



Estrategias para el Cuidado Emocional en Educación Primaria y su Impacto en el Aprendizaje

Proyecto que para obtener el grado de:

Maestría en Educación

presenta:

Suni Alejandra Espinoza Gómez

CVU 1088761

Asesor tutor:

Mtra. Francisca Belem Contreras Martínez

Asesor titular:

Dra. María Eugenia Gil Rendon

Dedicatoria

Este logro se lo quiero dedicar especialmente a Dios por ayudarme siempre que lo necesito y demostrarme su amor por mí.

A mi adorado e incondicional papá, Francisco, quien con su sabiduría me dio siempre el mejor ejemplo en valores y superación profesional. A mi admirada madre, Celia, por todas sus oraciones y por enseñarme a tener Fe en mí misma.

A Juan, mi amado esposo, quien me ha acompañado con paciencia, amor y comprensión infinita en este trayecto. Su apoyo y motivación han sido claves para lograr cumplir este sueño.

Agradecimientos

- Al Tecnológico de Monterrey por darme la oportunidad de formarme profesionalmente en una institución con programas de excelencia.
- A todos los docentes que fueron parte de mi formación durante la maestría.
- A la Dra. María Eugenia Gil, a quien admiro como docente pero sobre todo como ser humano. Gracias por su infinito apoyo y orientación para llevar a cabo este proyecto.
- A la Dra. Yolanda Heredia y a la maestra Belem Contreras, por sus consejos claros y certeros.
- A los directivos de mi centro de trabajo, por darme la oportunidad de desarrollar mi proyecto de intervención.
- A mis queridos alumnos, quienes participaron en las actividades con entusiasmo y dedicación. Ustedes son mi motivación constante.
- A Juan, mi todo.

Estrategias para el Cuidado Emocional en Educación Primaria y su Impacto en el Aprendizaje

Resumen

El objetivo de este proyecto de investigación fue implementar una serie de estrategias prácticas para el cuidado emocional de alumnos de sexto grado de Educación Primaria para mejorar su atención plena y el desempeño académico. La intervención se aplicó en una escuela primaria en la ciudad de Culiacán, Sinaloa, tuvo una duración de 5 semanas, participaron 30 estudiantes de sexto grado, con los cuales se desarrollaron diversas estrategias de yoga y mindfulness enfocadas en contribuir al mejoramiento de la atención plena y promover emociones agradables en el aula. Además, se impartieron 2 sesiones de clases teóricas que permitieron a los alumnos aprender a diferenciar las emociones de los sentimientos, a nombrarlas de la manera correcta y compartir situaciones significativas en torno a ellas con sus demás compañeros. También se utilizó el medidor emocional de RULER, que los estudiantes realizaron con sus familias con la finalidad de promover ambientes emocionalmente positivos en casa y el medidor emocional, que permitió evaluar los acuerdos plasmados. El medidor emocional y los ejercicios de respiración fueron actividades permanentes en el aula, mientras que el primero contribuyó a que los estudiantes identificaran sus propias emociones en diversos momentos, practicar la respiración ayudó a mantener un ambiente de tranquilidad y atención en las clases. El impacto fue positivo, ya que se obtuvo una mejoría en la motivación de los estudiantes, su atención plena, la identificación y expresión de sus propias emociones, las relaciones emocionales entre los alumnos y sus familias, así como un mejor rendimiento académico.

Índice

Capítulo I. Planteamiento de la problemática y contexto escolar	1
1.1 Antecedentes del problema	1
1.2 Diagnóstico	3
1.2.1 Descripción de la problemática	3
1.2.2 Herramientas utilizadas en el diagnóstico	3
1.2.3 Resultados del diagnóstico	4
1.2.3.1 Emociones que predominaban en los estudiantes en clases virtuales y las que predominan en la actualidad en clases presenciales	5
1.2.3.2 La importancia que tiene para los docentes el cuidado emocional en el aula	6
1.2.3.3 La concepción que los docentes tienen sobre la relación del estado emocional de los estudiantes y el rendimiento escolar	7
1.2.3.4 La práctica de estrategias relacionadas con el bienestar emocional por parte de los docentes y su importancia	7
1.2.3.5 Emociones que predominaban en los estudiantes en clases virtuales y las que predominan en la actualidad en clases presenciales	9
1.2.3.6 Afirmaciones para detectar emociones en el aula	10
1.2.3.7 Emociones que a los alumnos no les gusta sentir en la escuela y situaciones que las propician	12
1.2.3.8 Emociones que los alumnos aseveran que se deberían sentir en la escuela	12
1.3 Justificación de la intervención	13
Capítulo II. Marco Teórico	14
2.1 El bienestar de los estudiantes en la actualidad	14
2.2 La inteligencia emocional	15
2.3 Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje	17
2.4 El bienestar de los estudiantes y su impacto en el rendimiento académico	18

2.5 El yoga y el mindfulness en el ámbito educativo	22
2.6 Las emociones en el entorno familiar	24
2.7 Método RULER	25
Capítulo III. Diseño del proyecto de intervención	28
3.1 Objetivo general	28
3.1.1 Objetivos específicos	28
3.1.2 Metas e indicadores de logro	29
3.2 Programación de actividades y tareas	30
3.3 Los recursos del proyecto	32
3.4 Sostenibilidad del proyecto	33
3.5 Entrega de resultados a la comunidad	33
Capítulo IV. Presentación, interpretación y análisis de los resultados de las estrategias del proyecto de mejora	34
4.1 Resultados del proyecto de intervención	34
4.1.1 Resultados de las actividades de yoga	34
4.1.2 Resultados de las actividades de mindfulness	37
4.1.3 Resultados de las actividades de acuerdo emocional y medidor emocional (RULER).	40
4.1.4 Resultados de las sesiones teóricas	44
4.1.5 Resultados del impacto de la intervención en el rendimiento académico	45
4.2 Comparación entre la aplicación del diagnóstico antes y después de la intervención.	46
4.3 Resultados de las encuestas de salida	48
4.4 Recomendaciones	48

Capítulo V. Conclusiones	50
5.1 Conclusiones generales y particulares	50
5.2 Entrega de resultados a la comunidad	52
5.3 Posición final del autor	53
Referencias	55
Apéndices	63

Capítulo I. Planteamiento de la problemática y contexto escolar

El presente capítulo da a conocer el problema generador del proyecto de intervención a realizar en una Escuela Primaria en donde se plantea la importancia de trabajar el desarrollo de habilidades socioemocionales en el alumnado para combatir el desinterés y el bajo desempeño escolar. Se brinda un panorama general de cómo se aborda la intervención de la asignatura de educación socioemocional en México, para resaltar la importancia de la instrucción de los docentes en esta área. Posteriormente se enuncian aspectos claves del contexto de la institución y se continúa exhibiendo los resultados del diagnóstico realizado donde se muestran varios hallazgos relevantes que fortalecen la justificación del proyecto de intervención, información con la cual culmina este apartado.

1.1 Antecedentes del problema

De acuerdo con Goleman (1996), las personas con más éxito a nivel personal y laboral son aquellas que tienen su Inteligencia Emocional más desarrollada. Bajo este argumento, se vuelve fundamental reconsiderar la importancia de trabajar en la escuela estrategias utilizando los fundamentos de la I.E. ya que es aquí donde los niños pasan muchas horas de su día rodeados de constantes influencias de sus compañeros y maestros, en donde, de abordarse de manera adecuada podrían generar un óptimo desarrollo.

Estudios como el de Sánchez (2019), realizado en Argentina integra un aporte importante para continuar contribuyendo al desarrollo emocional de los estudiantes desde las instituciones educativas, donde en conjunto con los padres de familia, los docentes pueden brindar espacios más armónicos a los alumnos, con menos estrés y mayor bienestar.

En México, la Secretaría de Educación Pública (SEP) impulsó en el año 2018 una reforma educativa para la educación básica, la cual lleva por nombre Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Una de sus principales aportaciones es la asignatura de Educación Socioemocional con la que la SEP pretende educar las emociones en las escuelas del país. En la educación primaria el tiempo estipulado para abordar la asignatura es de 30 minutos a la semana. Algo contradictorio de la propuesta es que se considera que

todos los estudiantes, desde preescolar hasta secundaria, cuentan con las mismas características y tienen las mismas necesidades, ya que el diseño de la asignatura aborda temáticas iguales en los tres niveles las cuales propone hacerlo mediante fichas en donde se estipulan actividades generalizadas que favorecen la educación emocional de los niños pero no brinda a los docentes más recursos para favorecer el desarrollo de las habilidades socioemocionales (SEP, 2017).

En lo que se refiere a la evaluación de la asignatura, la SEP (2017) propone que se emplee la formativa y cualitativa mediante el uso de guías de observación, portafolios de evidencias y la escala de valoración, en donde se le pide al docente que al final de cada trimestre asigne un nivel en cuanto al desarrollo de las habilidades socioemocionales del alumno entre el: requiere apoyo, en desarrollo o nivel esperado. Por otra parte, Bisquerra (2011) asevera que, para evaluar el desarrollo de las habilidades socioemocionales, los informes de los docentes no son suficientes, ya que no se puede definir una forma para afirmar que se cumple con dicha encomienda. Es entonces a la hora de realizar una evaluación donde los profesores también se ven limitados, tanto por su desconocimiento para llevarla a cabo como por la falta de inducción e instrumentos proporcionados.

Contribuir desde la escuela al desarrollo de habilidades socioemocionales es algo primordial tanto para lograr los aprendizajes esperados y estipulados en los planes de estudio como para la formación humana de los estudiantes. Pero no tiene congruencia alguna que solo porque los programas oficiales enuncian en el perfil docente que los profesores cumplen con las competencias para educar en el área socioemocional, los maestros estarán preparados para su abordaje sin recibir una capacitación al respecto (Jasso, 2021). En muchos casos el ignorar la metodología para abordar esta asignatura lleva a los docentes a relegarla o bien a implementar las fichas sin un análisis profundo de las actividades que se proponen en ellas.

1.2 Diagnóstico

1.2.1 Descripción de la problemática

La institución, se encuentra ubicada en la ciudad de Culiacán, Sinaloa, atiende a una población de 428 estudiantes, 216 hombres y 212 mujeres, atendidos por 13 docentes frente a grupo, un director, un subdirector de gestión, 2 maestras de apoyo a la educación.

La escuela se ubica en un contexto socioeconómico medio bajo; la mayoría de los padres de familia se dedican a labores del hogar, un porcentaje mínimo tiene estudios de educación media superior y algunos poseen carrera técnica. Un gran porcentaje de los padres de familia cuentan con actitudes poco favorables para la atención formativa de sus hijos, prevalece la apatía por participar en ambientes que la escuela promueve a fin de atender necesidades académicas y afectivas de los mismos.

Se atiende a una población proveniente de entorno familiar con ciertas limitantes; la mayoría de los alumnos descienden de familias desintegradas, padres que en algún momento de su vida han practicado hábitos que afectan su salud (drogas y/o alcohol), eso tiene por consecuencia que el 4% de la población educativa (37 alumnos aproximadamente) presenten Barreras para el Aprendizaje.

En la institución se identifica como algo generalizado la necesidad del desarrollo de habilidades socioemocionales de los estudiantes, que en muchos de los casos influyen en su motivación para asistir a la escuela, tomar sus clases y participar en las diversas actividades que los profesores de los diferentes grados proponen, así como el bajo nivel de rendimiento académico de la mayoría de los alumnos. Este factor ha incrementado aún más debido a la situación actual donde se continúan con las clases híbridas por motivo de la pandemia causada por covid-19.

1.2.2 Herramientas utilizadas en el diagnóstico

Entrevista a profesores. Para realizar el diagnóstico de la problemática con los docentes, se utilizó la herramienta cualitativa de la entrevista semiestructurada. El objetivo de dicho instrumento fue identificar las emociones que los maestros perciben de sus estudiantes en el aula y cómo se relacionan éstas con su rendimiento escolar, conocer la importancia que tiene para ellos el desarrollo de estrategias relacionadas con el bienestar emocional e

indagar sobre cómo aplican dichas estrategias en su práctica docente. La entrevista se realizó a 3 docentes que imparten diferentes grados en educación primaria.

Entrevista a un directivo. La finalidad de su aplicación fue contrastar las opiniones dadas por los docentes, y observar desde la perspectiva de un directivo las características antes mencionadas en el alumnado y profesores en general de toda la institución educativa.

Encuesta a estudiantes. Se aplicó a una muestra de 15 estudiantes con ella se recabó información sobre el estado emocional de los mismos, desde cómo se sienten en sus clases hasta el tipo de emociones que no les gusta sentir en la escuela. Así mismo los alumnos tuvieron la oportunidad de expresar cómo aprenden de mejor manera y qué actividades les motiva realizar en la escuela.

1.2.3 Resultados del diagnóstico

En lo que respecta a las entrevistas realizadas; los 3 profesores y el directivo cuentan con la formación como docentes en educación primaria y tienen entre 8 y 30 años de servicio en este nivel educativo.

Por otro lado, en lo referente a la encuesta realizada a 15 estudiantes, participaron alumnos con edades entre los 6 y los 12 años, quienes se encuentran cursando distintos grados en la institución anteriormente mencionada.

Primeramente, se presentarán en secciones los resultados sintetizados correspondientes a las entrevistas y seguido de ello la información más relevante rescatada de las encuestas.

Entrevistas para profesores. Las entrevistas se desarrollaron para recoger información sobre el estado emocional y académico de los estudiantes, así como para conocer la importancia que tiene para los docentes el bienestar emocional del alumnado. Los resultados se presentan centrándose en cuatro aspectos, donde se contrasta la opinión del directivo entrevistado:

- (1) Emociones que predominaban en los estudiantes en clases virtuales y las que predominan en la actualidad en clases presenciales.
- (2) La importancia que tiene para los docentes el cuidado emocional en el aula.

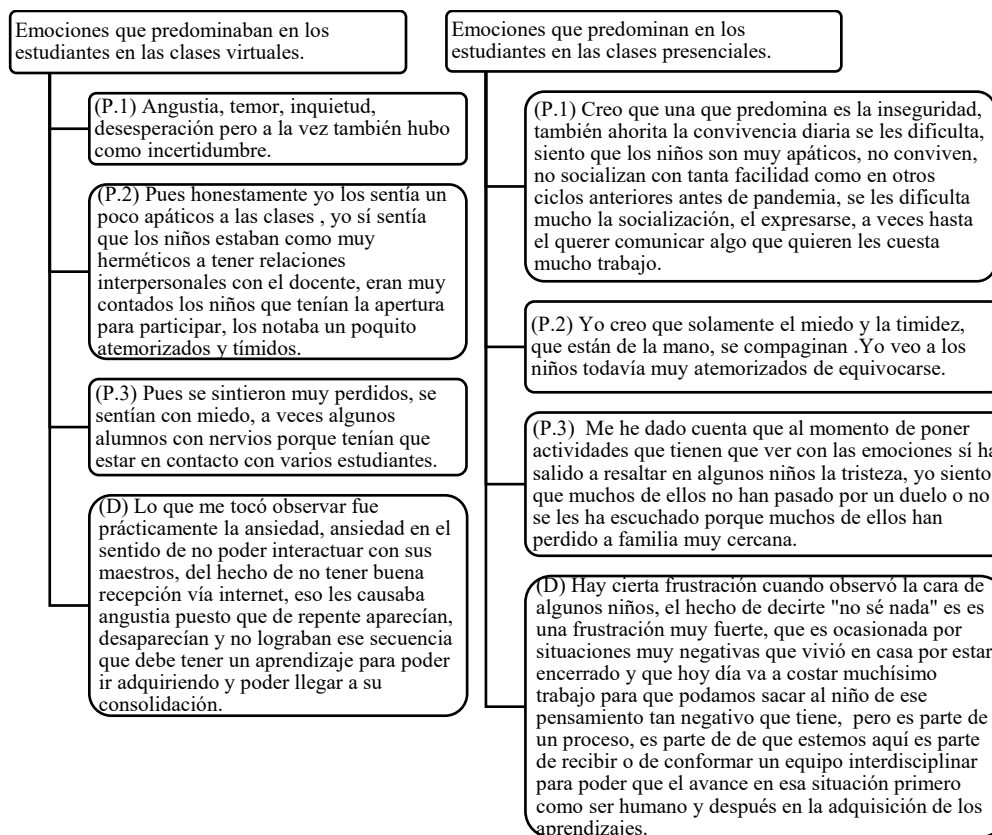
- (3) La concepción que los docentes tienen sobre la relación del estado emocional de los estudiantes y el rendimiento escolar.
- (4) La práctica de estrategias relacionadas con el bienestar emocional por parte de los docentes y su importancia.

1.2.3.1 Emociones que predominaban en los estudiantes en clases virtuales y las que predominan en la actualidad en clases presenciales

En la figura 1, se exhiben las emociones que los docentes percibían en el alumnado durante las clases virtuales y las que perciben ahora que se ha regresado a la presencialidad, donde puede verse que los profesores actualmente notan en sus estudiantes emociones como inseguridad, miedo, tristeza y frustración.

Figura 1

Red de resultados sobre las emociones identificadas en el alumnado.



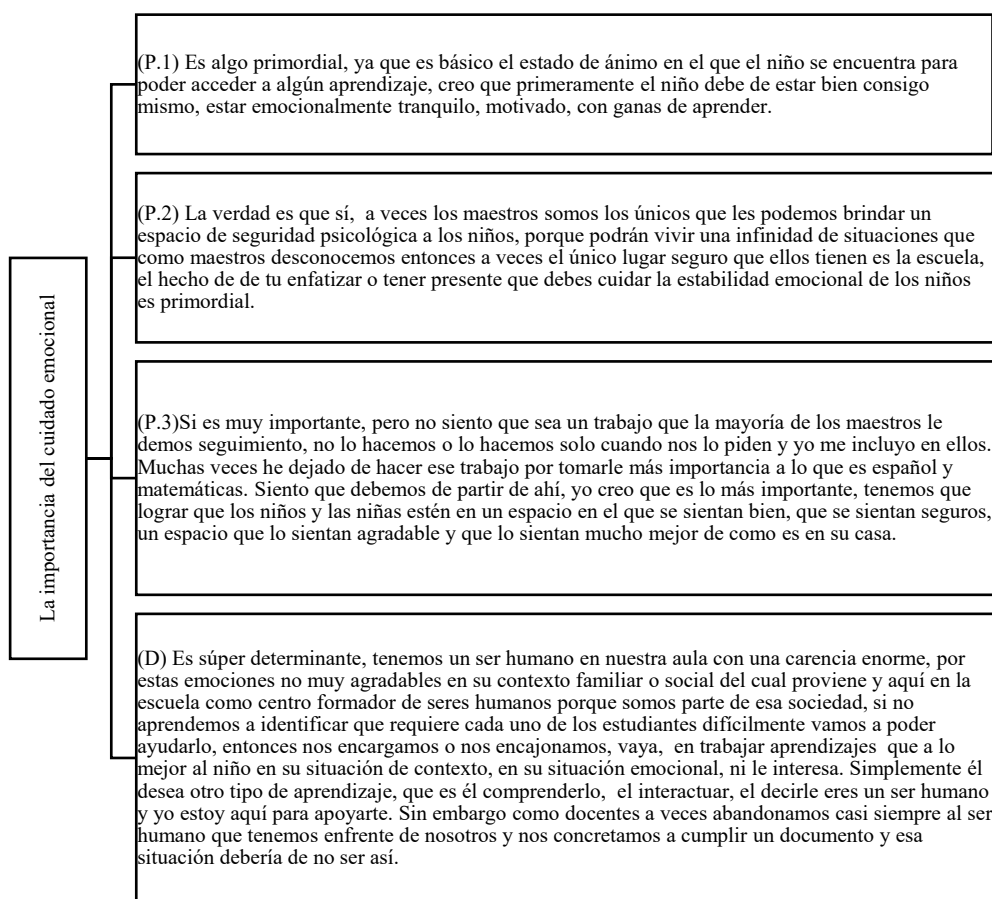
Fuente: Elaboración propia

1.2.3.2 La importancia que tiene para los docentes el cuidado emocional en el aula

En cuanto a la importancia que tiene para los profesores el cuidado emocional en el aula, todos coincidieron en que es algo primordial, sin embargo, como se muestra en la figura 2, también se enfatizó que es algo que en ocasiones se deja de lado o no se le brinda un seguimiento adecuado por estar enfocados en cumplir con los aprendizajes marcados en el plan y programas de estudio.

Figura 2

Red de resultados sobre la importancia del cuidado emocional en el aula.



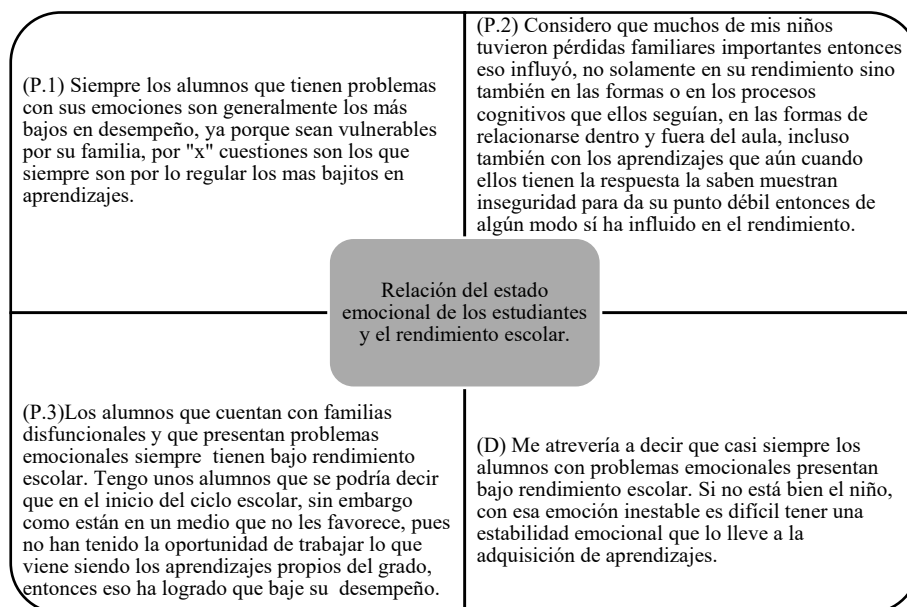
Fuente: Elaboración propia

1.2.3.3 La concepción que los docentes tienen sobre la relación del estado emocional de los estudiantes y el rendimiento escolar

En la figura 3, se muestran las opiniones de los profesores en lo que se refiere al estado emocional de sus alumnos y la relación de este con el rendimiento escolar. Donde puede notarse que a pesar de no considerar como generalidad que los estudiantes con bajo desempeño escolar presenten problemas emocionales, si lo ven como una tendencia.

Figura 3

Red de resultados sobre la relación de las emociones y el rendimiento escolar.



Fuente: Elaboración propia

1.2.3.4 La práctica de estrategias relacionadas con el bienestar emocional por parte de los docentes y su importancia

En la tabla 1, se dan a conocer las estrategias que los docentes implementan en sus aulas relacionadas con fomentar el bienestar emocional de sus alumnos y la importancia que para ellos tiene el implementarlas. Al final de la tabla se muestra la opinión del directivo entrevistado, la cual contrasta con lo dicho por algunos docentes respecto a su práctica.

Tabla 1.

Las estrategias relacionadas con el bienestar emocional por parte de los docentes y su importancia

Estrategias que implementan	Importancia de su implementación.
(P.1) Siempre trato de preguntarle al niño cómo se siente, que tiene, por ejemplo, a veces es muy obvio en la carita del niño si está triste o tú te das cuenta cuando el niño no va como todos los días, entonces siempre trato de acercarme y preguntar, de indagar un poquito a ver qué es lo que está pasando, por qué se siente así, en esa cuestión siempre.	(P.1) Creo que es muy importante tratar estos temas porque ahorita la cuestión emocional en los niños se ha visto muy afectada a raíz también a lo mejor por la pandemia como que todo se ha hecho más fuerte.
(P.2) Se me ha hecho muy difícil, el hecho de estar en lo presencial y poder encontrar el equilibrio entre todas las asignaturas. Me encanta hacer meditaciones, me encanta que los niños puedan compartir experiencias tanto negativas como positivas como una especie de círculo de aprendizaje interpersonal, pero en este regreso no se ha dado el espacio por el corto tiempo que estamos en la escuela.	(P.2) Siempre es muy benéfico. Primero porque aprenden a conocerse, segundo en que empiezan a gestionar sus propias emociones y tercero empiezan a tener una conciencia social y empiezan a comunicarse de manera asertiva con los demás y no porque tú le estás dando una directriz de cómo se deben hacer las cosas sino porque aprenden a escucharse entre ellos. Este tipo de actividades abona mucho al desarrollo integral del niño.
(P.3) Pues podría decirse que casi nunca incorporo este tipo de estrategias en mi práctica, si las hago cuando las solicitan pero es muy poco la verdad.	(P.3) Siempre, siempre va a ser benéfico realizar este tipo de actividades, aunque caigo, en lo que ya te había mencionado antes, la verdad que nosotros nos terminamos enfocando en los aprendizajes porque tenemos muy poco tiempo para abordarlos.
(D) De 13 profesores diría que prácticamente ninguno le da seguimiento a este tipo de actividades. Habrá excepciones en ocasiones pero desafortunadamente los docentes están centrados en una una visión tan rígida de cumplir con un programa de estudio con este panorama tan, tan abstracto, tan fuera de realidad y abandonamos al sujeto que tenemos en el aula . entonces si no es por exigencia de un plan y programa de estudio o por una asignatura como es la cuestión social emocional difícilmente lo trabajamos.	(D) El realizar actividades para trabajar la cuestión emocional de niños siempre debería ser primordial, ante cualquier situación, ante cualquier circunstancia, mi programación debería estar cargada de esa situación primero como una asignatura prioritaria. Yo desde mi particular punto de vista, creo que debería de ser una asignatura primordial, pero ya la aplicación es difícil, porque quienes llevan a cabo la situación de aplicación de esos planes y programas de estudio son seres humanos y si el docente como ser humano al exterior no está bien, difícilmente vamos a propiciar que nuestro sujeto de aprendizaje (se podría decir) esté bien.

Fuente: Elaboración propia

Encuesta para estudiantes. Las encuestas se realizaron para identificar el estado emocional de los estudiantes, así como para conocer las emociones que predominan en el alumnado mientras están en la escuela. Los resultados se presentan centrándose en los siguientes aspectos:

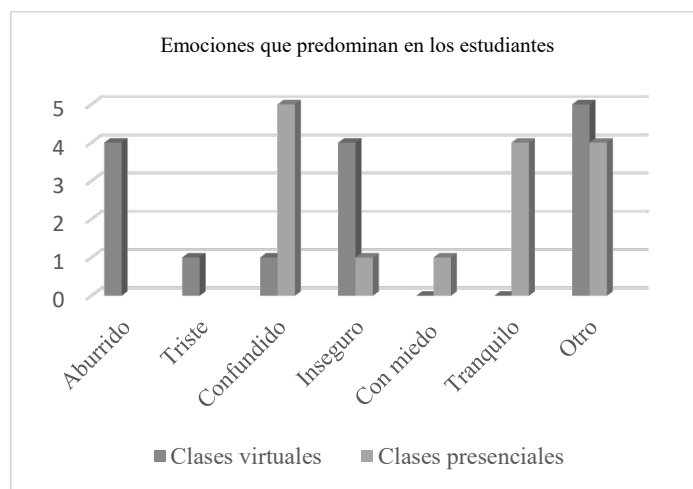
- (1) Emociones que predominaban en los estudiantes en clases virtuales y las que predominan en la actualidad en clases presenciales.
- (2) Afirmaciones para detectar emociones en el aula.
- (3) Emociones que a los alumnos no les gusta sentir en la escuela y situaciones que las propician.
- (4) Emociones que los alumnos aseveran que se deberían sentir en la escuela.

1.2.3.5 Emociones que predominaban en los estudiantes en clases virtuales y las que predominan en la actualidad en clases presenciales

En la figura 4 se puede observar el contraste de las emociones que los alumnos comentaron sentir durante sus clases virtuales y presenciales. Donde a pesar de que algunos se sienten tranquilos de regresar al aula, predomina también el que se sienten confundidos. En las especificaciones sobre otras emociones los alumnos citaron sentirse nerviosos, estresados, solos y uno de ellos comentó sentirse confundido, pero a la vez feliz porque ahora ya puede ver a sus compañeros.

Figura 4

Emociones que predominan en los estudiantes.



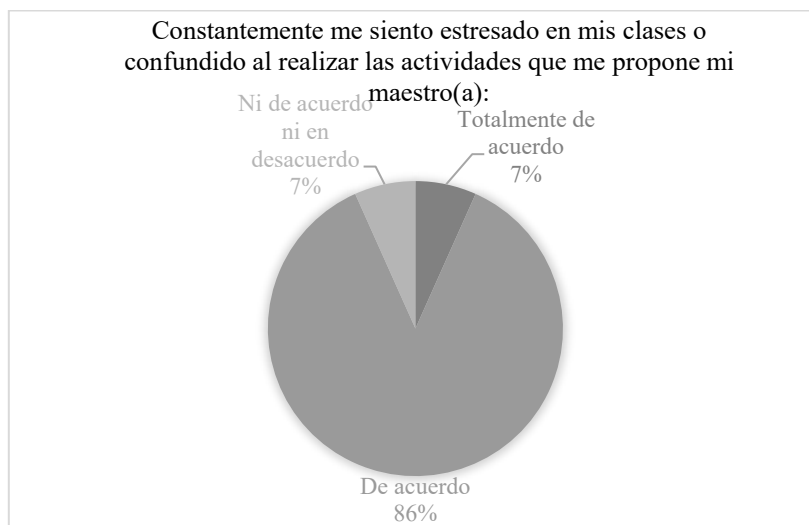
Fuente: Elaboración propia

1.2.3.6 Afirmaciones para detectar emociones en el aula

Por otro lado, en la encuesta se les plantearon algunas afirmaciones para la detección de sus emociones en el aula, en la figura 5 es evidente que el 86% de los alumnos está de acuerdo con que constantemente se sienten estresados o confundidos al realizar sus actividades.

Figura 5

Constantemente me siento estresado o confundido en mis clases.

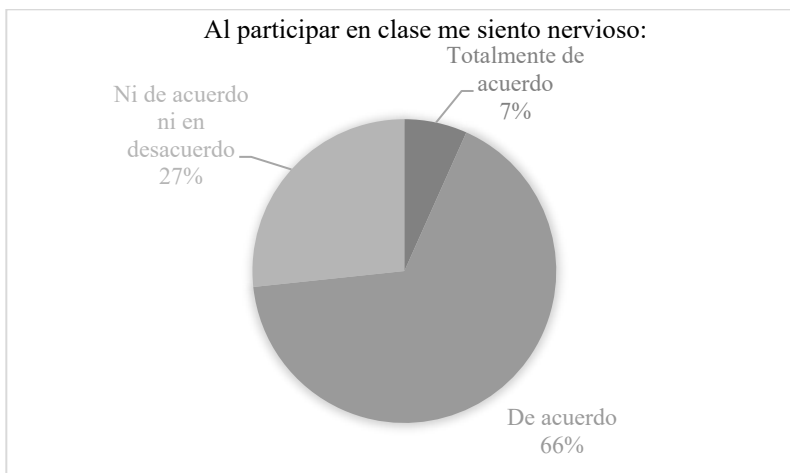


Fuente: Elaboración propia

En lo que respecta a su participación el 7% está totalmente de acuerdo con que se siente nervioso a la hora de hacerlo, mientras que el 66% asegura estar de acuerdo con ello, tal como se muestra en la figura 6.

Figura 6

Al participar en clase me siento nervioso.



Fuente: Elaboración propia

Al afirmarles si aprenden mejor cuando están felices, tranquilos y emocionados, el 60% estuvo totalmente de acuerdo y 40% afirmó estar de acuerdo. En la figura 7 puede notarse como el 100% de los encuestados comparten una opinión similar al respecto.

Figura 7

Aprendo mejor cuando estoy feliz, tranquilo y emocionado.



Fuente: Elaboración propia

1.2.3.7 Emociones que a los alumnos no les gusta sentir en la escuela y situaciones que las propician

Uno de los resultados más importantes a resaltar son las emociones que a los alumnos no les gusta sentir en la escuela y las situaciones en las que las han sentido. En la tabla 2 se enuncian las emociones citadas por los 15 niños encuestados, respecto a las situaciones que las propician es importante comentar que no corresponden únicamente a la emoción que tienen al lado, sino que en muchos casos se relacionan con varias emociones de las que los alumnos hablaron, en donde se pueden visualizar acciones cotidianas como participar en sus clases.

Tabla 2.

Emociones que a los alumnos no les gusta sentir en la escuela y situaciones que las propician

Emociones que a los alumnos no les gusta sentir en la escuela.	Situaciones en las que las han sentido
Nerviosismo	Cuando participan en clase
Inseguridad	Al pasar al pizarrón
Confusión	Cuando se equivocan al realizar una actividad
Tristeza	Cuando realizan exámenes
Enojo	Cuando algún compañero los molesta
Miedo	Cuando sacan malas calificaciones
Estrés	Cuando se sienten inseguros de lo que se les cuestiona.

Fuente: Elaboración propia

1.2.3.8 Emociones que los alumnos aseveran que se deberían sentir en la escuela

Por otro lado, al ser cuestionados sobre las emociones que los niños deberían de sentir en la escuela, los 15 estudiantes mencionaron la felicidad o la alegría en primera instancia. En lo que respecta a las emociones mencionadas, llama la atención entre ellas encontrar citadas con mayor frecuencia la paz, la seguridad y la comodidad. Esto, con los datos arrojados en la tabla anterior, podría hacer pensar que la escuela no está propiciando

ambientes emocionales adecuados para los infantes y sobre todo que ellos pueden identificar qué es lo que la institución educativa debería de aportar a su estado emocional.

1.3 Justificación de la intervención

Después de analizar los resultados de las entrevistas y encuestas realizadas, se considera de vital importancia implementar una intervención que logre cambiar el ambiente dentro del aula. Promoviendo emociones positivas entre los estudiantes, combatiendo los efectos que el aislamiento social y emocional que la pandemia dejó en los niños.

Los docentes tienen claro que el bienestar emocional es una prioridad y el aula en este regreso a la presencialidad debe ser un espacio emocionalmente seguro para los alumnos. Se pretende que, a través de la intervención, se implementen estrategias que puedan abonar al equilibrio emocional de los niños, fomentando su motivación, alegría y la confianza en sí mismos, creando un ambiente propicio para el aprendizaje. Estas estrategias buscan formar parte de un manual que con su implementación pretende también impactar en el desempeño académico de los estudiantes.

El desarrollo de habilidades socioemocionales es una necesidad generalizada en la institución, de no realizarse esta intervención se puede seguir afectando a los estudiantes, incrementando las emociones negativas que sienten en la escuela, lo cual contribuiría a fomentar la falta de motivación, la apatía, entre otras emociones negativas que afectarían su estabilidad emocional y con ello también el bajo rendimiento académico.

Capítulo II. Marco Teórico

En el presente capítulo se comienza por analizar el bienestar emocional de los estudiantes en la actualidad y la relación e impacto que tuvo en este, el confinamiento por la pandemia de COVID-19. Después, se define el concepto de inteligencia emocional y se habla de sus características. Posteriormente, se establece la importancia de las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje. También se incluyen estudios relacionados con el yoga y el mindfulness como estrategias en el ámbito educativo y sobre el bienestar emocional y la manera que influye en el rendimiento escolar. Por último, se menciona y sustenta la importancia de la familia como agente transformadora de espacios emocionalmente positivos.

2.1 El bienestar de los estudiantes en la actualidad

La pandemia COVID-19 ha generado afectaciones en diversos ámbitos alrededor del mundo. El ámbito educativo no fue la excepción pues tanto docentes como alumnos tuvieron que hacer un esfuerzo de adaptación a modalidades de aprendizaje a distancia, mediante la utilización de una diversidad de formatos y plataformas. Para muchos de ellos este proceso fue muy difícil y para otros fue complicado darles continuidad a sus estudios, esto debido a las grandes desigualdades en la conectividad y en los espacios físicos para asistir a las clases a distancia, así como la falta de dispositivos digitales (García, 2021).

Las afectaciones no solo se pueden visualizar en el rendimiento académico de los estudiantes, sino también en su estado emocional. Los distintos escenarios a los que los niños han estado expuestos pueden generar estados de ansiedad, estrés, estrés postraumático en dado caso de haber sufrido alguna pérdida familiar o haber sido víctimas de violencia o maltrato, lo anterior con efectos inmediatos o incluso a largo plazo (Rengel y Calle, 2020).

Durante el confinamiento la violencia intrafamiliar aumentó y muchos niños fueron testigos de violencia en sus casas. Este tipo de situaciones se atribuyen a que el permanecer en cuarentena pudo ocasionar un incremento en el estrés y en los niveles de ansiedad en las familias (UNICEF, 2020). Por otro lado, los niños que vieron a sus padres o familiares enfermar durante la pandemia y que se tuvieron que separar de ellos ya sea por cumplir con el aislamiento o por motivos de hospitalización o que incluso vivieron la pérdida de los

mismos, son propensos a presentar problemas psicológicos, miedo y ansiedad (Espada, Orgilés, Piqueras y Morales, 2020).

Los cambios en las rutinas de los niños continúan. El regreso a clases de manera presencial requiere de acciones concretas para asegurar el bienestar de los docentes y los estudiantes. Por lo cual es importante tomar medidas dentro de las instituciones educativas, tomando en cuenta que es probable que alteraciones relacionadas con dificultades emocionales y depresión permanezcan en el tiempo y que otros trastornos nuevos podrían desarrollarse en el alumnado (Rengel y Calle, 2020).

Posterior al aislamiento, el cual tuvo una duración de más de un año, la parte emocional requiere ser tratada como algo fundamental en las instituciones educativas. El docente es una pieza clave para el desarrollo de competencias emocionales de sus estudiantes ya que ellos necesitan ser guiados para aprender a identificar y expresar sus emociones de manera adecuada. En la actualidad nos enfrentamos a una nueva normalidad en la que se requiere que los profesores cuenten con herramientas para acompañar y atender las situaciones emocionales que presenten sus alumnos (Robles, 2022).

2.2 La inteligencia emocional

El concepto de inteligencia ha ido evolucionando con el paso de los años, donde ha surgido el interés de profundizar en el conocimiento del mismo, enfocándose desde diferentes perspectivas.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (2010), propone que los seres humanos son capaces de desarrollar distintos tipos de inteligencia por lo cual las evaluaciones que se realizan en las escuelas no determinan la inteligencia de los estudiantes. Por ejemplo, en el aula podemos encontrar alumnos brillantes con calificaciones superiores a las de sus compañeros, pero con habilidades sociales deficientes o no tan desarrolladas, o bien niños con un bajo desempeño en actividades relacionadas con lectoescritura, sin embargo, poseen una creatividad impresionante para crear producciones artísticas.

Gardner (2001), afirma que las personas poseen al menos ocho tipos de inteligencias: la interpersonal, la lingüística, visoespacial, intrapersonal, lógico-matemática, interpersonal, musical, cinestésica y naturalista. El autor considera que todas son igualmente importantes y que cada ser humano destaca más en unas que otras, por lo que en la escuela se deberían de generar actividades que favorezcan el desarrollo de todas las inteligencias.

Por su parte, Salovey y Mayer propusieron que “La inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p. 10).

El concepto de inteligencia emocional es algo muy controversial y aunque fue utilizado por primera vez por Solovey y Mayer, fue Goleman quien lo impulsó en diferentes ámbitos de la sociedad, para él “es una meta-habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras otras facultades” (Goleman, 1995, pág. 68), destacando cinco elementos primordiales en su desarrollo: el autocontrol, la conciencia emocional, la habilidad social, la motivación y la empatía.

Cooper y Sawaf (1997) definen la inteligencia emocional como la aptitud para percibir, entender y aplicar las emociones de manera eficaz. Para Shapiro (1997), el término inteligencia emocional se relaciona con las cualidades emocionales que se necesitan para ser exitoso, como la expresión y la comprensión de los sentimientos, la independencia, la empatía, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto. Mientras que para Simmons y Simmons (1999), la inteligencia emocional es el conjunto de necesidades emocionales y de valores reales de una persona, mismos que dirigen su conducta de manera visible ante los demás.

Se puede observar cómo los diferentes aportes de los autores anteriormente mencionados coinciden en que la inteligencia emocional es un factor primordial en el desarrollo de una persona, la cual relacionan con el éxito en diversos ámbitos de la vida. Sin embargo, no se debe perder de vista que son términos utilizados desde hace

muchísimos años, lo cual nos lleva a pensar que sería pertinente ver a la inteligencia emocional desde nuevos paradigmas, incluso dentro de las aulas.

2.3 Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje

Uno de los principales objetivos de la educación es preparar para la vida al estudiante de una manera integral. En este sentido, pueden distinguirse el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando. Es fundamental que en el proceso de enseñanza-aprendizaje, los profesores le den prioridad al estado emocional de sus estudiantes. La práctica docente puede generar tanto emociones positivas como negativas, por lo cual es importante que en las instituciones educativas se establezca la generación de experiencias de aprendizajes gratificantes para el alumnado, ya que a partir de los sentimientos positivos se puede promover el logro de objetivos planteados.

Las aportaciones de la neurociencia han brindado un conocimiento más amplio sobre el funcionamiento cerebral de las emociones. Esto sin lugar a dudas significa un aporte importante a la educación, ya que gracias a ello se sabe que los ambientes donde predomina la motivación y el interés son fundamentales para que se desarrolle el aprendizaje (Bisquerra, 2003).

Las emociones tienen una influencia en la motivación, interés, creatividad, flexibilidad, procesos cognitivos, toma de decisiones, implicación, esfuerzo, dedicación, etc. Naturalmente todo esto afecta al rendimiento. De lo cual se deriva la importancia de que el diseño de la enseñanza se realice tomando en consideración la dimensión emocional del aprendizaje. Una aplicación práctica es la importancia de enseñar a los estudiantes a regular sus emociones para que se puedan autorregular en el proceso de aprendizaje. Es decir, la educación emocional tiene una aplicación en los procesos de enseñanza-aprendizaje (Bisquerra, 2012, p. 50).

Los profesores deben trabajar en el parte socioemocional de los estudiantes para lograr resultados positivos en el proceso de aprendizaje, por ello es fundamental que sigan preparándose para trabajar en su desarrollo integral, tomando en cuenta en todo momento que el salón de clases en un espacio donde se debe respetar la individualidad de cada alumno sin dejar de lado el hecho que se le debe preparar particularmente para utilizar de manera positiva las emociones en su vida.

Se debe de considerar que no se aprende lo que no se quiere aprender, no se adquiere conocimientos de aquello que no motiva, y cuando no existe motivación es porque no se están generando emociones positivas. Aquí radica la importancia de considerar a las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje (García, 2012).

Constantemente los profesores se cuestionan de qué manera trabajar las emociones en el aula, incluso las propias. La enseñanza de la educación emocional va más allá de enseñar al alumno simples conceptos, depende principalmente de la práctica. Esta última es la que permite desarrollar habilidades emocionales que se ven reflejadas en el actuar del alumno. Por lo cual es de gran relevancia el rol del docente como modelo y referencia para sus estudiantes.

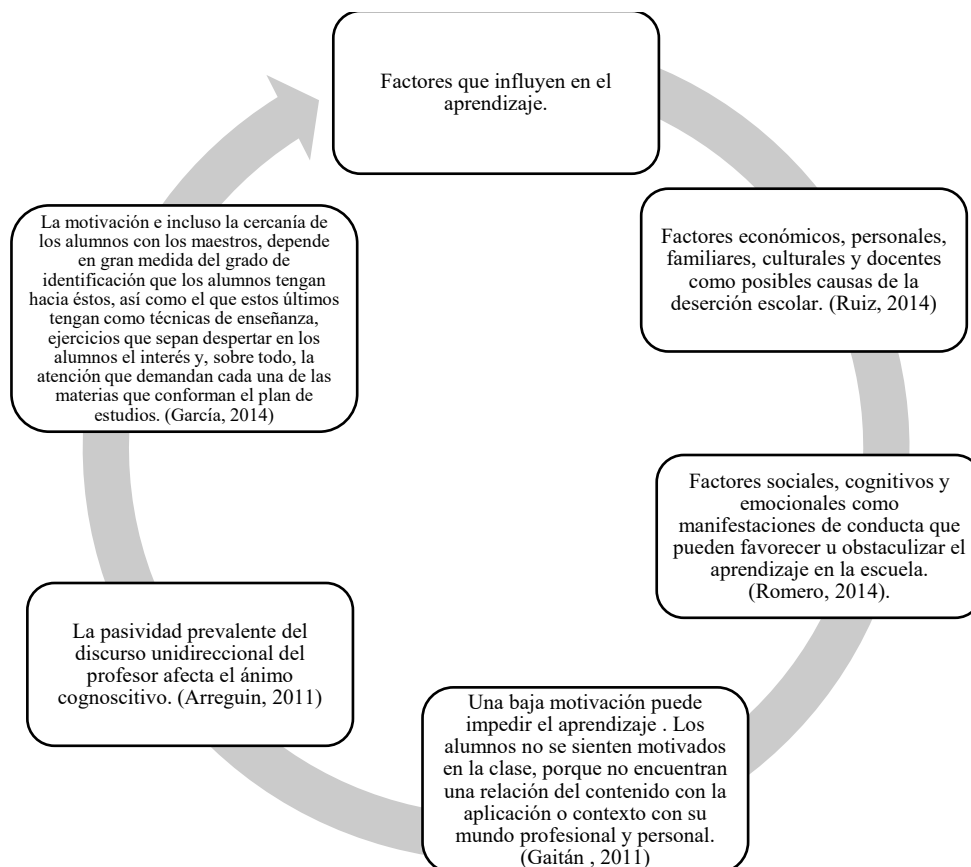
Sin embargo, en México los profesores no cuentan con una formación en el ámbito emocional, por lo cual solo una pequeña parte de ellos pueden identificar los conceptos y las prácticas adecuadas de los mismos. Sin lugar a dudas, la pandemia llegó a poner al centro el tema de la importancia de trabajar lo socioemocional en las escuelas como asignatura prioritaria, pero la falta de recursos y herramientas ha sido una limitante para llevarlo a cabo.

2.4 El bienestar de los estudiantes y su impacto en el rendimiento académico

En el proceso de enseñanza-aprendizaje están involucrados diversos factores que influyen de manera directa e indirecta para que este se desarrolle con éxito o en su defecto con deficiencia. Estos factores han sido estudiados en diferentes ámbitos educativos, que buscan aportar hallazgos en beneficio de la labor docente. En la figura 8 se presentan algunas de las afirmaciones encontradas en ellos.

Figura 8

Factores que influyen en el aprendizaje.



Fuente: Elaboración propia

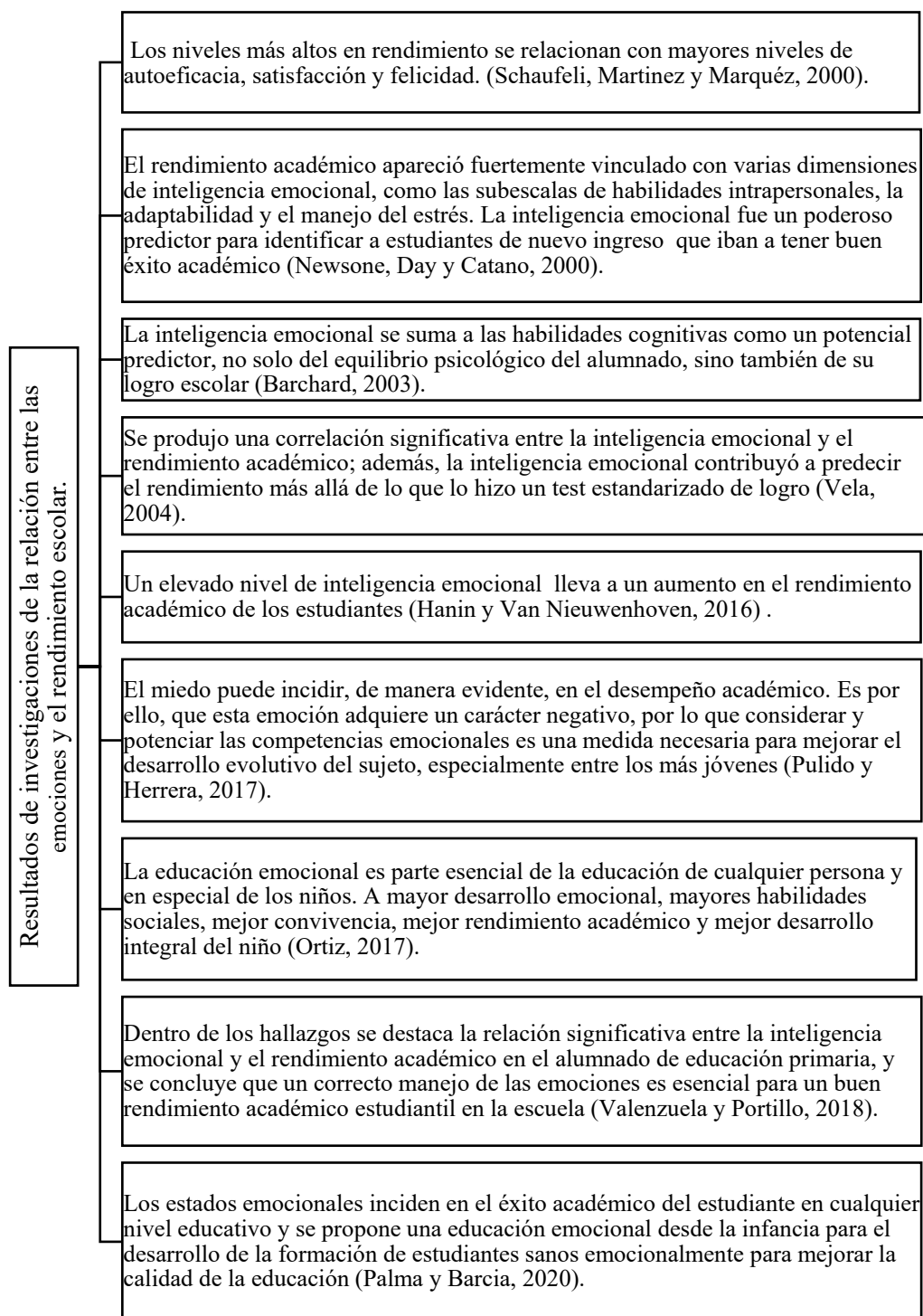
Resulta evidente como, uno de los factores predominantes que se encuentran en los estudios anteriormente mencionados y que impacta en la enseñanza es la motivación. Promover la motivación en el aula no es algo sencillo, tomando en cuenta que cada alumno es distinto y aprende de manera diferente. Sin embargo, generar desmotivación en los estudiantes es algo que puede darse de manera simple, incluso cuando el docente este trabajando por lograr el efecto contrario.

Que el ser humano experimente emociones negativas es inevitable y en la escuela esto se da tanto en los docentes como en los alumnos, por lo que se vuelve necesario aprender a identificar y regular estas emociones para así poder expresarlas de manera adecuada. Generar ambientes emocionalmente positivos es clave para el bienestar, por lo que es imprescindible trabajar la educación emocional en las aulas ya que se considera que cuando estos aspectos afectivos son constantes durante el proceso enseñanza-aprendizaje tienen consecuencias positivas en los alumnos y en su rendimiento académico (Adell, 2006).

La finalidad del rendimiento escolar es cumplir con una meta educativa. El desempeño académico se refiere entonces al nivel de conocimientos y destrezas que los estudiantes muestran (Pulido y Herrera, 2017). Este varía de acuerdo a las circunstancias particulares de cada contexto educativo. A lo largo de los años se han realizado diversas investigaciones que tienen como objetivo el análisis de la relación entre las emociones y el rendimiento académico en diferentes niveles educativos. En la siguiente figura 9 se muestran los resultados de las investigaciones analizadas al respecto.

Figura 9

Resultados de investigaciones de la relación entre las emociones y el rendimiento escolar.



Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar dentro de los hallazgos de estas investigaciones se puntualiza la relación tan significativa que existe entre la inteligencia emocional y el rendimiento escolar. Otro aspecto que destaca es la importancia de la emoción como pieza clave dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, afirmando que la emoción y la cognición están ampliamente ligadas por lo cual influyen en el desempeño académico del alumno.

Actualmente, los profesores están tomando más conciencia de que los conocimientos académicos no son suficientes para formar integralmente al alumnado y asegurarle una escolaridad exitosa y reconocen la importancia del desarrollo de estrategias que propicien el bienestar emocional de los estudiantes dentro de los centros educativos.

2.5 El yoga y el mindfulness en el ámbito educativo

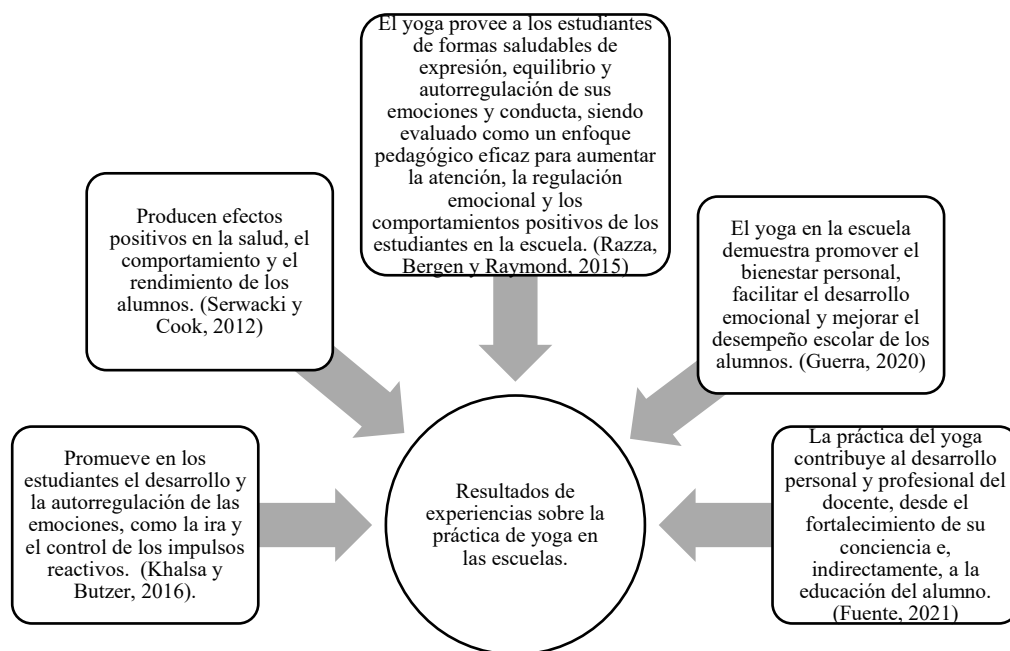
A los docentes se les prepara para formar a los niños con las materias de los planes y programas de estudio, todas estas externas a su persona, puesto que se cree que logrando esos aprendizajes esperados podrán desarrollarse en su vida adulta. Anteriormente se habló de la formación integral de los estudiantes, pero cómo esta podría lograrse sin enseñar a los alumnos a conocerse a sí mismos puesto que es necesario crecer desde adentro para posteriormente aprender lo que se nos muestra por fuera.

Actualmente, vivimos en una sociedad acelerada, con cambios familiares, sociales, educativos, y en muchos casos esto produce tensión y estrés en los estudiantes. “Son demasiados los niños cansados, desorientados, sobreexcitados, desmotivados” (Flak, 2003, p.18). Aquí es donde entra el objetivo del yoga en la educación puesto que tiene como prioridad desarrollar las habilidades de los alumnos y ayudarles a crecer como personas.

El yoga es cada vez más practicado y reconocido en el mundo con más popularidad, debido a que contribuye en la salud, pero también se ha logrado la intervención efectiva en diversos ámbitos educativos y en muchos casos ha empezado a integrarla en el currículum. Para Bendriss (2015) el yoga es un conjunto de técnicas a través de las cuales los niños aprenden a gestionar sus emociones, incrementan sus actitudes positivas, mejoran su concentración, estimulan su creatividad y mejoran sus relaciones sociales. En la última década, se ha comenzado a documentar experiencias de la práctica de yoga en las escuelas, algunos de los resultados de estas investigaciones pueden visualizarse en la figura 10.

Figura 10

Experiencias sobre la práctica de yoga en el ámbito educativo.



Fuente: Elaboración propia

Encontramos entonces que el yoga en la educación es una técnica que se puede incluir en las propuestas pedagógicas de las escuelas, proporcionando recursos para un acompañamiento más humano que busque el bienestar interior de los niños, que facilite su desarrollo emocional y que incluso pueda mejorar también su desempeño académico, impactando a su vez en el desarrollo personal del docente.

En lo que respecta al Mindfulness, este tiene como objetivo despertar la atención consciente en el momento presente y alcanzar así mayores niveles de bienestar físico y mental, es una técnica que se originó en el pensamiento budista hace dos mil quinientos años, durante las últimas tres décadas esta práctica se ha simplificado para adaptarla en diferentes contextos (Weare, 2011).

Recientemente ha aumentado de manera exponencial el interés por conocer el papel que juega la práctica continuada de mindfulness en el ámbito educativo (Sánchez, 2020). Diversas investigaciones sobre la implementación de programas mindfulness en este sentido, han encontrado resultados positivos en el desarrollo personal y en las habilidades

cognitivas de los estudiantes, mejorando su atención, concentración y memoria. En lo que respecta a los docentes también se ha logrado una disminución del agotamiento, aumento de la empatía, mejoras en la organización y en las relaciones con el alumnado (López, 2016).

Un estudio realizado por Del Barco, Otero, Castaño y García (2009) encontró relaciones significativas entre la atención plena y la inteligencia emocional de los estudiantes, donde destacan que la práctica del Mindfulness proporciona a los alumnos: mayor autocontrol, mayor aceptación de la experiencia tal y como es, aumento de resistencia, autoestima, compasión y empatía, mantenimiento de la calma, mejor manejo de sentimientos difíciles, menos síntomas depresivos, tensión más baja y un mayor bienestar en general. Además de ello también se encontraron mejores resultados académicos, incremento de la claridad de sentimientos y emociones a nivel personal, una mejora en la memoria visuo-espacial, de trabajo, concentración y en algunas áreas de la metacognición.

“En definitiva, mindfulness nos plantea una nueva manera de entender los procesos de enseñanza y aprendizaje que pone en el centro de los mismos la indagación introspectiva, la amabilidad y la aceptación” (Palomero y Valero, 2016). Implementarlo en las escuelas es más eficaz con una práctica y largo plazo, con la implicación de la familia y con el acompañamiento adecuado por parte de los docentes (López, 2016).

2.6 Las emociones en el entorno familiar

Como se ha mencionado anteriormente el desarrollo de habilidades emocionales es fundamental en la escuela sobretodo durante la etapa infantil, pero siempre con el apoyo y la participación de la familia. En el caso de los niños se busca que tengan la atención que requieren por las personas que se encuentran en su entorno para favorecer su adaptación social y que mejoren su desempeño académico (Araque, 2015). Esta traería consigo beneficios a corto y a largo plazo, impactando en el saber reconocer y resolver situación de la vida diaria de forma asertiva.

Se debe contemplar que si lo que se busca es desarrollar habilidades en el ámbito de la inteligencia emocional de los niños, es necesario trabajar tanto en las escuelas como en los hogares, ya que ambos espacios forman el entorno del estudiante y es importante que

este entorno emocional les ayude a desarrollarse en ese aspecto (Greenberg, 2000). No se debe perder de vista el hecho de que los dos contextos fundamentales en el crecimiento de los niños son la familia y la escuela (Alduán, 2016, p. 13). Por su parte “las emociones forman parte crucial del desarrollo humano, y se encuentran presentes en las relaciones familiares, escolares, con los pares y con el entorno” (López, 2021).

Investigaciones recientes afirman que la participación de los padres en la escolaridad de sus hijos en educación básica influye no solo en el aspecto emocional sino también en el rendimiento académico de los estudiantes. (Echeverría y Obaco, 2021). Lo anterior tiene bastante sentido tomando en cuenta que el entorno familiar es donde se establecen las primeras prácticas educativas, las cuales se convierten en referencia para niños.

La familia es un pilar muy importante en la formación emocional de los niños y son base para que estos construyan habilidades de socialización y autoconocimiento. Por lo cual la escuela y el hogar no deben verse como espacios aislados, la colaboración entre maestros y familia es algo necesario (García, 2003).

Sin embargo, uno de los desafíos en la actualidad y que ha estado presente en años previos es que se responsabiliza al sistema educativo como el agente encargado de promover la educación y la formación de los estudiantes, puesto que los docentes no cuentan con el apoyo de las familias cuando se les convoca a participar en ello o bien la familia no siempre es contemplada por las instituciones para formar parte de este proceso. Es fundamental que desde la escuela se generen estrategias que promuevan la participación de los padres de familia, por su parte estos últimos deben comprender y aprender el rol tan imprescindible que tienen en el desarrollo emocional y cognitivo de sus hijos (Martínez, 2010).

2.7 Método RULER

El método RULER fue desarrollado en el Centro de Inteligencia Emocional de Yale, surge de las investigaciones científicas sobre el aprendizaje social y emocional. Su enfoque se centra en el desarrollo de habilidades socioemocionales y está fundamentado científicamente en el modelo teórico de la Inteligencia Emocional (Mayer y Salovey, 1997), que define cuatro habilidades para procesar la información relacionada con las emociones.

Su principal objetivo es transmitir los principios de la inteligencia emocional en el sistema escolar impactando no solo a los alumnos, sino también a los profesores y a las familias. Sus herramientas se adaptan a la edad de los estudiantes, promoviendo como sus siglas en inglés lo indican, el reconocimiento de emociones propias y de los demás, la comprensión y causas de las emociones, identificar las emociones, expresarlas de manera constructiva y regularlas de forma efectiva (Brackett, 2019).

El desarrollo de estas habilidades contribuye a que las personas de todas las edades puedan actuar con una conducta emocionalmente asertiva. Estudios recientes han investigado el impacto de RULER en el ámbito educativo en México, en los que estuvieron incluidos tanto estudiantes como profesores. En los resultados encontraron que después de su implementación se obtuvieron significativos avances en el clima escolar, la calidad de enseñanza, las relaciones sociales entre alumnos, maestros e iguales, la conducta y la satisfacción escolar, favoreciendo las relaciones sociales de todos los integrantes del contexto escolar (Baumsteiger, 2021).

El método RULER se basa en cuatro pilares fundamentales que buscan promover de manera eficaz la identificación de emociones y el autocontrol:

1. Acuerdo emocional. Este documento conocido también como Charter, busca que los estudiantes definan que emociones quisieran sentir. De tal modo, los impulsa a encontrar la manera en cómo pueden ayudarse a fomentar esos sentimientos.
2. Medidor emocional. Consiste en un gráfico de cuatro cuadrantes de colores rojo, amarillo, azul y verde. En el cual las emociones se miden tomando en cuenta los estados de ánimo de energía y placer, en donde los alumnos pueden clasificar sus emociones en más o menos agradables o desagradables. Esta herramienta ayuda a que las personas sean más conscientes de sus emociones y de la intensidad de las mismas.
3. Meta-momento. Consiste en una herramienta de reflexión que permite responder a situaciones emocionales con estrategias de autocontrol en momentos donde la tensión emocional es fuerte, apoyando así las relaciones saludables y el bienestar propio.

4. Plano emocional. Es una herramienta de resolución de conflictos que apoya el desarrollo de habilidades de empatía y sirve como guía ante un problema con otra persona. Busca analizar la situación desde el punto de vista de los otros afectados.

Capítulo III. Diseño del proyecto de intervención

En este capítulo se presenta de manera detalla el diseño de la intervención del proyecto a desarrollar. En primer lugar, se describe el objetivo general del estudio que se pretende lograr al término de esta investigación en el entendido que “Los objetivos son los logros que se pretende alcanzar con la ejecución de una acción” (Espinoza, 1986, pág. 85). Posteriormente se enuncian las metas e indicadores de logro, se dan a conocer las estrategias diseñadas en un calendario de programación de actividades y tareas, los recursos necesarios para poder implementar las estrategias, la sostenibilidad de la continuación de este proyecto, finalmente, se establece la entrega de resultados a la comunidad involucrada en el proceso.

3.1 Objetivo general

Implementar una serie de estrategias activas relacionadas con el yoga, mindfulness y método RULER para el cuidado emocional de alumnos de sexto grado de Educación Primaria para mejorar su atención plena y el desempeño académico.

3.1.1 Objetivos específicos

Para alcanzar el objetivo general, a continuación, se enuncian los objetivos específicos que “identifican en forma más precisa lo que se pretende alcanzar con la ejecución del proyecto” (Pérez, 2016).

- a) Realizar sesiones teóricas con los estudiantes con algunas acciones para promover la comprensión de la definición, clasificación e importancia de las emociones.
- b) Conocer sobre las herramientas del método RULER y realizar algunas actividades tales como el acuerdo emocional y el medidor emocional, para fomentar las emociones sanas entre padres e hijos.
- c) Realizar ejercicios y/o actividades con la intención de que los alumnos conozcan los beneficios físicos y emocionales de las mismas.

- d) Evaluar el impacto que tiene la aplicación de estrategias para el cuidado emocional en el rendimiento escolar de los alumnos.

3.1.2 Metas e indicadores de logro

De acuerdo con Baca y Herrera (2016), las metas deben formularse de forma realista, asumiendo un sentido crítico y razonable en su diseño, ya que para lograr cumplirlas se deben tomar en cuenta otros aspectos como los recursos y el tiempo, los cuales si no se manejan de la manera correcta pueden poner en riesgo metas muy ambiciosas, al grado de ser incumplibles.

Meta 1: Lograr que el 70% de los alumnos identifique y autorregule sus emociones.

Indicador:

- 1) Guía de observación de clase.
- 2) Bitácora de emociones redactada por los alumnos.

Meta 2: Conseguir que el 70% de los estudiantes mejoren su atención en las clases.

Indicador:

- 1) Aplicación del cuestionario Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM), para probar la efectividad de las sesiones de atención plena, el cual consta de quince ítems a responder donde el alumno indicará la frecuencia y la atención que presta a la realización de tareas de la vida cotidiana.

Meta 3: Realizar una sesión con padres de familia para dar a conocer el proyecto y realizar algunos ejercicios de RULER para la identificación y expresión de emociones.

Indicadores:

- 1) Registro de asistencia a la sesión.
- 2) Registro de resultados de encuesta mediante Google Forms.

Meta 4: Incluir la música, la pintura, el yoga y ejercicios de atención plena en diversas estrategias para motivar a los alumnos.

Indicadores:

- 1) Análisis de los resultados de la aplicación de las estrategias.
- 2) Aplicación del test Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) para probar la efectividad de las sesiones de atención plena.

Meta 5: Analizar el impacto de la intervención en el desempeño académico de los estudiantes.

Indicadores:

- 1) Aplicación de un instrumento para evaluar a los estudiantes. Realizando una preprueba de los contenidos abordados en las diferentes asignaturas y una posprueba al finalizar la intervención.

3.2 Programación de actividades y tareas

Tomando como referencia las propuestas de algunas investigaciones relacionadas a la problemática, se diseñaron una serie de actividades similares a las ya existentes, pero con algunas adecuaciones para adaptarlas al trabajo en el aula.

La descripción de las actividades programadas para implementarse en este proyecto de intervención se presenta en la tabla 3.

Tabla 3.*Programación de actividades*

Actividad	Tiempo Estimado	Participantes	Recurso	Evidencia
Aplicar la preprueba del test Child and Adolescent Mindfulness Measure Attention Awareness Scale (CAMM)	30 minutos	Responsable del proyecto y alumnos	Copias del cuestionario	Fotografías y cuestionarios contestados
Sesión para dar a conocer el proyecto a los padres de familia y pedir el consentimiento para la participación de los alumnos. Aplicación de actividad inicial relacionada con RULER.	1 sesión 1 día	Responsable del proyecto y padres de familia del grupo.	Computadora Presentación de Genially Proyector de la institución.	Consentimiento informado y fotografías.
Ejercicios de yoga	Antes, durante y al finalizar las clases. 2 veces por semana 5 semanas	Responsable del proyecto y alumnos	Computadora Bocina Música de relajación	Fotografías y videos.
Conociendo las emociones y los sentimientos.	2 sesiones 2 días	Responsable del proyecto y alumnos.	Computadora Presentación de Genially Proyector de la institución.	Reflexión compartida en Padlet.
Ejercicios de atención plena.	2 veces a la semana 5 semanas	Responsable del proyecto y alumnos.	Computadora Bocina Música de relajación Pinturas Cartulinas	Videos en Padlet
Actividades para realizar en casa padres e hijos relacionados con RULER	1 vez a la semana 4 días	Responsable del proyecto, padres de familia y alumnos.	Computadora Presentación de Genially Proyector de la institución. Bocina Música de relajación	Los productos de las actividades en fotografía y video.
Aplicar la posprueba del test Child and Adolescent Mindfulness Measure Attention Awareness Scale (CAMM)	30 minutos	Responsable del proyecto y alumnos	Copias del cuestionario	Fotografías y cuestionarios contestados
Evaluación de las actividades del proyecto realizada por padres y otra por alumnos.	1 día	Responsable del proyecto, padres de familia y alumnos.	Dispositivo móvil Encuesta en Google Forms.	Resultados de la encuesta en Google Forms
Evaluar el impacto de las estrategias implementadas en el desempeño de los estudiantes.	1 día	Responsable del proyecto y alumnos.	Examen de conocimientos con los temas de bajo desempeño que arrojé el diagnóstico.	Gráficas comparativas con las calificaciones del diagnóstico y de la evaluación posterior al proyecto

Fuente: Elaboración propia

Se anexa un diagrama de Gantt con fechas estimadas para la realización de las actividades antes mencionadas (apéndice A).

3.3 Los recursos del proyecto

Una vez establecidos los objetivos del proyecto y las actividades que se realizarán es fundamental tomar en cuenta la disponibilidad de recursos financieros, humanos y materiales que determinarán los alcances de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). En la tabla 4 se presentan las actividades y los recursos que requiere cada una de ellas.

Tabla 4.

Recursos humanos y financieros del proyecto

Actividad	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Recursos Financieros
Sesión para dar a conocer el proyecto a los padres de familia y pedir el consentimiento para la participación de los alumnos. Aplicación de actividad inicial relacionada con RULER	Docente Padres de familia	Computadora Internet Infografía con Información del proyecto.	\$100 Para la impresión de la infografía.
Ejercicios de respiración controlada y yoga	Docente Alumnos	Computadora Bocina Música de relajación	N/A Se realizan los ejercicios sin materiales.
Conociendo las emociones y los sentimientos	Docente Alumnos	Computadora Bocina Música de relajación Medidor emocional	\$380 Para la impresión en lona del medidor emocional.
Ejercicios de respiración, bitácora y pintura	Docente Alumnos	Computadora Bocina Música de relajación Pinturas Cartulinas Hojas Blancas Papel fotografía	\$400 Para compra de pinturas, hojas, papel fotografía para las bitácoras y cartulinas
Actividades para realizar en casa padres e hijos relacionados con RULER	Docente Alumnos Padres	Copias de las actividades.	\$400 Para la compra de hojas e impresiones
Evaluación de las actividades del proyecto realizada por padres y otra por alumnos	Docente Alumnos Padres de familia	Computadora	N/A La evaluación es digital por medio de Google forms.
Evaluar el impacto de las estrategias implementadas en el desempeño de los estudiantes	Docente Alumnos	Computadora Copias de las evaluaciones.	\$300 Para la impresión de las evaluaciones.

Fuente: Elaboración propia

3.4 Sostenibilidad del proyecto

Al ser un proyecto que requiere de pocos recursos financieros y de materiales que son de fácil acceso en un plantel educativo, el implantarlo en distintos grupos de la misma institución resulta sencillo, ya que las estrategias están diseñadas de manera en que sea de fácil comprensión para alumnos de 6 a 12 años, por lo que se hace aplicable y ajustable a los otros grados de primaria.

La necesidad que busca atender el proyecto no es específica del grupo en el que se aplicará, esto indica que los resultados del diagnóstico darán información valiosa que puede indicar cuáles son los parámetros de la comunidad escolar en la institución de manera general. Esto indica que incluso puede aplicarse en otras instituciones similares a esta. Cabe señalar que es probable que para aplicarse en otras aulas necesite ajustes mínimos para atender a cada grupo en particular.

Para que la efectividad de un proyecto de este tipo puede verse más incrementada es importante contemplar como sugerencia el realizarse por un periodo de tiempo más extenso al de esta aplicación. Con ello se podría lograr un impacto más significativo.

3.5 Entrega de resultados a la comunidad

Para dar a conocer los resultados del proyecto de intervención se realizará una reunión en la institución donde estarán los directivos y algunos profesores. En esta reunión se presentarán de forma práctica los resultados y hallazgos encontrados durante el proyecto. Así mismo se compartirá la evaluación del proyecto, realizada por los padres y los alumnos. Para que logre ser comprendida la información de mejor manera se presentará un video con evidencias de las actividades realizadas.

En lo que respecta a los padres de familia, se elaborará una infografía en donde se incluya la información anteriormente mencionada con la intención de mostrarles los resultados de la intervención y se les enviará (junto con el video) de manera digital por medio de la aplicación de WhatsApp.

Capítulo IV. Presentación, interpretación y análisis de los resultados de las estrategias del proyecto de mejora

Teniendo en cuenta a Monje (2011), los datos recolectados no arrojan una respuesta directa a las preguntas de investigación, antes es necesario procesar y analizar cada uno de ellos de una manera coherente y ordenada, con la finalidad de discernir patrones y relaciones entre sí. En esta etapa se desarrolló el análisis estadístico de diversos instrumentos aplicados para el análisis cuantitativo, mientras que para el análisis cualitativo se integró y sintetizó la información de tipo verbal y los datos narrativos de guías de observación y entrevistas.

Enseguida, se presentan los resultados obtenidos de forma ordenada en cada una de las actividades que se llevaron a cabo en la intervención, se describen las fortalezas y áreas de oportunidad de la implementación de las mismas y recomendaciones a partir de las evidencias que se obtuvieron.

4.1 Resultados del proyecto de intervención

4.1.1 Resultados de las actividades de yoga

Las actividades de yoga realizadas en el aula durante la intervención fueron en su mayoría adaptaciones de los ejercicios propuestos por Flak (2008) y se añadieron otros existentes que se consideró podrían aportar a las metas del proyecto. En la tabla 5, se presentan las actividades y el propósito de las mismas.

Tabla 5.*Actividades de yoga desarrolladas en el aula*

Actividad	Propósito
Trabajar juntos y mejorar la relación con el entorno.	Desarrollar en los alumnos el sentido de responsabilidad frente al entorno. Forjar el espíritu de equipo y de pertenencia a un grupo.
Eliminar pensamientos negativos.	Desbloquear la clase que en ocasiones se vuelve sedentaria. Devolver el equilibrio a los pensamientos de los niños.
Equilibrar la energía a través de la respiración.	Toma conciencia de una respiración consciente.
Un descanso. Relajación.	Crear pequeños espacios de relajación.
La atención. Saber concentrarse.	Que los alumnos logren dirigir a voluntad su atención.
El mándala.	Promover la relajación por medio de la música y la pintura.
Aceptar al otro.	Anular las acciones de rechazo hacia los compañeros a través del juego.
Ampliar la conciencia a través de la meditación.	Ayudar a los alumnos a liberarse de todo lo que les está sobre estimulando, para que puedan tomar conciencia de sus verdaderos pensamientos y emociones.
El cofre de la felicidad.	Fomentar el agradecimiento y el reconocimiento de emociones.

Fuente: Elaboración propia

Una de las características que comparten todos los ejercicios citados en la tabla anterior, es que en cada uno se pone en práctica la respiración consciente a la hora de llevarlos a cabo, lo cual favoreció a toda la clase que los realizó a lo largo de 5 semanas consecutivas. En la tabla 6 se presentan algunas impresiones más sobresalientes de los estudiantes, mismas que compartieron después de realizar los ejercicios, así como observaciones destacadas realizadas durante las intervenciones.

Tabla 6.*Comentarios de los estudiantes y observaciones de las actividades de yoga*

Comentarios de algunas de las actividades de yoga	Observaciones relevantes
<p>Actividad “El leñador”</p> <p>P1. “Me sentí ligera, sentí que toda la rabia que tenía por lo que pasó con mis papás ayer estaba saliendo”.</p> <p>P2. “Fue muy raro, yo sé que no estaba cargando nada, sé que el hacha era imaginaria, pero cuando la levantaba, el hacha pesaba, pesaba mucho, entre más me acordaba de cosas tristes el hacha pesaba más. Me duele la espalda un poco”.</p> <p>P3. “Sentí que descansé. Me siento bien, tranquilo, respiro tranquilo y me gusta cómo me siento ahora que ya terminé el ejercicio”.</p> <p>P4. “Profe, ¿lo podemos hacer mañana?”.</p> <p>Actividad “Aceptar al otro”</p> <p>P5. “Todos tienen la razón maestra, todos sintieron diferente el ejercicio y por eso nadie está equivocado en decir lo que sintió”.</p> <p>P6. “Debemos de respetar la opinión de los demás porque no todos tenemos la misma estatura, ni pesamos igual, o tal vez alguien esté lastimado del brazo y por eso se cansa más o siente diferente.”</p> <p>Actividad “El cofre de la felicidad”</p> <p>P7. “...cuando mi mamá me preguntó qué ¿cómo me sentiría yo si ella y mi papá se divorciaran?, leer los papelitos de mi cofre me hizo sentir mejor... los leí dos veces porque no podía dormir.</p>	<p>-Durante la primera semana a los alumnos se les complicó mucho expresarse cuando trataba de hablar de su estado emocional, conforme las actividades fueron avanzando la participación mejoró considerablemente.</p> <p>-Los niños con problemas de conducta se fueron integrando a las actividades de yoga de manera voluntaria durante la segunda semana. Se mostraron concentrados y con disposición. Esta semana se sintió un cambio favorable en la conducta general del grupo.</p> <p>-En la semana tres, la participación de los estudiantes era del 100%. Al terminar los ejercicios muchos querían expresar lo que sentían.</p> <p>-En la semana cuatro, los niños solicitaron que realizáramos algún ejercicio cuando se sentían cansados o se querían concentrar.</p> <p>-En la semana cinco y seis, se observó que realizaban todo con mucha naturalidad, sin pena a ser observados. También solicitaron en repetidas ocasiones realizar nuevamente el ejercicio del leñador.</p>

Fuente: Elaboración propia

Como se puede apreciar en la tabla anterior, los resultados de las actividades de yoga fueron muy significativos, ya que además de promover la participación, la integración y la buena conducta del alumnado, proporcionaron también tranquilidad, relajación, reconocimiento de emociones y regulación de las mismas (apéndice B). De acuerdo con Razza (2015), el yoga promueve en los estudiantes formas saludables de expresión y autorregulación de sus emociones y conducta. Estos ejercicios también aportaron a mejorar la atención plena misma que se analiza en el siguiente apartado.

4.1.2 Resultados de las actividades de mindfulness

Las actividades de mindfulness aplicadas a los alumnos fueron diversas. Se estuvieron aplicando 2 actividades por semana con la finalidad de motivar a los estudiantes y mejorar su atención en las clases. En la tabla 7, se muestran las actividades desarrolladas en el aula, el propósito de cada una, algunos de los comentarios de los estudiantes y notas extraídas de las bitácoras y guías de observación.

Tabla 7.

Impacto de las actividades de mindfulness

Actividad	Propósito	Comentarios de los alumnos	Notas de observación
Observar y sentir con los ojos	Favorecer el desarrollo de emociones y su identificación mediante la observación de distintas imágenes.	<i>“La imagen de los animales en la calle, me dio muchas ganas de llorar”.</i> <i>“Sentí que los viejitos de la foto estaban tristes”.</i>	Los alumnos estaban atentos, observando las imágenes, conforme avanzaron se veían más sensibles.
Frasco de la calma	Ayudar a los niños a manejar sus sentimientos, especialmente en estados de ansiedad o enfado.	<i>“Voy a tenerlo siempre que trabaje en equipo porque me ayuda a concentrarme más”.</i>	Muy motivados, incluso los niños con problemas de conducta.
Bitácora de emociones	Que el estudiante identifique las emociones que siente, las situaciones que las propician y como actúa ante ellas.	<i>“Escribir las cosas tristes es más fácil, que las de otra emoción”.</i> <i>“Mira mi bitácora, me enojo mucho, ya voy a poner momentos felices”.</i>	Recibieron la bitácora muy positivos, pero en el primer registro la mayoría escribió algo relacionado con la tristeza.
Tarjetas mindfulness	Desarrollar la atención plena, mediante acciones de la vida cotidiana.	<i>“Nunca había escuchado a todos los niños que hablan al mismo tiempo en la tiendita, yo siempre gritaba igual que ellos”.</i> <i>“Sentir como se mueve el piso cuando alguien camina cerca de mí, me hizo pensar en que los temblores deben dar mucho miedo”.</i>	Expresaban muy detalladamente lo vivido, observado y escuchado.
La pulsera de la meditación	Reflexionar sobre las actitudes negativas que presentan los niños hacia diferentes situaciones y hacia terceros.	<i>“Ayer me cambié la pulsera como 30 veces, hoy va a ser menos ya no me voy a quejar tanto”.</i> <i>“Yo ya no soy tan negativa, solo 8 veces me cambié la pulsera”.</i>	Actividad muy atractiva para todos, pusieron en práctica la creatividad en los diseños y elaboraron pulseras para

Pintando las emociones que Sentimos	Expresar emociones a través de la pintura.	<p><i>“Me sentí muy tranquila y con energía”.</i></p> <p><i>“Yo sentí un poco de tristeza al final”.</i></p> <p><i>“Me puso muy feliz y tranquila al mismo tiempo”.</i></p>	<p>algunos familiares también.</p> <p>La mayoría tardó en iniciar, pero conforme la música avanzaba les era más sencillo concentrarse.</p>
Paseo consciente por nuestra escuela	Desarrollar la observación y la atención del estudiante por medio de su entorno.	<p><i>“La vista de la loma es muy bonita, no me había parado ahí”.</i></p> <p><i>“Nuestra escuela es muy grande, hay espacios que no cuidamos”.</i></p>	<p>Durante el paseo estuvieron atentos y guardaron silencio en todo momento.</p>
Sintiendo y pintando la naturaleza	Favorecer el momento presente y la mente despierta.	<p><i>“Me gusto pintar afuera del salón, me sentí muy tranquilo”.</i></p> <p><i>“Me siento tranquila pintando, me gusta afuera porque siento que respiro diferente y eso me hace sentir bien”.</i></p>	<p>Participación durante toda la sesión, sobresalía la concentración y tranquilidad con la que pintaban.</p>
Yo te pinto	Canalizar emociones de los niños por medio de la pintura y la atención plena.	<p><i>“Maestra, ponga música, me sale mejor el dibujo”.</i></p> <p><i>“Dibujo muy feo, pero voy a hacer el intento de que me salga bien, voy a respirar y hacerlo despacio”.</i></p>	<p>Muy concentrados, observaron detenidamente a su compañero. Convivieron y rieron en el transcurso del dibujo.</p>
Construyendo un collage emocional	Que el estudiante realice un collage en base a las emociones registradas en su bitácora.	<p><i>“Dibujar todas las emociones es fácil porque se cuales fueron, pero difícil porque son muchas”.</i></p>	<p>La actividad se les facilitó porque sus bitácoras estaban muy completas.</p>

Fuente: Elaboración propia.

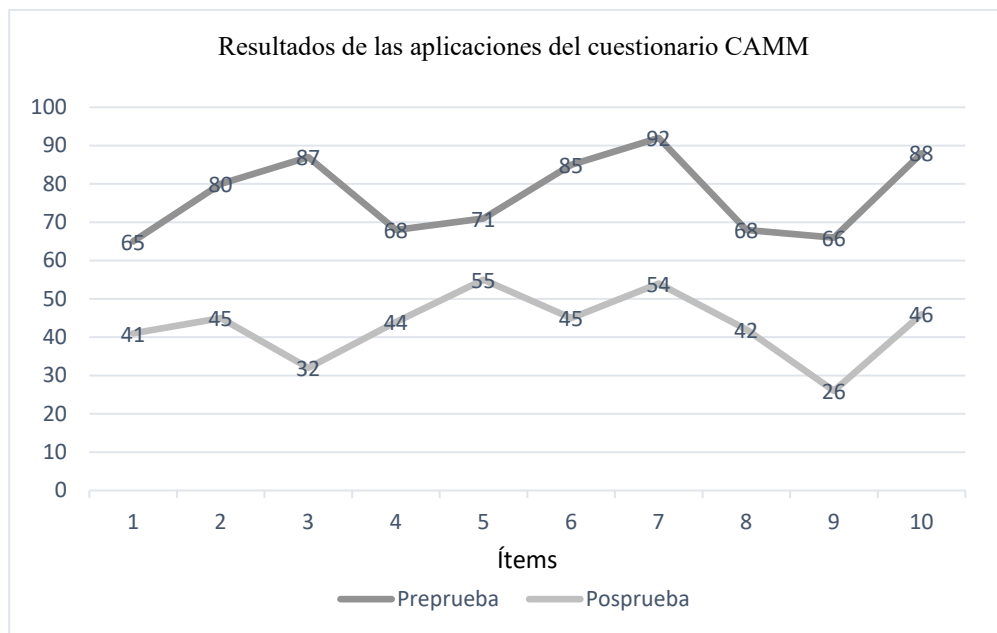
De igual forma se puede visualizar el impacto de las actividades, no solo en la atención plena y la motivación, sino también en la participación de los estudiantes, el interés en las mismas y el cómo estas fueron de gran ayuda para integrar a los alumnos que presentaban mala conducta al inicio del ciclo escolar.

Para probar la efectividad de las actividades de atención plena se aplicó en dos ocasiones el test *Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)* (Greco, Baer y Smith, 2011), la primera aplicación fue previo al desarrollo de la intervención y la segunda se realizó al finalizar el proyecto. En la figura 11 se encuentran los resultados de ambas aplicaciones organizados por la suma de los puntajes por ítem, tomando en cuenta los

cuestionarios de los 30 participantes. Este instrumento utiliza una escala que va del 0 al 4, en donde a menor puntuación mayor es la capacidad de atención plena que se presenta.

Figura 11

Comparación de los resultados del cuestionario CAMM.



Fuente: Elaboración propia

Los cuatro ítems evaluados como los más altos después de la segunda aplicación muestran que después de la implementación del proyecto la mayoría de los estudiantes son más conscientes de sus pensamientos y sentimientos, no les es complejo prestar atención a una sola cosa en momentos específicos, están más enfocados en las situaciones que acontecen en su presente y son capaces de parar los sentimientos que no les gustan.

De acuerdo con López (2016), la implementación del mindfulness resulta más eficaz con una práctica constante y a largo plazo. Sin embargo, se observa en la gráfica que el grupo en general tuvo un incremento en atención plena en relación con cada uno de los ítems presentados, habiendo incluso algunos en donde el incremento supera el 50%. Los resultados reflejaron que los 30 estudiantes obtuvieron una puntuación que indicaba una mayor atención plena al finalizar la intervención (apéndice C).

4.1.3 Resultados de las actividades de acuerdo emocional y medidor emocional (RULER).

La primera actividad de acuerdo emocional y medidor emocional se realizó con los padres de familia en la reunión donde se les presentó el proyecto, durante la reunión estuvieron muy entusiastas e interesados en lo que se les presentaba. En la tabla 8 se muestran las respuestas que se rescataron de las evidencias.

Tabla 8.

Respuestas más frecuentes de la primera actividad con los padres de familia

¿Cómo quiero que mi hijo(a) se sienta durante el ciclo escolar?	¿Qué haré para que mi hijo(a) tenga estos sentimientos?	¿Cómo voy a prevenir el que mi hijo(a) pase por conflictos o situaciones no deseadas?	¿Cómo se siente usted en este inicio de ciclo escolar?
Cómodo	-Trabajando con mi hijo y siendo su ejemplo.	-Teniendo buena comunicación.	Ansiosa
Tranquilo			Positiva
Comprendida	-Apoyarlo en lo que me sea posible.	-Previendo que se meta en conflictos.	Feliz
Seguro	-Motivarlo.	-Estando siempre para él.	Estresada
Bien con ganas de aprender	-Ponerle más atención.	-No discutiendo cosas frente a ella.	Optimista
Que sea responsable	-Proporcionando todo lo que necesite.	-Aconsejándola.	Contenta
Contento	-Apoyarla emocionalmente.	-Dándole las herramientas necesarias para afrontar los problemas.	Sorprendida
Feliz			Nerviosa
Motivado	-Trabajar en que me tenga más confianza.		Motivada
			Alegre
			Animado

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que los padres de familia son conscientes de lo que necesitan hacer para apoyar a que sus hijos se sientan bien emocionalmente, y el hecho de que la mayoría tomara como algo positivo el proyecto, influyó en su propio estado emocional. Se fueron del aula motivados, optimistas y contentos.

La segunda actividad consistió en elaborar un acuerdo emocional en familia, donde padres e hijos realizaron acuerdos en conjunto. En la tabla 9 se destacan las respuestas que se presentaron con más frecuencia en el ejercicio.

Tabla 9.*Respuestas más frecuentes en el acuerdo emocional para padres e hijos*

¿Cómo queremos sentirnos en nuestra familia?	¿Qué haremos para tener estos sentimientos y mantener un ambiente positivo en nuestro hogar?	¿Cómo vamos a prevenir y manejar los conflictos y las emociones negativas
*Sentirnos felices	*Tener armonía	*Manteniendo buena comunicación
*Comprendidos	*Tener confianza	*Dialogando
*Escuchados y amados	*Respetar las reglas	*No peleando entre nosotros
*Tranquilos	*Teniendo una buena actitud	*Apoyarnos entre nosotros
*Unidos en armonía	*Conviviendo más en familia	*Teniéndonos confianza
	*Estar unidos	*Escuchándonos
	*Cuidarnos entre familia	*Prestándonos atención
	*Hablarnos siempre con respeto	*Teniendo pensamientos positivos
	*Cumplir con los acuerdos	

Fuente: Elaboración propia

Las 30 familias que realizaron el ejercicio coinciden bastante en los cuestionamientos del acuerdo emocional. Habiendo plasmado lo anterior, se les propuso trabajar juntos para cumplir lo acordado. Para darle seguimiento a la actividad, después de la primera semana del acuerdo, se aplicó un medidor emocional a los alumnos en donde se les cuestionó sobre cómo se sentían en casa. Tres semanas después se les preguntó lo mismo, pero en esta ocasión a los padres de familia. En la tabla 10 se muestran algunos aspectos sobresalientes de ambos ejercicios.

Tabla 10.*Impresiones de padres e hijos después de trabajar con el acuerdo emocional en casa*

Primera semana. Comentarios de los alumnos	Emociones registradas en el medidor emocional	Tercera semana. Comentarios de los padres	Emociones registradas en el medidor emocional
P1. Si hemos cumplido con el acuerdo. Mi mamá y mi papá juegan más con nosotros.	Animado	P1. Hemos cumplido el 70% del acuerdo. Tratamos diario de mejorar.	Afortunado
P2. Hemos pasado más tiempo en familia.	Feliz	P2. Si hemos cumplido, ya nos ponemos más atención.	Alegre
P3. Mi mamá me ayudó más con las cosas de la escuela.	Pleno	P3. Me he sentido muy feliz con mis hijos, me gusta que ellos estén bien.	Emocionado
P4. No hemos peleado, mi mamá me ayuda más cuando no entiendo algo y comimos en familia.	Contento	P4. Si lo hemos llevado a cabo, pero considero, que es necesario continuar con ello, para obtener más logros.	Optimista
P5. A veces lo hacemos, pero casi no lo hemos respetado, no hemos dialogado sobre lo que nos pasa.	Preocupado	P5. Hemos avanzado, pero a veces uno no se da el tiempo para las cosas importantes y lo dejamos de lado. Hay que mejorar	Esperanzado
P6. No lo cumplimos, no nos comunicamos, no dialogamos, no nos escuchamos mutuamente	Decaído	P6. Muy bien, tenemos más confianza y nos ponemos más atención. También ayudó más a mi hija con sus trabajos.	Encantado
P7. A veces se nos va la paciencia, pero vamos a mejorar todos juntos.	Optimista	P7. Se han cumplido algunos aspectos, en otros nos falta mejorar.	Optimista
P8. No lo hemos cumplido, no estamos en familia. Comemos juntos, pero no hablamos.	Triste	P8. Vamos bien estas semanas y seguiremos con el acuerdo emocional.	Emocionado
P9. Mi mamá y mi papá trabajan y no pasan tiempo conmigo.	Negativo	P9. Siento que se ha cumplido un 80% ya que la comunicación ha mejorado mucho.	Emocionado
P10. Tenemos un ambiente pacífico, si hay problemas hablamos juntos.	Contento	P10. Nos hemos sentido muy bien y nos ha servido, nos recordamos que tenemos que cambiar malos hábitos cada vez que uno se enoja.	Optimista

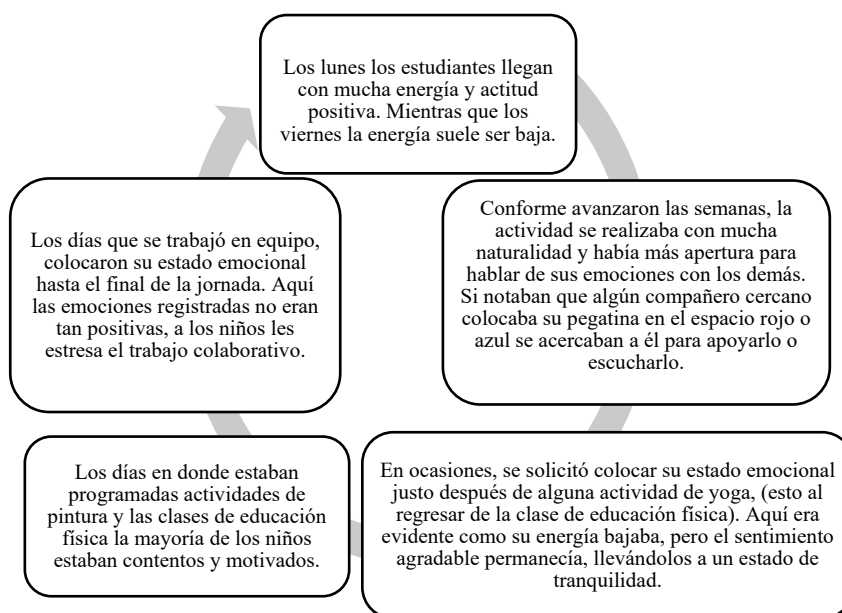
Fuente: Elaboración propia

De los 30 participantes que respondieron el medidor después de la primera semana, 8 argumentaron que, en casa, la familia no lo estaba cumpliendo. En la tabla se puede observar cómo influye en las emociones de los alumnos, tanto de manera positiva como negativa, lo que sucede en el hogar. En la tercera semana, donde los padres compartieron sus opiniones, el 100% dijo haber visto algún avance positivo. Una cantidad considerable de los padres comentó que ellos seguirán realizando el acuerdo en casa, incluso después de terminado el proyecto.

Una actividad permanente en el salón de clases, la cual se inició la tercera semana de la intervención, fue colocar el estado emocional diario en un medidor emocional que se pegó en una de las paredes del aula. Los participantes colocaban una pegatina de color diferente cada día, en ocasiones se les solicitaba que lo hicieran al llegar a clases y en otras que lo realizarán al finalizar la jornada escolar. Los hallazgos registrados de esta actividad se presentan en la figura 12.

Figura 12

Hallazgos registrados del medidor emocional permanente en el aula.



Fuente: Elaboración propia

El medidor emocional permanente, permitió a los alumnos identificar de manera más sencilla las emociones por las que transitan y a hablar de ellas con mayor apertura, darse cuenta de que todos pasan por días buenos y malos, así como practicar la empatía con los demás al percatarse de que no todos estaban emocionalmente bien dentro del aula.

4.1.4 Resultados de las sesiones teóricas

Las sesiones teóricas planificadas en la intervención buscaban promover la comprensión de la definición, clasificación e importancia de las emociones. La primera sesión estuvo enfocada solo en teoría mientras que en la segunda se hacía un recuento de lo analizado en la primera y se añadían algunos ejercicios didácticos y de gamificación. Para lo anterior se utilizó la aplicación de Genially en donde se crearon tanto las presentaciones como los juegos (apéndice D). En la tabla 11 se muestran algunas de las opiniones de los alumnos respecto a las sesiones teóricas, así como notas de observación que se tomaron durante ambas actividades.

Tabla 11.

Opiniones de los estudiantes sobre las sesiones teóricas y observaciones registradas

<i>Opiniones de los alumnos</i>	<i>Notas de observación</i>
Conociendo las emociones y los sentimientos 1 <i>“Antes yo pensaba que los sentimientos y las emociones eran lo mismo en la clase aprendí porque son diferentes”.</i> <i>“A mí me gustó mucho la clase, antes no nos habían explicado tantas cosas sobre lo que sentimos”.</i> <i>“La clase duró muy poquito, yo quería seguir platicando”.</i>	En la primera sesión todos se mostraron atentos, no se pudo utilizar el proyector así que se imprimió la presentación y se entregó la información por equipos. Todos tomaban notas referentes a lo que se les estaba explicando. Al finalizar la participación fue mucha, las intervenciones reafirmaban lo visto en la sesión, pero el tiempo no alcanzó para que todos emitieran su opinión. Realmente estaban muy interesados en lo que se les mostró.
Conociendo las emociones y los sentimientos 2 <i>“Cuando estábamos jugando todos nos emocionamos, estaba padre compartir las emociones, pero también queríamos ganar”.</i> <i>“Nos divertimos con los juegos, también aprendimos a escuchar las emociones de los demás”.</i> <i>“Lo que más me gustó fueron los juegos, porque conocí cosas de mis compañeros que no sabía”.</i> <i>“En mi equipo todos querían ganar en el último juego, hubo un momento donde nos enojamos, pero hablamos porque tenemos que controlar el enojo porque solo es un juego y ya después todo está bien”.</i>	En la segunda clase los alumnos estaban muy motivados, se les solicitó llevar un dispositivo para trabajar la presentación y los juegos de cierre, motivo por el cual les entusiasmo y estaban bastante interesados en todo lo que se les proponía. Los juegos fue lo que más les atrajo, en los equipos todos participaron incluso los niños más tímidos comentaban sus experiencias. Se observó que muchos estaban muy enfocados en ganar el juego.

Fuente: Elaboración propia

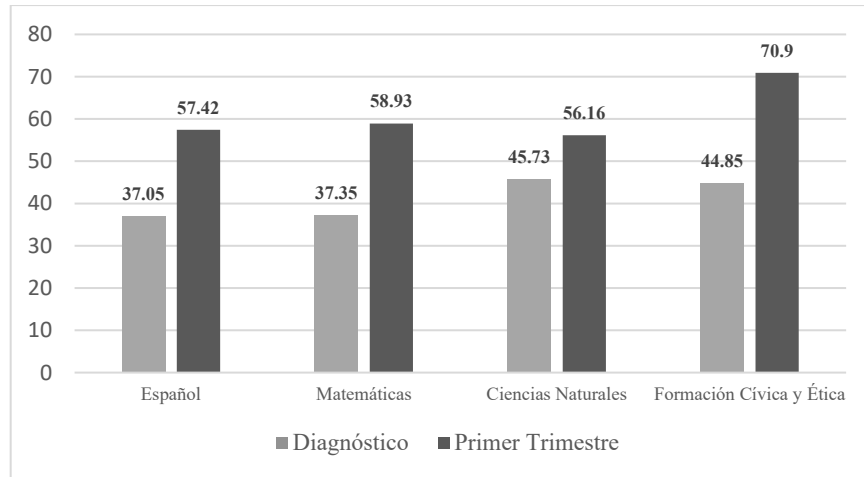
Estas sesiones permitieron abordar el tema de las emociones desde la teoría hasta la gamificación. El hecho de fusionar ambas cosas fue motivador y atractivo para los estudiantes. Todos los participantes se involucraron, la participación fue muy fluida y el entusiasmo estaba presente en todos los equipos.

4.1.5 Resultados del impacto de la intervención en el rendimiento académico

Para hacer la medición del impacto que la intervención dejó en el aspecto académico de los estudiantes, se tomaron como referencia la evaluación diagnóstica (realizada una semana antes de inicio de la intervención) y la evaluación del primer trimestre (aplicada una semana después del cierre de la intervención). En la figura 13 se muestran los porcentajes de aprovechamiento obtenidos en ambas, tomando en cuenta las asignaturas que se consideran prioritarias por las autoridades del sector al cual pertenece la institución (apéndice E).

Figura 13

Resultados en el rendimiento académico de los alumnos.



Fuente: Elaboración propia

Es evidente como el desempeño se incrementó en todas las asignaturas en la segunda evaluación. Es importante señalar que los aprendizajes esperados de la aplicación del primer trimestre fueron contenidos nuevos que se estuvieron trabajando a la par de los contenidos con menor porcentaje de logro de la evaluación diagnóstica. En la tabla puede apreciarse como las asignaturas de español, matemáticas y formación cívica y ética fueron en las que se obtuvo mejor desempeño académico en comparación al diagnóstico, siendo esta última la de mayor porcentaje y en donde los temas que se abordaron este periodo estuvieron relacionados con las emociones y la toma de decisiones asertivas a través de su regulación.

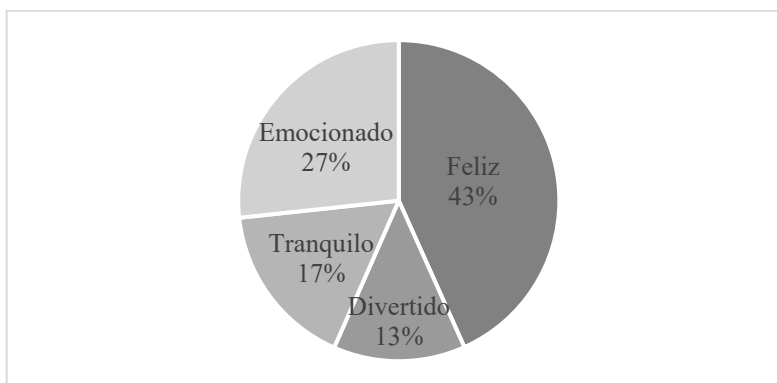
Hay muchos factores que pueden influir en el rendimiento académico, sin embargo, al comparar los resultados de este grupo de alumnos con los del otro grupo paralelo perteneciente a la misma institución se encuentra una diferencia muy marcada en este aspecto. Sin duda el continuar implementando las actividades de mindfulness y yoga en el salón de clases, podrían dejar nuevos hallazgos en las futuras evaluaciones del ciclo escolar.

4.2 Comparación entre la aplicación del diagnóstico antes y después de la intervención.

En la segunda aplicación del diagnóstico se encontraron diferencias significativas. En la figura 14 se muestra el estado emocional actual de los estudiantes.

Figura 14

Ahora que regresaste a clases presenciales ¿cómo te sientes?



Fuente: Elaboración propia

Resulta evidente como las emociones de los participantes han cambiado, puesto que en los resultados ya no aparecen la confusión, el nerviosismo, el miedo o la inseguridad como respuesta a esta interrogante (ver figura 4).

Por otro lado, en la primera aplicación el 92% de los estudiantes afirmaron sentirse nerviosos a la hora de participar en clase, mientras que en la segunda solo el 40% aseguran sentirse así. En lo que respecta a la dificultad para concentrarse en la escuela, el 73% afirmó que esto les ocurría al haber un problema en casa, mientras que en la segunda la dificultad está presente en un 40% de los participantes. Estos aspectos están ligados al manejo y regulación de las emociones.

Al cuestionarlos sobre las emociones que no les gusta sentir en el salón de clases, el miedo de pasar al pizarrón o a los exámenes queda de lado. En la segunda aplicación se repite con frecuencia el enojo y el estrés, afirmando que ambas emociones son causadas por el trabajo colaborativo (cuando algunos compañeros no participan en las actividades) y por la distracción que en ocasiones propician los estudiantes con los que comparten mesa.

Referente a las cosas que los hacen sentir felices y motivados en la escuela, los primeros resultados citan reiterativamente, el recreo, la clase de educación física y estar con los amigos, en la segunda aplicación afirman que son, los ejercicios de pintura, la música en las clases y las actividades fuera del salón. Resulta interesante la comparación puesto que en los primeros resultados se enfocan en cosas externas al aula y en los segundos solo un participante hace referencia a ello, mientras que todos los demás hablan de lo que pasa dentro del grupo.

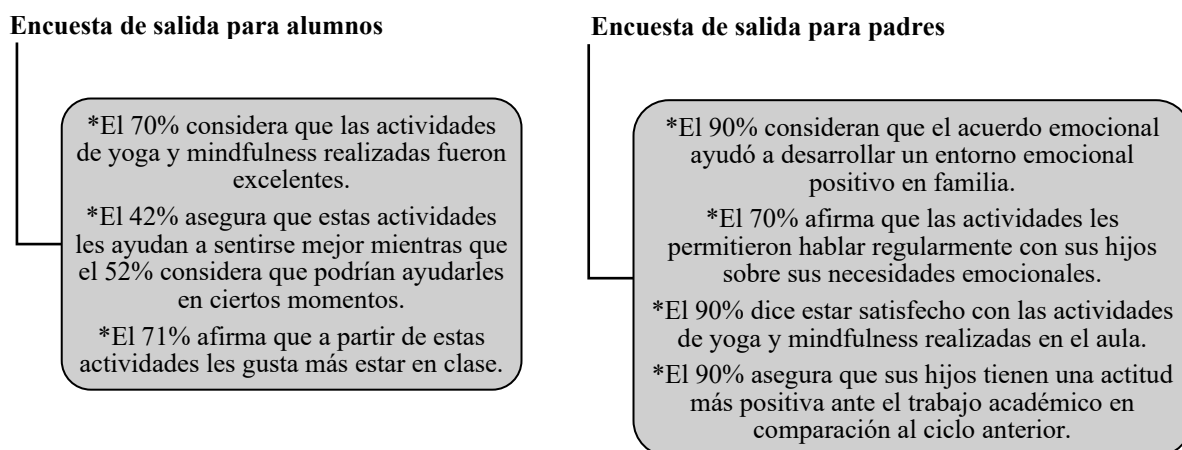
Lo anterior coincide con el cierre de los cuestionamientos donde se les pregunta qué actividades les gustaría hacer con más frecuencia en la escuela y por qué quisieran realizarlas, en ambas aplicaciones sobresale el arte, la pintura y la música, pero en la segunda también mencionan las actividades de yoga, como la respiración, argumentando que quisieran hacerlas más seguido porque los hace sentir tranquilos y les ayuda a concentrarse (apéndice F).

4.3 Resultados de las encuestas de salida

Las encuestas de salida realizadas a padres y alumnos muestran gran aprobación a las actividades realizadas en la intervención. En la figura 15 se enuncia lo más relevante de ambas.

Figura 15

Resultados de las encuestas de salida.



Fuente: Elaboración propia

Al finalizar la intervención, se tomaron algunos comentarios de los participantes, respecto a las actividades que más habían impactado en ellos (apéndice G). En ellas se reafirman muchas de las impresiones anteriormente mencionadas.

4.4 Recomendaciones

Una de las limitaciones constantes a lo largo de las actividades de la intervención, fue el manejo del tiempo. Suspensiones escolares, requerimientos administrativos y actividades escolares en colectivo saturaban la agenda escolar, ocasionando que darle seguimiento a lo planificado fuera todo un reto, pero la organización y la articulación que las actividades planteadas tenían con las demás asignaturas fue uno de los puntos más fuertes que ayudó a consolidar el objetivo general del proyecto.

A partir de los datos obtenidos de la implementación de las actividades de RULER entre padres e hijos, se encuentra una disparidad entre lo que los niños y los padres argumentan respecto a lo realizado en casa, por ello se sugiere optar por hacer una sesión presencial en donde se diseñe el primer acuerdo emocional en el salón de clases, para de esta manera establecer una unión más consolidada desde el aula y que el padre de familia se vea más involucrado en la implementación de lo acordado.

Es evidente que los datos recabados de la intervención han marcado un antes y un después dentro del grupo de participantes, tanto en el aspecto emocional, conductual y académico, pero también hace falta enfatizar en que el seguimiento será algo fundamental para lograr conseguir resultados más sólidos.

Actualmente en la educación pública se menciona mucho la importancia del cuidado emocional de los estudiantes pero para ello se requieren en las aulas profesores conscientes de la importancia de las emociones de sus estudiantes y con el interés de fomentar de manera constante la expresión y regulación de las mismas, instituciones verdaderamente incluyentes en donde se propicie el trabajo colaborativo de la mano del padre de familia y tutores comprometidos con la formación de sus hijos con tiempo para trabajar a la par de los docentes.

De acuerdo con los resultados obtenidos en esta intervención se infiere que, si los docentes incluyen frecuentemente en su práctica estrategias para el cuidado emocional de sus estudiantes dentro y fuera del aula, el impacto positivo en los diversos aspectos antes mencionado es visible a corto tiempo. Por ello, se necesita que el Estado y las autoridades educativas entiendan la importancia de la implementación de programas de educación emocional donde en la educación pública se trabaje conjuntamente en un cambio de pensamiento general, en el que las exigencias que lleguen a las instituciones no vayan encaminadas solo al aspecto académico, que dejen de ver al alumno como un número y empiecen a verlo como ser humano.

Capítulo V. Conclusiones

En este capítulo se exponen las conclusiones generales y particulares, obtenidas como resultado del proyecto de intervención que se llevó a cabo. Se presentan los aspectos definitivos de este trabajo, con base a las actividades realizadas y a la teoría analizada en los capítulos anteriores. Asimismo, se describe la forma en la que se entregaron los resultados de este proyecto a la comunidad educativa que colaboró para su ejecución.

5.1 Conclusiones generales y particulares

Un hallazgo que sirvió de precedente para la detección de la problemática, fueron las necesidades expresadas por los maestros que integran el colectivo escolar. Dentro de ellas se encontraban alumnos que habían regresado a clases emocionalmente afectados por lo vivido durante la pandemia, rezago escolar que iba en incremento, faltas constantes y poca motivación por parte de los estudiantes. Al realizar el diagnóstico se reafirmó lo expresado por los docentes. También se detectó que los educandos constantemente sentían emociones que no aportan de manera positiva a su bienestar, por ello se optó por crear un proyecto con diversas estrategias enfocadas en el cuidado emocional de los alumnos y en la mejora de su atención plena.

Buscando trabajar las áreas de oportunidad detectadas se realizaron actividades de yoga, mindfulness, sesiones teóricas, así como algunas relacionadas con el método RULER. Con su implementación se obtuvieron resultados importantes que permiten concluir que la intervención es una viable solución al problema identificado. Sin embargo, existen particularidades derivadas de su implementación que son importantes citar.

Uno de los aspectos importantes en lo que a las sesiones teóricas se refiere, es que la información brindada en ellas y las dinámicas relacionadas con gamificación que se llevaron a cabo, permitieron que los alumnos adquirieron nuevos conocimientos, pero sobre todo que aprendieran a nombrar sus emociones de manera adecuada, es fundamental resaltar que la reflexión también contribuyó a que identificarán la diferencia entre emociones y sentimientos.

Al realizar las actividades de yoga se encontraron una serie de dificultades al interior del salón de clases que, por su naturaleza estructural y visual, limitaban su correcta ejecución. La primera de ellas fue que el aula resultó ser un espacio muy reducido con relación al número de alumnos que se trabajan en este, la segunda fue la cantidad considerable de estímulos y distractores visuales. Como estrategia para que estos factores no limitaran el éxito de la actividad, se seleccionaron ejercicios en donde los alumnos tuviesen los ojos cerrados, en otros casos, se adecuaron para que la ejecución de los mismos no necesitase mucho espacio. Al ser una disciplina integral, el yoga propicia estados de bienestar en las personas y fomenta un equilibrio emocional para quien lo practica (Guerra, 2020). Conforme las aplicaciones de estos ejercicios se fueron realizando de manera recurrente, lo anterior pudo ser visible en los estudiantes, incluso ellos solicitaban hacerlos con más frecuencia afirmando que los relajaba y los ayudaba a sentirse en paz.

Los ejercicios de mindfulness fueron de gran utilidad en el salón de clases, estuvieron enfocados en mejorar la atención plena y al implementarlos ayudaron a gestionar el estrés de los estudiantes de una forma eficaz. En estos, también se incluyeron algunos relacionados con el arte, los días en que los alumnos pintaban se les podía ver más motivados y concentrados en sus actividades. Para evaluar los resultados se aplicó el cuestionario CAMM el cual arrojó que al finalizar la intervención se favoreció el desarrollo de habilidades relacionadas con la atención, las emociones, la convivencia y la toma de decisiones.

El medidor y el acuerdo emocionales fueron las actividades elegidas del método RULER para la estrategia en la que además de trabajar con los alumnos se incluyó también a los padres de familia. RULER está diseñado para mejorar las interacciones sociales en el aula para que el clima sea más solidario, empoderador y atractivo (Rivers, Brackett, Reyes, Elbertson y Salovey, 2013). Sin embargo, al implementarlas en casa los resultados en la mayoría de las familias fueron positivos, los padres expresaron mayor comunicación y apertura para hablar de sus emociones, mientras que los estudiantes comentaron también que había incrementado el tiempo que pasaban juntos y que eso los hacía sentir más felices. Por otro lado, una minoría aseveró que en casa la familia no estaba cumpliendo con el acuerdo, por lo cual emocionalmente algunos alumnos estaban

afectados, puesto que se habían creado expectativas con el acuerdo emocional que habían hecho en familia.

Los ejercicios de respiración y el medidor emocional que se colocó en el salón de clases fueron de gran relevancia para el éxito de la intervención. El hecho de ser actividades prácticas y de requerir muy poco tiempo para su realización, las convierte en ideales para su implementación diaria. Ambos ayudaron a controlar mejor las emociones de los estudiantes y mejoraron la capacidad de atención y focalización de las mismas.

Los resultados de las estrategias implementadas arrojan de manera generalizada mejoras positivas en todos los aspectos que se consideraron como parte de los propósitos a la hora de su planeación. Otro aspecto importante mencionado en el capítulo anterior es la evaluación que padres y estudiantes hicieron de las actividades del proyecto donde la gran mayoría reconoce la importancia del desarrollo de este tipo de ejercicios en el aula.

Cuando los alumnos reconocen y sienten sus propias emociones, se muestran más relajados, tienen mayor conciencia de sus decisiones y procesos, logrando incluso mejorar sus habilidades comunicativas. Como se observa a lo largo de los capítulos de este proyecto, las emociones influyen en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender por ello se considera que las emociones forman parte del proceso de enseñanza aprendizaje. Con base a la información recabada durante la intervención, se puede establecer que para asegurar la permanencia y el fortalecimiento de los resultados es fundamental la continuidad de estrategias relacionadas con el bienestar emocional de los estudiantes.

5.2 Entrega de resultados a la comunidad

La entrega de resultados se realizó mediante una reunión el sábado 11 de febrero de 2023 a las 9:00 am (apéndice H). Al evento asistieron los tres maestros entrevistados durante la etapa del diagnóstico, la directora de la escuela, el subdirector, un padre de familia (se realizó la invitación a más padres, pero no pudieron asistir). También estuvieron presentes; la directora y una maestra de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER) asignada a la institución, el supervisor de la zona escolar y la asesora técnica pedagógica quien se encarga de supervisar y apoyar a los docentes de la escuela.

Durante toda la exposición, los asistentes estuvieron atentos a toda la información presentada. Primeramente, se les mostraron las generalidades del proyecto de intervención, cómo surgió la detección de la problemática y los instrumentos que se emplearon para el diagnóstico. Acto seguido se les explicaron las fases de la implementación del proyecto, haciendo énfasis en las actividades realizadas y el propósito de cada una.

Al presentar las conclusiones se podía observar cómo los profesores simpatizaban con cada una de ellas. Sobre todo, cuando se mencionó que la aplicación de estrategias para el cuidado emocional era una necesidad vital en las aulas y que estas sí podían ser aplicadas de manera cotidiana sin que el tiempo para ello fuera una limitante, puesto que podían ser incluidas en las diversas actividades que hacemos día a día en el salón de clases.

Cuando concluyó la exposición cada docente se tomó el tiempo para compartir sus impresiones respecto al proyecto implementado. Los presentes coincidieron en que el proyecto de intervención además de ser muy motivante demostraba que el tiempo no es una limitante para el desarrollo de este tipo de actividades. fue un evento lleno de emociones donde compartir la satisfacción por los resultados obtenidos trajo consigo una motivación para todos los presentes. Esta experiencia se convirtió en un espacio de aprendizaje donde todos los maestros compartieron en común el deseo de mejorar su práctica docente.

Al resto de los padres de familia se les envió vía WhatsApp una infografía donde se plasmaron los resultados, de una forma más comprensible para todo el público (apéndice I).

5.3 Posición final del autor

De acuerdo con los resultados obtenidos en esta intervención, se sugiere que para lograr resultados más sólidos el seguimiento de las actividades es algo fundamental, tanto en las realizadas con los alumnos como en las que se incluyen a los padres de familia. Para la implementación de este tipo de estrategias se requiere de docentes conscientes de la importancia del bienestar emocional de sus alumnos, priorizando el aspecto emocional antes que el académico.

En mi opinión, una de las conclusiones más relevantes de esta intervención es que, aunque el tiempo suele ser una limitante para los profesores, la necesidad de implementar estrategias para el cuidado emocional de los estudiantes deben ser una prioridad, y por ello, ser incluidas en la actividad cotidiana en el aula. Los resultados muestran que priorizar el cuidado emocional dentro y fuera del aula, contribuye a lograr un impacto positivo en lo conductual.

La realización de este proyecto permitió conocer las emociones que los estudiantes experimentan cuando están en la escuela. Al finalizar la implementación se puede concluir que los alumnos se motivan, son más felices y disfrutan sus clases cuando en el aula se sienten escuchados, comprendidos y valiosos.

A pesar de los resultados positivos de la intervención, es necesario realizar futuros estudios en diversos grados y distintos contextos escolares, para analizar tanto las observaciones como los resultados, con la finalidad de obtener datos que ayuden a concluir si en los demás escenarios su implementación permite que el proceso de enseñanza aprendizaje sea más efectiva.

A partir de los resultados obtenidos, se propone hacia futuras intervenciones la aplicación del proyecto en los diversos grados de primaria para medir el impacto que estas estrategias pudieran tener en toda una comunidad escolar. Así mismo, se vuelve necesario la implementación en diversos contextos como el rural y el privado, con la intención de hacer una comparativa de su efectividad según el lugar donde se implemente y valorar la idea de la creación de manual que sea aplicable en cualquier grado de educación primaria indistintamente de la zona donde la institución se encuentre.

Referencias

- Adell, M. A. (2006). Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes. Pirámide.
- Alduán, A. (2016). *Diversidad familiar en el ámbito educativo*. España: Universidad de la Rioja. https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE001634.pdf
- Arreguín, M. G. (2011). La Tecnología Celular: Un Recurso Motivacional-Cognoscitivo en la Pedagogía de la Ciencia, *Didac, Num. 59*. pp. 24-29.
http://revistas.iberro.mx/didac/articulo_detalle.php?id_volumen=1&id_articulo=5
- Baca N. y Herrera F. (2016). Proyectos sociales. Notas sobre su diseño y gestión en territorios rurales. *Convergencia, 23(72)*, 69-87. Recuperado en 10 de mayo de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352016000300069&lng=es&tlng=es.
- Barchard, K (2003) Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success?. *Educ Psychol Meas, 63 (5)* (2003), pp. 840-858
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013164403251333>
- Baumsteiger, R., Hoffmann, J., Castillo-Gualda, R., y Brackett, M. (2021). Enhancing school climate through social and emotional learning: Effects of RULER in Mexican secondary schools. *Learning Environments Research, 25(2)*, 465-483.
<https://doi.org/10.1007/s10984-021-09374-x>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa, 21(1)*, 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. (2011). Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias. Recuperado de <http://otrasvoceseneducacion.org/wp->

<content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>

Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Editorial Síntesis.

Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., y Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144–161.

<https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>

Bendriss, Y. (2015). *Yoga en familia. Guía práctica para padres y educadores*. Arcopress.

Cooper, R. y Sawaf, A. (1997). *Estrategia Emocional para ejecutivos*. Martínez Roca.

Del Barco, B. L., López, E. G., Martínez, C., Castaño, E. F., & Martín, A. D. (2009).

ATENCIÓN PLENA E INTELIGENCIA EMOCIONAL. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 271-

278. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320029.pdf>

Echeverría, T. M., y Obaco, E. E. (2021). La participación de los padres y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes. *Praxis*, 17(2).

<https://doi.org/10.21676/23897856.3618>

Espada, J., Mireira, O., Piqueras, J. y Morales, A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 31(2), 109-113. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742020000200007

Espinoza M. (1986), *Evaluación de Proyectos Sociales*, Buenos Aires, Argentina.

Flak, M. De Coulon, J. “Niños que triunfan. Yoga en la escuela”. (2008). Cuatro Vientos.

- Fuente, L. y De la Herrán, A. (2021). Yoga y formación del profesorado. *Revista Iberoamericana de la Educación. Vol.85. Núm. 2. Pp.73-94*
<https://rieoei.org/RIE/article/view/3936/4171>
- Gaítan, P. R. y Tepale, G. T. (2011). Motivación en los Estudiantes de la Ibero, Didac, Num. 59, pp. 59-60.
http://revistas.ibero.mx/didac/articulo_detalle.php?id_volumen=1&id_articulo=10
- García, E. G., García, A. K. y Reyes, A. (2014). Relación Maestro Alumno y sus Implicaciones en el Aprendizaje, *RA XIMHAI, Vol. 10, Núm. 5, pp. 279-290.*
<https://www.redalyc.org/pdf/461/46132134019.pdf>
- García, J. A.(2012) La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación 36(1), 97-109.*
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- García, J.F. (2003). Las relaciones escuela-familia: un reto educativo. *Infancia y Aprendizaje, An educational challenge, Journal for the Study of Education and Development 26(4), 425-437* <https://doi.org/10.1174/021037003322553824>
- García, L. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia, 24(1),9-32* <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331464460001>
- Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2010). La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. México: Editorial Paidós.
- Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence*. Bantam Books.

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Greco, L. A., Baer, R. A., y Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents. Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 604-614. doi: 10.1037/a0022819
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Guerra, C. y Rovetto, M.(2020) Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis Educativa*, (Vol. 24) N°. 2. págs. 1-20
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7427008>
- Hanin, V., y Van C. (2016). The influence of motivational and emotional factors in mathematical learning in secondary education. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 66, 127–138.
[https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2223496](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2223496)
- Hernandez R., Fernandez C., y Baptista M. del P. (2014). *Metodología de la investigación*. México, D.F.: Ed. Mc Graw Hill.
- Jasso Gaona, C. A. (2021). Hacia una nueva normalidad: Los retos de la educación socioemocional en México. *EDUCIENCIA*, 5(2), 32–44.
<https://doi.org/10.29059/educiencia.v5i2.194>
- Khalsa, S yButzer, B. (2016).Yoga in school settings: a research review. *Annals of the new york academy of sciences*. Vol.1373. (1). P.45-55 Recuperado de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.13025/abstract>
- López, L. (2016) TÉCNICAS MINDFULNESS EN CENTROS EDUCATIVOS. DESARROLLO ACADÉMICO Y PERSONAL DE SUS PARTICIPANTES *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, vol. 27, núm. 1, pp. 134-146 .
<https://www.redalyc.org/pdf/3382/338246652009.pdf>

- López, P., M., Armenta, H., C., Gómez V., M. del P., y Puerto D., O. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional De Educación Emocional Y Bienestar*, 1(2), 53–70. <https://rieed.iberro.mx/index.php/rieed/article/view/14>
- Martínez, S. D. (2010). La Educación, cosa de dos: La escuela y la familia. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 1(8), 1-15.
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7214.pdf>
- Monje, C. “*Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica.*” (2011). Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.
- Newsome, A.L., Day, V.M. y Catano, V. (2000) Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Pers Individ Dif*, 29 (6) , pp. 1005-1016
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886999002500>
- Ortiz, R. (2017). *La importancia de la educación emocional en el desarrollo integral del alumno de primaria*. Ilhas Baleares: Universidade das Ilhas Baleares.
https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3952/Ortiz_Lopez_Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Palomero, P. y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 30, núm. 3, pp. 17-29. <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361001/html/>
- Palma, G. y Barcia, M. (2020). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 6(2), 72-100.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467934>
- Pulido, F. y Herrera, F. (2017). LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29-39. <https://dx.doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344>

Razza, R.A., Bergen, D. y Raymond, K. (2015) Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga. *J Child Fam Stud* 24, 372–385. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9847-6>

Rengel, M. Y. y Calle, I. I. (2020). Impacto psicológico de la pandemia del COVID 19 en niños. *Revista de Investigacion Psicologica*, 75-85.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300011&lng=es&tlng=es

Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Elbertson, N. A., y Salovey, P. (2013). Improving the social and emotional climate of classrooms: a clustered randomized controlled trial testing the RULER Approach. *Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research*, 14(1), 77–87.
<https://doi.org/10.1007/s11121-012-0305-2>

Robles, M. M. (2022). La pedagogía de las emociones. Una propuesta para el regreso a clases presenciales de los niños y niñas de educación básica.:
<http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/4837>. *Yachana Revista Científica*, 11(1).
<http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/view/746>

Romero, L., Utrilla, A. y Utrilla, V.M. (2014). Las Actitudes Positivas y Negativas de los Estudiantes en el Aprendizaje de las Matemáticas, su Impacto en la Reprobación y la Eficiencia Terminal, *RA XIMHAI*, Vol. 10, Núm. 5. Pp.291-319.
<https://www.redalyc.org/pdf/461/46132134020.pdf>

Ruiz, R. y García, J. L. (2014). Causas y Consecuencias de la Deserción Escolar en el Bachillerato: Caso Universidad Autónoma de Sinaloa, *RA XIMHAI*, Vol. 10, Núm. 5. pp.51-74 . <https://www.redalyc.org/pdf/461/46132134004.pdf>

Salovey, R y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9 (3), pp. 185-211.

Salovey, R y Mayer, J. D. (1997). «What is Emotional Intelligence?», en P. Salovey y D. J. Sluyter: *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: BasicBooks.

Sánchez A. Daura C. Florencia T. , & Laudadio J. (2019). La comunidad escolar como medio para el desarrollo socio emocional de los alumnos. Un estudio de caso en la República Argentina. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 45(3), 31-49. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052019000300031>

Sánchez, M., Adelantado, M., Huerta, M., y Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia Y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

Schaufeli, W., Martínez, I., Marqués, A., Salanova, M. y Bakker, A. (2000). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Studies*. Vol. 33. P.p.464-481. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022022102033005003>

Serwacki, M. L., & Cook, C. (2012). Yoga in the schools: a systematic review of the literature. *International journal of yoga therapy*, (22), 101–109. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23070680/>

Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Grupo Zeta.

Simmons, S. y Simmons, J. C. (1999). *Cómo medir la inteligencia emocional*. Edaf. <https://books.google.com.pe/books?id=nLoLY5xB6r4C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

SEP (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y Programas de estudio para la Educación Básica*. Recuperado de https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf

- Pérez Serrano, G. (2016). *Elaboración de proyectos sociales: casos prácticos*. Madrid: Narcea Ediciones.
- UNICEF. (2020). Psychosocial support for children during COVID-19. <https://www.unicef.org/india/reports/psychosocial-support-children-during-covid-19>
- Valenzuela, A. y Portillo, S. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, vol. 22, núm. 3, pp. 228-242. <https://www.redalyc.org/journal/1941/194157733011/html/>
- Vela, R. H. (2004) The role of emotional intelligence in the academic achievement of first years college students. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 64 (11-A)
<https://www.proquest.com/openview/6f179bd578e6bc0bceb62b7849998649/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say?. *Health promotion international*, 26 Suppl 1, i29–i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>

Apéndices

Apéndice A. Diagrama de Gantt del proyecto de intervención

Actividad	Período																	
	5 Sep.	6 Sep.	7 Sep.	8 Sep.	9 Sep.	12 Sep.	13 Sep.	14 Sep.	19 Sep.	20 Sep.	21 Sep.	22 Sep.	26 Sep.	27 Sep.	28 Sep.	3 Oct.	4 Oct.	7 Oct.
Sesión para dar a conocer el proyecto a los padres de familia y pedir el consentimiento para la participación de los alumnos. Aplicación de actividad inicial relacionada con RULER																		
Ejercicios de yoga																		
Conociendo las emociones y los sentimientos																		
Ejercicios de atención plena																		
Actividades para realizar en casa padres e hijos relacionados con RULER																		
Evaluación de las actividades del proyecto realizada por padres y otra por alumnos																		
Evaluar el impacto de las estrategias implementadas en el desempeño de los estudiantes																		

(Mayo 2022). (Elaborado por el autor).

Apéndice B. Evidencias de las actividades de yoga y mindfulness

Enlace para acceder : https://padlet.com/suni_espinoza/n9pyi00a60mbetr



Apéndice C. Resultados de las aplicaciones del cuestionario CAMM

Enlace para acceder:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-KStAtSxxniS_Bo1R0JPL9jkA5tCSX-S/edit?usp=sharing&oid=117631474911582545584&rtpof=true&sd=true

CUESTIONARIO CAMM												Resultados
Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Resultados
1	2	4	1	2	3	4	2	1	3	2	24	
2	3	2	1	4	2	3	1	1	3	22		
3	2	3	2	1	2	3	4	2	2	24		
4	2	3	3	4	2	3	4	2	2	27		
5	2	3	3	4	2	3	4	2	2	22		
6	1	2	2	0	3	4	3	1	2	35		
7	3	4	4	4	0	4	4	4	4	21		
8	2	3	2	2	2	3	2	1	1	26		
9	1	2	4	3	4	3	2	1	3	30		
10	2	3	3	3	4	3	3	2	3	24		
11	1	2	4	4	1	3	4	2	1	33		
12	3	4	4	3	0	3	4	4	4	28		
13	4	3	3	2	1	2	3	3	3	24		
14	3	1	2	2	4	3	2	3	2	19		
15	3	3	1	2	3	2	1	1	1	16		
16	3	2	2	1	1	2	2	1	1	24		
17	1	1	1	1	3	4	3	3	4	20		
18	4	1	4	2	1	3	1	0	0	30		
19	1	4	4	3	2	4	3	2	3	28		
20	2	4	4	2	2	2	4	4	1	37		
21	3	4	4	3	4	3	4	4	4	23		
22	1	0	4	1	4	3	4	4	0	17		
23	1	0	4	1	2	3	3	1	2	28		
24	2	3	4	3	4	2	4	2	1	22		
25	1	4	3	2	1	2	4	1	1	31		
26	2	4	4	3	2	2	4	3	3	27		
27	3	1	3	2	1	4	4	2	3	27		
28	2	4	3	1	1	3	4	2	3	28		
29	2	4	4	4	3	2	1	1	3	-		
30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

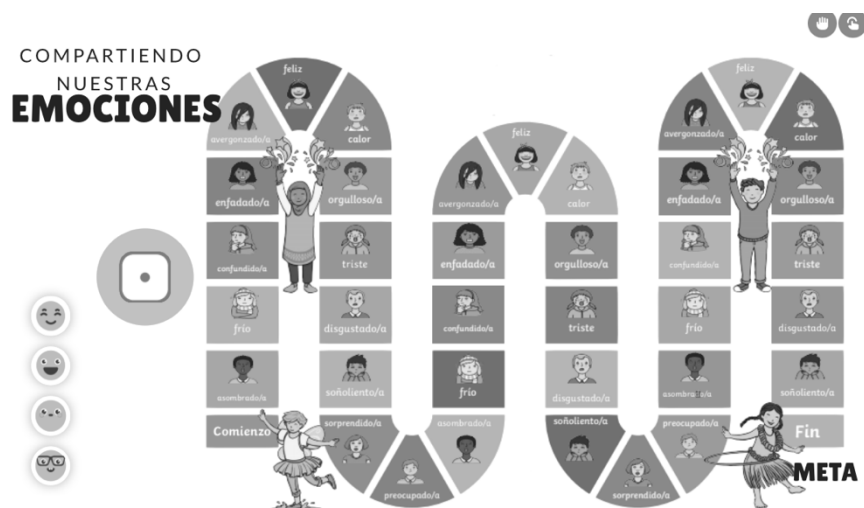
Apéndice D. Presentaciones de las clases teóricas

Enlace a las presentaciones:

Clase 1 : <https://view.genial.ly/63031e44830dca0018a36a8f/presentation-emociones-y-sentimientos-1>

Clase 2 : <https://view.genial.ly/63031c91c2e587001118fc17/presentation-emociones-y-sentimientos-2>

Juego : <https://view.genial.ly/6303096bfa9aba0018022157/interactive-content-compartiendo-nuestras-emociones>



Apéndice E. Resultados de las evaluaciones académicas

Enlace a la carpeta con los documentos:

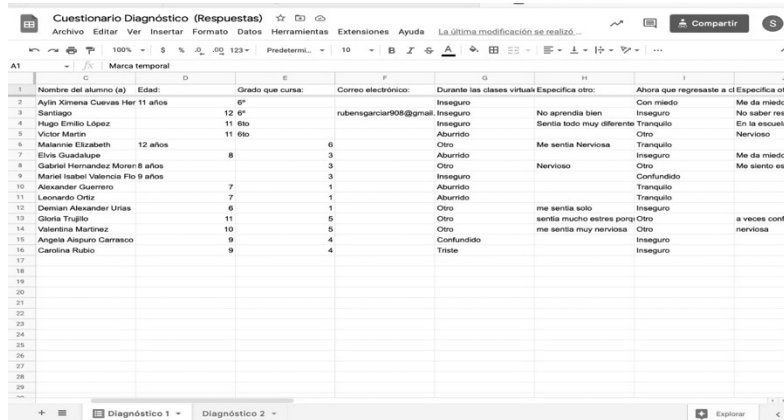
<https://drive.google.com/drive/folders/1rAFsh2XuC4mot0h1vbLwDdu8TfwHZofU?usp=sharing>



Apéndice F. Resultados de las aplicaciones del diagnóstico

Enlace al documento:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1jbSjJ1W9cXG9zIzjzXGfQENqIINaNSJHvnDnDrnBk/edit?usp=sharing>

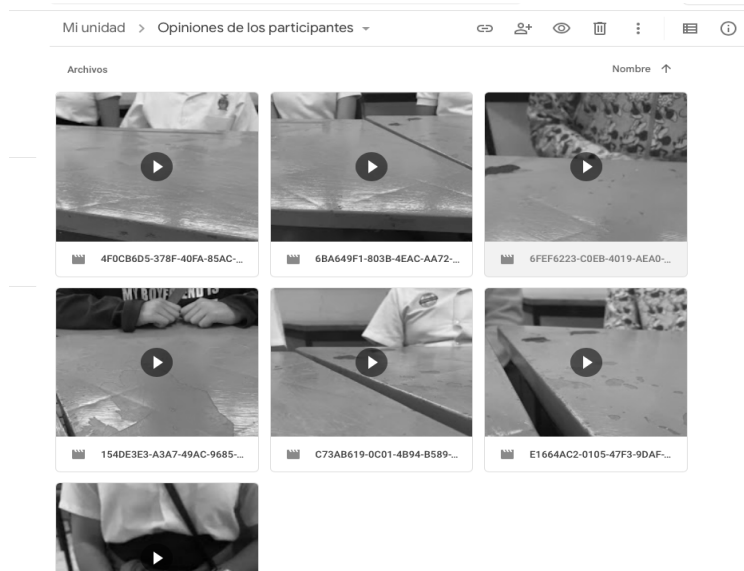


Nombre del alumno (a)	Edad:	Grado que cursa:	Correo electrónico:	Durante las clases virtuales	Especifica otro:	Ahora que regresaste a cl	Especifica otro:
Aylin Ximena Cuevas Her	11 años	6º		Inseguro	No aprendía bien	Con miedo	Me da miedo
Santiago	12 años	6º	rubensgarcia908@gmail	Inseguro	Sentía todo muy diferente	Inseguro	No saber resp
Hugo Emilio López	11 años	6to		Aburrido	Me sentía Nerviosa	Tranquilo	En la escuela
Victor Martin				Otro		Otro	Nervioso
Melanne Elizabeth	12 años		6	Otro		Tranquilo	
Elvis Guadalupe		8	3	Aburrido		Inseguro	Me da miedo
Gabriel Hernández Moren	8 años		3	Otro	Nervioso	Otro	Me siento est
Mariel Isabel Valencia Flo	9 años		3	Inseguro		Confundido	
Alexander Gusmery		7	1	Aburrido		Tranquilo	
Leonardo Ortiz		7	1	Aburrido		Tranquilo	
Dennis Alexander Urias		6	1	Otro	me sentía solo	Inseguro	
Gloria Trujillo		11	5	Otro	sentía mucho estrés porq	Otro	a veces confu
Valentina Martínez		10	5	Otro	me sentía muy nerviosa	Otro	nerviosa
Angela Aspuru Carrasco		9	4	Confundido		Inseguro	
Carolina Rubio		9	4	Triste		Inseguro	

Apéndice G. Videos de comentarios finales de los participantes

Enlace de acceso:

https://drive.google.com/file/d/1QtEPWr6PK2IfH0MMKsMfqQcZluArM6PS/view?usp=share_link



Apéndice H. Invitación para la presentación de resultados a la comunidad

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Estrategias para el Cuidado Emocional en Educación Primaria y su Impacto en el Aprendizaje

SÁBADO | 11 DE FEBRERO 2023 | 09:00AM
BLVD. CIUDADES HERMANAS 363 PTE, COLONIA GUADALUPE

Suni Alejandra Espinoza Gómez
Estudiante de Maestría en Educación Tecnológico de Monterrey

+52 66 75 25 21 40 A01687258@TEC.COM

Apéndice I. Infografía para dar a conocer resultados a los padres de familia



Apéndice J. Forma de consentimiento

Firma de consentimiento

Manual de estrategias para el cuidado emocional en educación primaria y su impacto en el aprendizaje

Por medio de la presente quiero invitarte a participar en un estudio que estoy realizando sobre generar un manual de estrategias para el cuidado emocional en educación Primaria. Yo soy la alumna Suni Alejandra Espinoza Gómez de la maestría en Educación del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey. Este estudio está siendo realizado por mí para creación de un manual con estrategias prácticas enfocadas en el cuidado emocional de los estudiantes con el respaldo de las autoridades del Tecnológico de Monterrey. Se espera que en este estudio participe una muestra de 30 alumnos.

Si tú decides aceptar esta invitación, tu participación consistirá básicamente en responder una entrevista de índole indagatoria y de contraste a las estrategias relacionadas con el cuidado emocional de los estudiantes puestas en práctica con la intención de contribuir al diagnóstico.






En el caso del directivo escolar se solicita su permiso para encuestar a 15 alumnos de la institución. La encuesta para alumnos tiene la finalidad de identificar su estado emocional. Posteriormente, cuando el grupo del próximo ciclo escolar me sea asignado se generarán diversas actividades y dinámicas para los alumnos, se tomarán algunas evidencias fotográficas, audios de la puesta en práctica y de los trabajos llevados a cabo, cabe mencionar, que se anularán las fotos de rostro y nombres de los educandos, esperando contar con su autorización, para hacer uso de la información recabada en las actividades.

Toda información obtenida en este estudio será estrictamente confidencial. Si los resultados de este estudio son publicados, los resultados contendrán únicamente información global del conjunto de las personas participantes. Se salvaguardará la identidad e integridad de los educandos.

Tu participación en este estudio es voluntaria y de ninguna forma afectará tus relaciones con la escuela Valentín Gómez Farías. Si tú decides participar ahora, pero más tarde deseas cancelar tu participación, lo puedes hacer cuando así lo desees sin que exista problema alguno.

Si tienes alguna pregunta, por favor hazla. Si tienes alguna pregunta que quieras hacer más tarde, responderé gustosamente. En este último caso, podrás localizarme a mí o a mi asesora en los siguientes correos electrónicos: Lic. Suni Alejandra Espinoza Gómez: A01687258@tec.mx; Mtra. María Eugenia Gil Rendón: maru.gil@tec.mx. Si deseas conservar una copia de esta carta, solicítamela y te la daré.

Si tú decides participar en este estudio, por favor anota tu nombre, firma y fecha en la parte inferior de esta carta, como una forma de manifestar tu aceptación y consentimiento a lo aquí estipulado. Recuerda que podrás cancelar tu participación en este estudio en cualquier momento que lo desees, aun cuando hayas firmado esta carta.

		<u>30/03/22</u>
<u>GUERRERO SOTO PEDRO</u>		<u>30/03/22</u>
<u>patricia Riba Arévalo Guzmán</u>	<u>patricia Riba Arévalo G.</u>	<u>30/03/22</u>
<u>Javier Ivan Santoya Abitia</u>		<u>30/03/22</u>
<u>Maria Nallely Rodriguez Hdez</u>		<u>30/03/22</u>
Nombre del Participante	Firma	Fecha
<u>Suni Alejandra Espinoza G.</u>		<u>30/03/22</u>
Nombre del Investigador	Firma	Fecha