25 |
| ● OTRA                         | 0  |



## 9. SI EL REGRESO A CLASES DE MANERA PRESENCIAL FUERA VOLUNTARIO TÚ ELIGES:

[Más detalles](#)

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ● QUE TU HIJ@ ASISTA A CLASE... | 11 |
| ● QUE TU HIJ@ CONTINUE CO...    | 14 |



## 2. El polen

### El polen

#### Explica.

En equipos, realicen el siguiente experimento.

#### Materiales:

- Dos cucharas con talco
- Doce círculos de confeti de color oscuro

Manos a la obra. En el piso del patio de su escuela peguen los círculos de confeti a 20 centímetros uno de otro. No importa cómo los acomoden.

Colóquense a dos metros del confeti y soplen con fuerza una de las cucharas con talco en dirección al confeti.

Observen ahora el confeti y contesten las preguntas.

¿El confeti quedó cubierto de talco?

---

¿Creen que el polen pueda cubrir los estigmas de las flores por la acción del viento? \_\_\_\_\_

En el mismo sitio desde donde soplaron dejen la otra cuchara con talco. Sin moverla ni soplar, ¿cómo podrían cubrir el confeti?

Recuerden que pueden moverse y que el talco se adhiere a sus dedos.