Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar
Septiembre-Octubre, 2023, Volumen 7, Número 5
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8496

Implementación de un Programa de Educación Socioemocional en Nivel Básico: Un Enfoque Desde las Secuelas de la Pandemia Covid-19

Ivonne Llamas Vázquez[1]
Ivonneelizabethllamasvazquez7@gmail.com
https://orcid.org/0009-0000-0605-1632
Universidad Autónoma de Zacatecas
Zacatecas. México

Juan Badillo de Loera
l_badillo@uaz.edu.mx
https://orcid.org/0000-0002-8532-4877
Universidad Autónoma de Zacatecas
Zacatecas. México

Héctor Durán-Muñoz
hectorduranm@hotmail.com
https://orcid.org/0000-0002-7190-3528
Unidad Académica de Ingeniería Eléctrica
Universidad Autónoma de Zacatecas
Zacatecas. México

Blanca Pulido Cervantes
gaby.pulidoc@uaz.edu.mx
https://orcid.org/0000-0001-7825-2978
Universidad Autónoma de Zacatecas
Zacatecas. México

RESUMEN

El siguiente trabajo aborda la situación socioemocional que enfrentaron algunos de los alumnos de una escuela primaria, en el que la diversidad de características familiares se hizo presente en el aprendizaje de los alumnos, lo que ocasionó una falta de autoconocimiento y autorregulación para actuar de manera asertiva en las diversas actividades escolares, así como las consecuencias de una pandemia llamada Covid-19, que vivenciaron los alumnos, como parte de la estrategia "Sana Distancia", los alumnos cursaron primer grado de manera virtual, lo que no ayudó a un desenvolvimiento social y escolar de manera ordinaria, ingresando a segundo grado con características propias, como falta de seguridad en ellos mismos, miedos, ansiedades, aislamiento, impulsividad, entre otros, que afectaron de manera directa su proceso de aprendizaje.

Palabras clave: *covid-19; educación básica; educación socioemocional*

[1]Autor principal
Correspondencia: hectorduranm@hotmail.com

Implementation of a Socio-Emotional Education Program at a Basic Level: An Approach from the Aftermath of the Covid-19 Pandemic

ABSTRACT

The following work addresses the socio-emotional situation faced by some of the students of a primary school, in which the diversity of family characteristics was present in the students' learning, which caused a lack of self-knowledge and self-regulation to act assertively. in the various school activities, as well as the consequences of a pandemic called Covid-19, which the students experienced, as part of the "Sana Distancia" strategy, the students attended first grade virtually, which did not help social development. and school in an ordinary way, entering second grade with their own characteristics, such as lack of self-confidence, fears, anxieties, isolation, impulsivity, among others, which directly affected their learning process.

Keywords: *covid-19; basic education; socio-emotional education*

Artículo recibido 16 septiembre 2023
Aceptado para publicación: 28 octubre 2023

INTRODUCCIÓN

A las escuelas asisten alumnos con diversidad de pensamientos, actitudes, y conocimientos de diversos contextos, que al relacionarse se generan conflictos, situaciones diversas, que se deben reconocer por el maestro y por el alumno para poder reaccionar de manera asertiva, mediante el diálogo, la participación. Es decir tener una conciencia emocional para poder reconocer en ellos y en otros las emociones que están provocando que se generen esos problemas. Por lo que es importante el reconocimiento de las emociones básicas, que pueden ayudar a evitar conflictos, porque reducen el poder reaccionar ante una situación de manera errónea. De esta manera, el Programa Nacional de Convivencia Escolar (2016) pretende apoyar a la consolidación de una escuela libre de violencia en la que se fomente la cultura libre de la legalidad y el respeto de los derechos humanos. Además, el enfoque institucional no solamente se basa en competencias, también considera un enfoque humanista, la educación tiene la finalidad de contribuir a desarrollar las facultades y el potencial de todas las personas en lo cognitivo, físico, social y afectivo en condiciones de igualdad (SEP, 2017, p.29). Partiendo del enfoque humanista, el docente juega un rol crucial en el proceso de enseñanza aprendizaje, pues debe de comprender que está contribuyendo a la formación y desarrollo de seres humanos, que sienten, expresan y comunican lo que sucede en su vida diaria y en el que muchas de las ocasiones los docentes y el sistema educativo olvidan por completo que se debe de trabajar la parte emocional para tener un buen desempeño. La educación socioemocional debe cursarse durante toda la educación básica, y va en conjunto con las áreas de formación académica y los ámbitos de autonomía curricular, cada área aporta aprendizajes de conocimientos, habilidades, valores y actitudes y estos aprendizajes adquieren valor en contextos sociales y de convivencia (SEP, 2017, pp. 390-391).

La importancia de que el docente conozca el área de desarrollo personal y social, y conozca a profundidad las dimensiones que debe fomentar, para que el alumno de manera gradual y en conjunto, aprenda a reconocerse y desarrolle la empatía con los demás miembros de la comunidad escolar. Es por ello, que es importante identificar las dificultades emocionales que presentan los alumnos en las aulas y los padres de familia del contexto cercano a los espacios educativos, para lograr una alfabetización emocional en ellos y disminuir las situaciones de conflicto que pudieran estar suscitándose.

Aunado a lo anterior, la pandemia Covid-19 genero situaciones emocionales fuertes tanto a padres de

familia, alumnos y docentes. Por lo que, los asuntos emocionales han tomado un impulso importante en el reconocimiento y aplicación de la educación socioemocional, lo cual pasaba por desapercibido. Ahora se pide reconocer el sentir de los estudiantes, que sean empáticos y resilientes ante las circunstancias y que se enfoquen a cuestiones de aprendizaje cognitivo. Es conocido que, si se trabajan las emociones y se comprenden de mejor manera, los alumnos podrían lograr avances significativos de aprendizaje.

Esta investigación se realizo en una escuela primaria del estado de Zacatecas. Entre las principales características que se presentan es que las colonias aledañas de las que proceden los alumnos; son de escasos recursos.

Entre los mayores problemas detectados, se encuentra que al ingresar los alumnos a 1° del nivel primaria, más del 80% no contaba con educación preescolar, y había sido cursado de manera virtual, lo que no ayudó mucho al aprendizaje de la lecto -escritura, situando a la mayoría de los alumnos en escrituras presilábicas y silábicos, por lo que el 2° los alumnos fueron atendidos como alumnos de 1°, cantándoles canciones y con juegos para que lograran un mejor desenvolvimiento social, dado que se mostraban apáticos y reservados.

De esta manera, el objetivo de este trabajo es promover las actividades en las que se regulan las emociones y se manejen situaciones en las que se pueden generar situaciones de violencia, estrés o apatía por parte de los estudiantes, incluso se tratan temas referentes al autoconocimiento, la autorregulación. La aplicación de un programa de educación socioemocional tiene su fundamento, ya que los alumnos pueden llegar a ser parte de pandemias posteriores, que conlleven a circunstancias de cursar el ciclo escolar de manera virtual, por lo que el ingreso a la escolaridad primaria, se comportaron apáticos y faltos de motivación hacia las actividades escolares. Desarrollar las habilidades socioemocionales en los alumnos resulta importante, pues podrán lograran responder de manera asertiva, tener autoconfianza y actúen de manera positiva ante situaciones que logren desestabilizarlos. Estas habilidades en los alumnos hacen que se desarrollen de manera integral, efectiva tanto en la edad escolar como en la vida familiar y social.

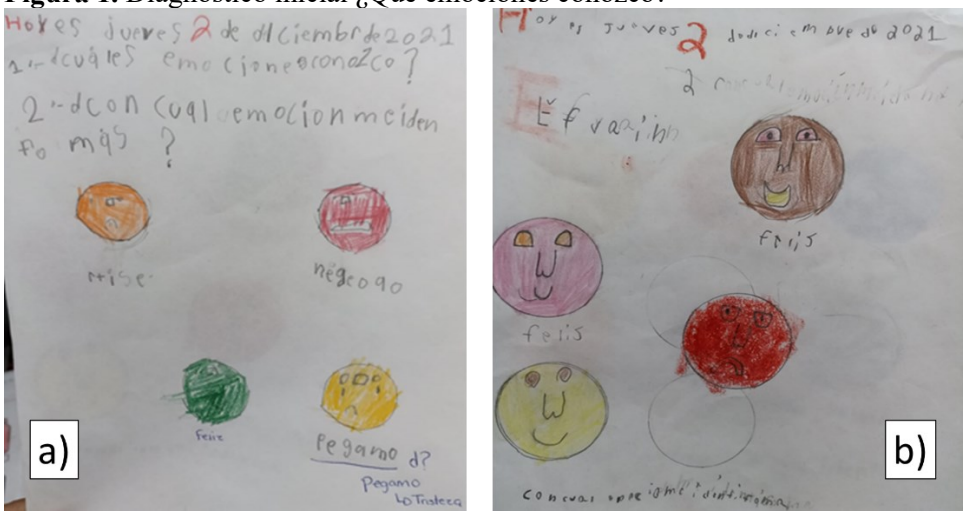
Es por eso que al aplicar un programa de educación socioemocional en el que se trabaja el autoconocimiento y la autorregulación, ayudarán a la formación de los alumnos, al conocerse primero ellos y después a valorar y emitir juicios de las emociones y sentimientos de sus pares y de las demás

personas próximas a sus entornos de convivencia, para luego aprender a autorregularse y responder de manera en la que no afecten tanto física y emocionalmente a los demás. Así, los estudiantes pueden aprender a controlar sus emociones para desarrollarse plenamente en su vida escolar y social.

METODOLOGÍA

Al inicio de ciclo escolar se aplicó un examen diagnóstico informal para detectar si los alumnos reconocían las emociones (Figura 1), pero fueron pocos los que pudieron responder, ya que por la pandemia de Covid-19, los alumnos llegaron con un rezago, y como alumnos de segundo grado, llegaron como alumnos de primer grado a la escuela.

Figura 1. Diagnóstico inicial ¿Qué emociones conozco?



En este trabajo se propuso realizar una aplicación de 20 actividades referentes al espacio curricular de educación socioemocional, diez corresponden al plan y programa de aprendizajes clave, para una educación integral 2017, y las otras diez al diseño de propuesta de la maestra.

Entre las 20 actividades, las primeras diez corresponden a la dimensión del autoconocimiento y las otras diez a la dimensión de la autorregulación.

Cada ficha consta de un tiempo específico de relajación entre 10 o 15 min, que sirve para sensibilizar y relajar a los alumnos, para luego dar paso a las actividades desarrolladas de cada una de las fichas didácticas. La planeación didáctica para trabajar cada una de las dimensiones socioemocionales y las habilidades asociadas considera 25 indicadores de logro para cada grado de primaria; son por lo tanto 25 momentos de intervención docente y trabajo con los estudiantes, ello deja espacio de 10 semanas, y

con esto da libertad, flexibilidad y autonomía al maestro para que aborde más de una vez las dimensiones socioemocionales y los niveles de logro de acuerdo a las necesidades del grupo. En la Tabla 1, se presenta un ejemplo del momento de intervención del docente.

Tabla 1: Planeación desarrollada dimensión autoconocimiento, sesión 2, atención.

Semana 1 sesión 2
Autoconocimiento: atención
Propuesta de trabajo:

- Pida a los alumnos que se sienten en la posición "cuerpo de montaña" (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente, ver p. 416).

- Una vez que los alumnos han trabajado de manera dinámica el sentir la respiración, las sensaciones para reconocer las emociones en el cuerpo, y de haber escuchado el cuento "el enojo de Octavio" sesión 1
- Se les proyectará el video llamado "aprendiendo a controlar el enojo- para niños" disponible en el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=3syn_o5WJU0, con la finalidad de reafirmar lo visto la sesión pasada sobre el manejo de las emociones aflictivas.
- Seguidamente se reflexionará en plenaria para conocer sus ideas y sus primeras afirmaciones.
- La maestra continuara con la siguiente actividad - entregará una ficha para que ellos coloren los frascos, junto al monstruo de las emociones, según el color de las emociones o sensaciones que ellos sintieron o identifican:
- Ejemplo: Rojo – enojo, tristeza-gris, miedo-naranja, asco-verde, sorpresa-rosa, etc. (Los alumnos propondrán los colores para las emociones).
- Finalmente colorearán una ficha en la que elijan la emoción que sintieron más en esta secuencia didáctica.

Los propósitos de las actividades están encaminadas a desarrollar las habilidades correspondientes a las dimensiones de autoconocimiento y autorregulación en el 3° grado de educación primaria y desarrollar las competencias emocionales para que pueden estar en bienestar con ellos y con los demás, por lo que al desarrollar el aspecto socio cognitivo favorecerá el aprendizaje intelectual y emocional de los alumnos, logrando una educación integral. Adicionalmente, la maestra de grupo implementará estrategias de enseñanza-aprendizaje basadas en la educación socioemocional (autoconocimiento y autorregulación) para mejorar el proceso de aprendizaje y lograr en los alumnos las siguientes competencias: (1) Lograr el autoconocimiento y la autorregulación en los alumnos a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y los vínculos que se establecen con otros y con el entorno. (2) Desarrollar en los alumnos las habilidades y estrategias para la expresión, la regulación y la gestión de las emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional. (3) Fortalecer la autoestima en los alumnos para conducirse con seguridad en las actividades escolares y con el entorno. (4) Promover que todos los niños interactúen, independientemente de sus características físicas, sociales y culturales, de manera asertiva para garantizar su desarrollo integral. (5) La metodología de trabajo de este proyecto de intervención educativa se basa en el plan y programa 2017, aprendizajes clave para la educación integral, el cual propone fichas didácticas para desarrollar cada una de las habilidades a desarrollar en las dimensiones del auto conocimiento y la autorregulación en el espacio curricular de educación socioemocional, además se incluyen propuestas de trabajo individual como complemento a cada una de ellas, por lo que la metodología es de carácter descriptivo y de observación directa hacia los alumnos de tercer grado. (6) Se considera desarrollar la dimensión socio cognitiva en los alumnos, reconociendo la integridad de la persona al relacionar la razón y la emoción como parte elemental del desarrollo humano. Para lo cual se implemento un plan de observación (Tabla 2).

Tabla 2: Plan de observación

PLAN DE OBSERVACIÓN: PROYECTO DE INTERVENCIÓN DOCENTE

Nombre de la institución:	Escuela Primaria Lázaro Cárdenas T.V.	**C.C.T.** 32DPR0866Q	**Dirección de la institución:** Calle Santa María, colonia Bellavista; Guadalupe, Zacatecas.
Nombre del docente:	Ivonne Elizabeth Llamas Vázquez		
Grado y grupo:	3°" A"		
Asignatura:	Educación socioemocional	**Dimensiones socioemocionales**	Autoconocimiento ("Aprendo a ser") y Regulación ("Aprender a hacer")
Objetivo de la observación:	Recolectar datos y descripciones sobre la aplicación del proyecto de intervención en educación socioemocional en los alumnos de 3° grado de educación primaria.		

CRITERIOS A OBSERVAR POR SEMANA

Semana	Dimensión	Habilidades asociadas	Indicador de logro	Tema	Propósito de la observación	Constructo a observar	Momento de la observación	Sujeto a observar	Observador
Semana 1 **Del 5 al 9 de septiembre de 2022**	Autoconocimiento	Atención	Identificar las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflictivas y aplica estrategias para regresar a la calma y enfocarse.	Respirando con la emoción	Identificar las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflictivas, calma y enfoca la mente en momentos de estrés.	Sensaciones corporales en los alumnos, respiración, agitación, tranquilidad, cómo se sienten y si logran mantener la atención en las prácticas de relajación.	Durante toda la secuencia didáctica.	Alumnos de 3° grado de educación primaria	Maestra de grupo Ivonne Llamas
Semana 2 **Del 12 al 16 de septiembre de 2022**	Autoconocimiento	Conciencia de las propias emociones	Identifica cómo se manifiestan diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta; analiza sus causas y consecuencias.	La mente tramposa	Identificar cómo se sienten las diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta: analiza las consecuencias.	Observar que los alumnos comprendan cognitivamente como los pensamientos se encadenan unos con otros, al nombrarlos, según la emoción que se sienta en el cuerpo.	Durante toda la secuencia didáctica.	Alumnos de 3° grado de educación primaria	Maestra de grupo Ivonne Llamas
Semana 3 **Del 19 al 23 de septiembre**	Autoconocimiento	Autoestima	Reconoce y aprecia sus fortalezas, capacidad de aprender y superar retos.	¡Soy yo!	Identificar y apreciar sus fortalezas personales y su capacidad de	Que los alumnos identifiquen sus fortalezas y se reconozcan como únicos al	Durante toda la secuencia didáctica.	Alumnos de 3° grado de educación primaria	Maestra de grupo Ivonne Llamas

del 2022					aprender y superar retos.	llenar la ficha de trabajo.			
Semana 4 **Del 26 al 30 de septiembre del 2022**	Autoconocimiento	Aprecio y gratitud	Reconoce y aprecia las oportunidades y aspectos positivos que existen en su vida.	El elevador	Reconocer y apreciar las oportunidades y aspectos positivos que existen en su vida.	Revisar sus producciones y observación directa de cómo reconoce y aprecia los aspectos positivos.	Durante toda la secuencia didáctica.	Alumnos de 3° grado de educación primaria	Maestra de grupo Ivonne Llamas
Semana 5 **Del 3 al 7 de octubre de 2022**	Autoconocimiento	Bienestar	Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien, y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje.	El monstruo de las emociones	Reconocer cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje	Observar como una emoción y actitud negativa daña a nosotros mismos y a los demás. Y por el contrario una positiva nos ayuda a estar en bienestar.	Durante toda la secuencia didáctica.	Alumnos de 3° grado de educación primaria	Maestra de grupo Ivonne Llamas
Semana 6 **Del 10 al 14 de octubre de 2022**	Autorregulación	Meta-cognición	Escucha a sus compañeros para enriquecer los propios procedimientos para resolver un problema.	Dame un TIP	Identificar sus errores y aprende de los demás para enriquecer los propios procedimientos para resolver un problema	Que reconozcan en ellos y en los demás los distintos procedimientos para resolver problemas, observar la actitud ante la escucha atenta de los demás.	Durante toda la secuencia didáctica.	Alumnos de 3° grado de educación primaria	Maestra de grupo Ivonne Llamas

Semana 7 Del 17 al 21 de octubre del 2022	Autorregulación	Expresión de las emociones	Identifica cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.	Leo tu mirada	Identificar cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción y practica estrategias para reducir el estado de tensión.	Observar cómo los alumnos ante un pensamiento modifican si actuar.	Durante toda la secuencia didáctica.	Alumnos de 3° grado de educación primaria	Maestra de grupo Ivonne Llamas
Semana 8 Del 24 al 28 de octubre del 2022	Autorregulación	Regulación de las emociones	Evalúa la pertinencia de experimentar las distintas formas de expresión emocional en diversos contextos.	No reacciono, respondo	Utilizar de manera autónoma técnicas de atención y regulación de impulsos provocados por emociones aflictivas.	Observar sus producciones acerca de cómo pueden responder con las distintas emociones ante diversos contextos.	Durante toda la secuencia didáctica.	Alumnos de 3° grado de educación primaria	Maestra de grupo Ivonne Llamas
Semana 9 Del 31 de octubre al 4 de noviembre del 2022	Autorregulación	Autogeneración de las emociones para el bienestar	Emplea técnicas de atención y regulación de impulsos para regresar a un estado de bienestar ante una situación aflictiva.	Mariposas en el estómago	Utilizar estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflictivas para mantener un estado de bienestar.	Observación directa y escuchar sus propuestas para resolver situaciones aflictivas.	Durante toda la secuencia didáctica.	Alumnos de 3° grado de educación primaria	Maestra de grupo Ivonne Llamas
Semana 10 Del 7 al 11 de noviembre del 2022	Autorregulación	perseverancia	Identifica que se puede aprender del error y la dificultad, y lo vive con optimismo.	Aprendo de mis errores	Analizar los recursos que le permiten transformar los retos en oportunidades.	Observación directa	Durante toda la secuencia didáctica.	Alumnos de 3° grado de educación primaria	Maestra de grupo Ivonne Llamas

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Categoría 1: Estrategias de enseñanza-aprendizaje basadas en la educación socioemocional.

La meditación es una de las actividades iniciales practicadas en las 20 sesiones de educación socioemocional, sirvió para sensibilizar a los alumnos, para que lograran concentrarse, conectarse con ellos mismos y sentir sus emociones, ya que después de escuchar la música relajante, con los ojos cerrados, los alumnos se permitieron sentir y explorar dentro de sus pensamientos y emociones. Entre las indicaciones que se les daba a los alumnos para realizar la meditación era la siguiente:

Maestra: “Les voy a pedir que saquen su silla, vamos a guardar silencio, vamos a colocarnos en la silla, colocamos las manos en las piernas, en posición de “cuerpo de montaña, derechitos, cerramos los ojos, acuérdense que este espacio es para que ustedes se sientan tranquilos, vamos a practicar la respiración, lentamente inhalamos, exhalamos…”

Los alumnos después de trabajar varias sesiones de educación socioemocional, se acostumbraron a la meditación, a la relajación de su cuerpo, por lo que al preguntarles si deseaban la sesión, los alumnos contestaban efusivamente que sí, esta meditación les permitía concentrarse y relajarse, para poder dar comienzo a una sesión nueva de aprendizajes sobre sus emociones. La rubrica de meditación se muestra en la Figura 2. En el primer registro de la estrategia “Meditación” se muestra que los alumnos no lograban mantener la atención y concentración durante toda la sesión. Los alumnos señalados en color verde fueron dados de baja a mitad del ciclo escolar.

Figura 2:
a) Rúbrica de registro “Meditación” sesión 1.b) Último registro de la estrategia “Meditación” sesión 20.

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN

Relajación (cuerpo de montaña), atención y concentración.

Sobresaliente	Satisfactorio	Básico	Insuficiente
5	4	2	0
Mantiene la atención y se concentra durante toda la sesión.	Mantiene la atención parcialmente durante la sesión.	Mantiene la atención semi-parcial durante la sesión.	No mantiene la atención durante la sesión.
		X	
	X		
			X
			X
	X		
	X		
			X
			X
			X
		X	
		X	
	X		
			X
		X	
		X	
			X
		X	
		X	
			X
		X	
			Aun no ingresaba

a)

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN

Relajación (cuerpo de montaña), atención y concentración.

Sobresaliente	Satisfactorio	Básico	Insuficiente
5	4	2	0
Mantiene la atención y se concentra durante toda la sesión.	Mantiene la atención parcialmente durante la sesión.	Mantiene la atención semi-parcial durante la sesión.	No mantiene la atención durante la sesión.
x			
x			
x			
	x		
x			
			Dado de baja
			Inasistencia
	x		
x			
x			
x			
x			
	x		
x			
x			
			Dado de baja
x			
x			
x			
	x		Inasistencia
x			
x			

b)

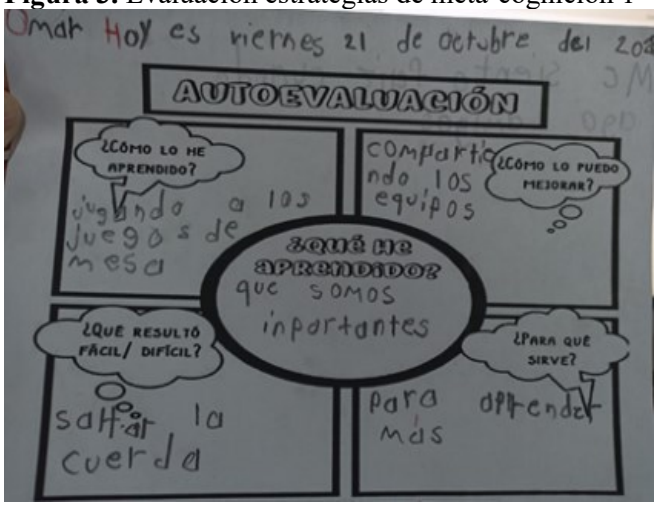
En la Figura 2-b) se muestra el avance logrado en las meditaciones, donde los alumnos ya mantienen la atención y concentración durante toda la sesión. Las meditaciones tenían como objetivo principal relajarlos, antes de iniciar con la sesiones de aprendizaje, estas tenían una duración de 5 a 10 min, en las cuales los alumnos se mostraban curiosos, abrían sus ojos, se sentían extraños al tener un tiempo de meditación dentro de las clases, que se suponían no incluía las sesiones de educación socioemocional, así que sus caras lo decían todo, caras de asombro, de no entender que estábamos trabajando,

posteriormente se fueron haciendo a la idea y las meditaciones fueron más extensas de acuerdo a como se percibía al grupo. Es notorio que los alumnos aprendieron a controlar sus emociones y practicar la meditación cada vez que ellos quisieran sentir la tranquilidad, el que aprendieran a colocar sus emociones en una caja, como el monstruo de los colores, así como menciona Bisquerra, la educación emocional es constructo que abarca la formación integral de la persona, y en estas actividades se complementa su enseñanza no solo intelectual, también emocional.

Estrategia de aprendizaje

El tema de las estrategias fue visto en la sesión de autorregulación, con el indicador de meta cognición, para que los alumnos reconocieran que una estrategia puede ser mejorada con la ayuda de los demás, al proporcionar otros métodos para ganar juegos de mesa, al compartir la primera estrategia, se dieron cuenta que sólo conocían el juego y sus reglas para poder ganarlo, al jugarlo con el primer grupo de integrantes de su equipo, compartieron lo que cada uno sabía, lo que les permitió conocer otras reglas o métodos para ganar, al desintegrarse y volver a integrarse con otros compañeros lograron compartir lo aprendido en el equipo anterior, lo que les permitió un aprendizaje más profundo de cómo ganar los juegos de mesa y las estrategias se vieron fortalecidas con las ideas de los demás. Para lo cual se realiza una autoevaluación (Figura 3).

Figura 3. Evaluación estrategias de meta-cognición 1



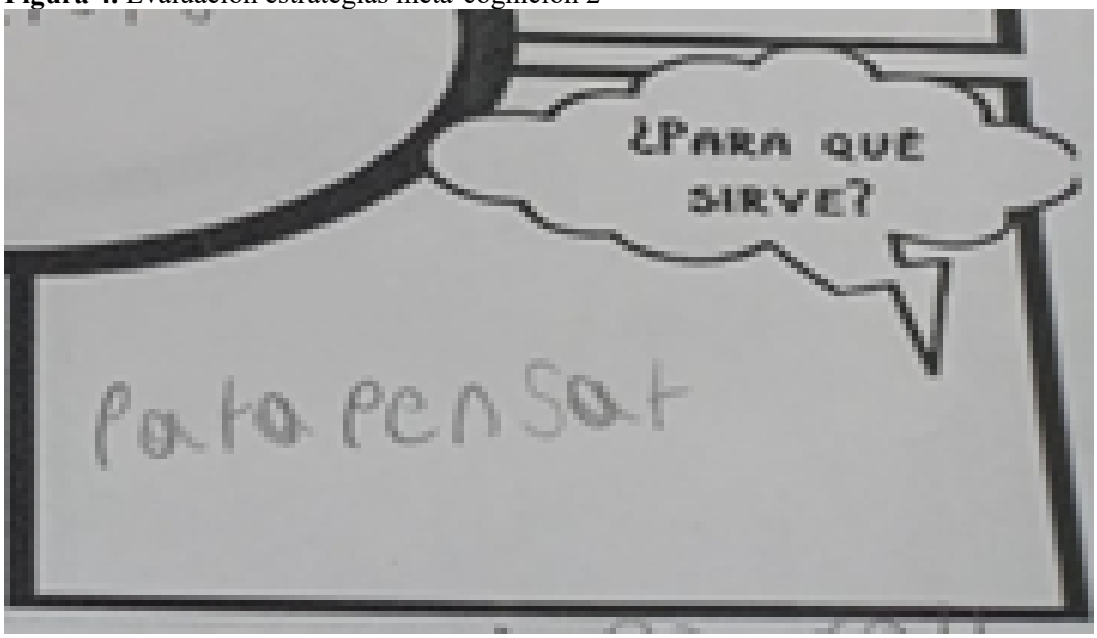
Categoría 2: Proceso de aprendizaje

Como menciona el plan y programa 2011, los maestros somos los principales encargados de propiciar un ambiente armonioso, para que los alumnos puedan desarrollar al máximo sus competencias y sus

aprendizajes. Todo esto basado en la diversidad de actividades didácticas que los docentes preparan para despertar el interés y motivación de los alumnos (SEP,2011, p.12).

El proceso de aprendizaje de los alumnos fue un proceso gradual, ya que comenzaron por conocer sus emociones y al identificarlas pudieron controlarlas y sentirse más concentrados en las diversas actividades que fueron programadas tanto para la aplicación del programa de educación socioemocional, como para las clases de aprendizajes básicos de la educación primaria. Su aprendizaje en ocasiones se veía influido por los sentimientos negativos que los alumnos traen al salón de clases, caras tristes, falta de motivación, bajo desempeño en las materias, por lo que al aplicar el programa socioemocional los alumnos se fueron sintiendo más cómodamente, compartiendo sus sentimientos, al darse cuenta que se les ponía la atención o el interés a lo que ellos estaban sintiendo en ese momento. Posteriormente los alumnos ponían más atención, participaban más y por ende les gustaba trabajar en las actividades, lo que fue mejorando su desempeño académico. En el tema de la meta cognición hubo un aprendizaje en el que los alumnos identificaron que una estrategia se mejora con las aportaciones de los demás compañeros (Figura 4).

Figura 4. Evaluación estrategias meta-cognición 2



En el equipo del juego del memorama, las alumnas también identifican con exactitud las estrategias a seguir para ganar el juego: conocer las reglas del juego, no hacer trampa, jugarlo una vez para poder ganarlo (Figura 5).

Figura 5. Compartiendo estrategias de juegos de mesa

Categoría 3: Autoconocimiento

El autoconocimiento es una de las dimensiones de la educación socioemocional que es de las más importantes a trabajar, como parte de que los alumnos aprendieran a conocerse y a identificar en ellos las emociones tanto positivas o negativas y cómo se pueden expresar en el cuerpo de ellos mismos y de los demás, para poder conocerse y entablar relaciones asertivas de comunicación y de este modo, el proceso de aprendizaje fuera más fluido y no afectará en el proceso, las emociones negativas que los alumnos sentían.

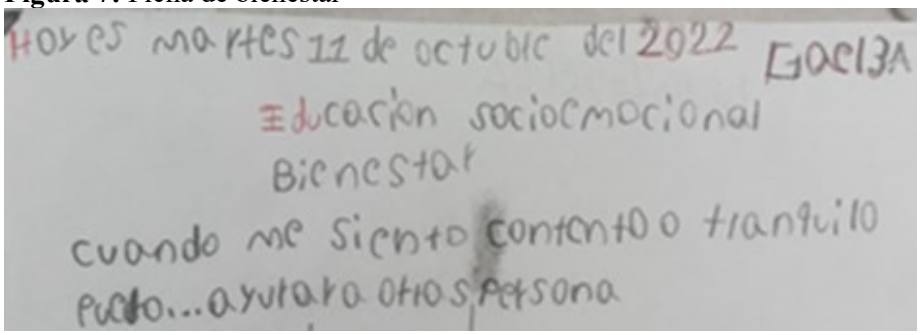
Los alumnos reconocen sin dificultad qué acciones pueden hacer al estar con una actitud positiva. Después de trabajar la sesión completa las alumnas identifican otras fortalezas en ellas, la alumna azul identifica como fortaleza el que puede hacer muchos amigos (Figura 6).

Figura 6: Trabajo de autoestima 1

Cuando los alumnos comienzan a identificar fortalezas en ellos, los alumnos cambian de actitud y se muestran más seguros de sí mismos, comienzan por conocerse e identificar las fortalezas que sus

compañeros tienen y se las mencionan, cuando uno de ellos se quedaba callado al pensar algo positivo de ellos mismos, el alumno quien en un principio mencionaba algo negativo, al trabajar la sesión, cambia su esquema y ahora reconoce que puede estar tranquilo y ayudar a otras personas (Figura 7).

Figura 7: Ficha de bienestar



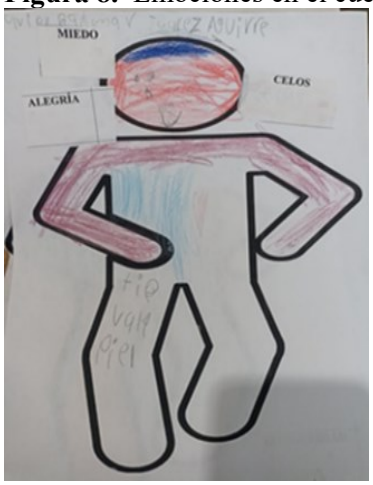
Categoría 4: Autorregulación

Otra de las categorías importantes es la de autorregulación, la segunda dimensión trabajada, en las 20 sesiones de educación socioemocional, el plan y programa 2011, comprende 5 dimensiones, solamente se trabajaron dos, como parte de las secuencias didácticas, dado que el diagnóstico inicial del grupo arrojaba falta de conocimiento y de autorregulación para trabajar el aspecto cognitivo en el aula, la autorregulación comprende conocer sus emociones y la de los demás para poder autorregularse y responder de manera asertiva ante las distintas situaciones de la vida cotidiana, según Calderón "las emociones son algo que una persona siente, que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja que el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera" (2012, p.9), por eso al trabajar la autorregulación en los alumnos estaremos evitando que respondan de manera negativa, al controlar la emoción que sienten y transformándola en una reacción positiva para el bien, tanto del alumno como el de los demás involucrados tanto en el salón de clases como en su contexto próximo.

El alumno rápidamente reconoce que en su cuerpo la emoción negativa del enojo la siente en su estómago, azul por su parte no reconoce que como se siente en su cuerpo el enojo, por lo que los alumnos saben que las emociones se sienten en el cuerpo, más sin embargo el estar sorprendidos como respuesta inicial de la alumna, no es precisamente una reacción correspondiente al enojo, por lo que la alumna sabe que hay una respuesta en su cuerpo, pero no precisamente desencadenada del enojo, al corregir su

respuesta y decir que tímidos, tampoco es una reacción propia de la emoción preguntada (Figura 8).

Figura 8. Emociones en el cuerpo 1



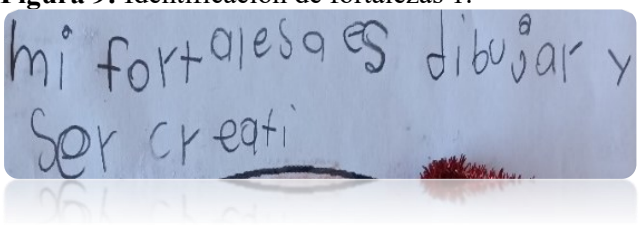
Categoría 5: Alumnos

Los alumnos son la parte medular de este trabajo de intervención educativa, pues son ellos lo que motivaron a la aplicación de un programa de educación socioemocional, dado sus características grupales, familiares y contextuales las que propiciaron trabajar en ellos las dos dimensiones (autoconocimiento y autorregulación), en un inicio, son alumnos que cursaron primer grado en una crisis sanitaria, de encierro, llamada COVID 19, la cual impidió las clases presenciales y sus características familiares detonaron en el aula, al integrarse al segundo año escolar, los alumnos contaban con características como las siguientes: desmotivados, apáticos, faltos de conocimientos cognitivos y con circunstancias familiares que afectaron su rendimiento escolar, dado que son poseedores de diversidad de emociones negativas que los aislaron en la falta de oportunidades equitativas dentro del grupo, por mencionar algunas; tristeza, miedo, inseguridad, entre otras. Al preguntarles si quieren comentar algo, uno de los alumnos expresa lo que siente, ya que él se acababa de integrar a la escuela y traía muchas situaciones psicológicas que vivió con su padrastro, el alumno al trabajar las sesiones de educación socioemocional, solo desea estar expresando lo que siente, quizás él ve un espacio para compartir sus sentimientos y poder sentirse mejor al expresarlos, según Orejudo, H.S., Royo, M.F., Soler, N., J., L. & Aparicio, M., L. (2014) los profesionales de la educación encontramos con frecuencia que el origen de los problemas de aprendizaje hay que buscarlos en situaciones emocionales no resueltas (p.13).

Categoría 6: Maestra

La maestra fue un elemento importante, pues fue ella quien planteó las situaciones didácticas a trabajar, en conjunto con las sesiones propuestas por el plan y programa de aprendizajes clave 2017, de las dos primeras dimensiones, autoconocimiento y autorregulación, ella es quien conoce las características de su grupo, y en base al diagnóstico diseño las 10 sesiones complementarias, para que los alumnos aprendieran a conocerse, conocer a los demás, expresar sus emociones y fortalecer su autoestima, todo ello, con la finalidad de lograr que los alumnos fueron más expresivos, participativos y así mejorarán su aprendizaje de las diferentes áreas del conocimiento. La maestra procuró poner énfasis en la realización de las 20 meditaciones para ir registrando los avances de los alumnos, y que cada sesión los alumnos se sintieran más predispuestos a compartir y experimentar emociones. La maestra siempre comenzó las clases con preguntas generadoras como parte inicial hacia los conocimientos previos de los alumnos. La maestra hace reflexionar a los alumnos mediante cuestionamientos acerca de sus propias respuestas, para que ellos mismos analicen y comprendan las situaciones que están proponiendo como fortalezas (Figura 9).

Figura 9: Identificación de fortalezas 1.



CONCLUSIONES

Primero que nada, es importante mencionar que en todas las 20 sesiones se aplicó la meditación o relajación de los alumnos, como estrategia para sensibilizarlos y concentrarlos para las actividades posteriores. En las meditaciones se puede mencionar que se logró un avance muy significativo, dadas las circunstancias de que en el ámbito escolar no se practica la meditación como parte constitutiva del plan y programa de educación básica, en un principio fue algo novedoso para los alumnos, tener que experimentar este tipo de actividades dentro de la escuela, en un ambiente donde se perciben diversidad de ruidos que distraen su mente, pero la meditación al poco de unas cuantas sesiones, los alumnos comenzaron a acostumbrarse, a disfrutar la meditación y estar completamente concentrados en escuchar

la música y adentrarse en sus emociones, pensamientos y sentimientos.

También fue muy notorio que, en cada sesión, se mostraron motivados a practicarla, en ningún momento rechazaron su aplicación, en sus hogares comenzaron a mencionar a los padres de familia, que para relajarse tenían que respirar profundamente, por lo que la meditación fue una actividad que si funciono y aportó una nueva forma de relajamiento para los alumnos.

Cabe mencionar que las meditaciones comenzaron con tiempos muy cortos, para luego dar paso a tiempos más largos y de mayor concentración, en donde los alumnos respiraban hasta cinco tiempos, lo que permitió más concentración, independientemente de los sonidos externos al aula.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aprendizajes clave para la educación integral. (2017) Educación primaria 2° Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. SEP secretaría de educación pública. pp. 314-362. Recuperado de: https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/primaria/2grado/1LpM-Primaria2grado_Digital.pdf

Ávila, L., M., L., (2022). Desarrollo de la autorregulación en los alumnos de primer grado de preescolar a través de situaciones didácticas en tiempos de confinamiento. Secretaría de Educación Pública, Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 321 – Zacatecas. Recuperado de: https://drive.google.com/drive/folders/1NQ2jTYoFvvee-ybTHxmHt1-ZA5rDVEIY

Bisquerra, A.R., (s.f.), Psicopedagogía de las emociones. Editorial síntesis. Recuperado de: http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf

Calderón, R.M. (2012). Aprendiendo sobre las emociones. Manual de educación emocional. 1ª. ed., san José, C.R.: Coordinación educativa y cultural centroamericana. pp.9-10. Recuperado de: https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf

Carrasco, J.B. (1995) Cómo aprender mejor. Estrategias de aprendizajes. Rialp. Madrid. Pág. 2 Ferrero. R.M.T. (1996) estrategias de enseñanza, p. 2. Recuperado de: https://www.academia.edu/39647388/ESTRATEGIAS_DE_ENSE%C3%91ANZA

Coord. De la obra, Orejudo, H.S., Royo, M.F., Soler, N., J., L. & Aparicio, M., L. (2014). Inteligencia emocional y bienestar, reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. Universidad Zaragoza. P.13 https://www.psicoaragon.es/sites/default/files/libro_inteligenciareducido.pdf

Escallón, A. (s.f.) fundación corona, BLOG. ¿Cómo medir las habilidades socioemocionales? Recuperado de: https://www.fundacioncorona.org/es/biblioteca/blog/como-medir-las-competencias-y-habilidades-socioemocionales

Frausto, G., S., L., (2021). El desarrollo de la inteligencia emocional a través del trabajo por proyectos didácticos a distancia en tiempos de covid-19. Secretaría de Educación Pública, Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 321 – Zacatecas. Recuperado de: https://drive.google.com/drive/folders/1NQ2jTYoFvvee-ybTHxmHt1-ZA5rDVEIY

Fernández, E., García, B., Jiménez, Ma., Martín, Ma., Domínguez, F., 2012. *psicología de la emoción.* Madrid*:* Editorial universitaria Ramón Areces. Recuperado de: https://www.google.com.mx/books/edition/Psicolog%C3%ADa_de_la_Emoci%C3%B3n/-2-UDAAAQBAJ?hl=es-19&gbpv=1&dq=teorias+neurologicas+de+las+emociones&printsec=frontcover

Goleman., D. (sin año). Copia libro la inteligencia emocional Daniel Goleman. Editorial Kairós. p.8 http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

González, O.V. (2013). Estrategias de enseñanza-aprendizaje. Pedagogía dinámica. Editorial Pax México, librería Carlos Cesarman, S.A. Recuperado de: https://books.google.com.mx/books?id=ECy7zk19Ij8C&printsec=frontcover&dq=estrategias+de+ense%3%B1anza&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=estrategias%20de%20ense%C3%B1anza&f=false

OCDE. (2002). Conocimientos y aptitudes para la vida. Primeros resultados del programa internacional de evaluación de estudiantes (PISA) 2000 de la OCDE. pp. 3-108 Recuperado de: https://www.oecd.org/pisa/39817007.pdf

Oldak, F. E. (2016) Programa Nacional de Convivencia Escolar. Manual para el docente de educación primaria. Primera edición, Ciudad de México. p.11

Oliveros P., V., B. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra, Revista de Investigación, vol. 42, núm. 93, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf

Panizza, M.E. (2015) evaluación de habilidades socioemocionales a partir de la prueba PISA. INED Instituto Nacional de Evaluación Diagnóstica. Recuperado de: https://www.ineed.edu.uy/sites/default/files/Aristas_habilidades%20socioemocionales.pdf

SEP (2011). Programa de estudio 2011. Libro para el maestro de segundo grado. Ciudad de México. Sep. p. 12

SEP (2017) Aprendizajes clave para la educación integral. Educación primaria 2°. plan y programa de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Primera edición, Ciudad de México. pp.29,79,390,391

Pallarés, M. (2010). Emociones y sentimientos, donde se forman y como se transforman. Marge Books, colección Vitae, Barcelona (España), p. 72. Recuperado de: https://www.google.com.mx/books/edition/Emociones_y_sentimientos/vP5qbPfWp88C?hl=es-419&gbpv=1&dq=sentimientos+y+emociones&printsec=frontcover

Rodríguez, A., M., (2020). Benemérita Escuela Normal Ávila Camacho. Licenciatura en educación preescolar. Estrategias para el desarrollo socioemocional. 4to semestre. Pp.1-5. Recuperado de: https://issuu.com/benmac3/docs/c_psicopedagogia_de_las_emociones..docx