



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador

SEDE  
ESMERALDAS

## CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

### PROYECTO INTEGRADOR CURRICULAR

#### TÍTULO:

Desarrollo de procesos de autorregulación del aprendizaje  
en educación primaria

PREVIO AL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO  
EN EDUCACIÓN BÁSICA

#### LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didácticas Disciplinarias

#### AUTORA:

Katty Perea Montero

#### ASESOR:

Mgt. Manuel Espinoza

Enero, 2023

## INDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....	4
3.	JUSTIFICACIÓN.....	6
5.	OBJETIVOS.....	7
5.1.	Objetivo General .....	7
5.2.	Objetivos Específicos.....	7
6.	MARCO TEÓRICO .....	8
6.1.	La Teoría constructivista.....	8
6.2.	Autorregulación.....	8
6.3.	Componentes de la autorregulación .....	8
6.4.	Elementos de autorregulación .....	9
6.5.	Fases y Subprocesos del Aprendizaje Autorregulado (Zimmerman, 2000, 2002)	10
6.6.	Como aprender usando aprendizaje autorregulado .....	11
6.7.	Características del niño que autorregula su aprendizaje .....	11
6.8.	Estrategias de aprendizaje autorregulado.....	12
6.8.1.	La estrategia del “Juego del Semáforo” .....	12
6.8.2.	Estrategia de autoconocimiento usando la Rueda de las emociones .....	12
6.8.3.	Dinámica el globo de los miedos .....	13
6.8.4.	Técnica del Volcán.....	13
6.8.5.	Técnica de respiración de la abeja.....	13
6.8.6.	Juego de la rana .....	13
6.8.7.	Método de estudio Robinson.....	14
6.9.	La autorregulación del aprendizaje en el currículo nacional.....	<b>¡Error!</b>
	<b>Marcador no definido.</b>	
7.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	15

## **1. INTRODUCCIÓN**

Las dificultades en el aprendizaje y el bajo rendimiento en las instituciones educativas del país son de mucha actualidad, ya que, durante los dos últimos años, el Ecuador y el mundo se ha visto envuelto en problemas de actualidad social, como son las crisis económicas, crisis sanitarias, Covid 19, estragos causados post Covid en todos los ámbitos, etc.

Todo lo antes mencionado influye directamente en el aprendizaje de los estudiantes, sin ir más lejos durante la pandemia, la aplicación de la educación virtual como medida para evitar el contagio aumentó el índice de deserción escolar, y también los problemas de aprendizaje de muchos niños, ya que este tipo de educación requería mayor ayuda y vigilancia familiar, esto se ha traducido en más estudiantes con bajo rendimiento y falta de destrezas para el desarrollo de sus actividades dirás y en el aula.

En la Unidad Educativa Particular Luz y Vida, se ha desarrollado la investigación que forma parte de este proyecto de Tesis, con los estudiantes de 5to año de básica, los cuales tienen serios problemas de aprendizaje, falta de autorregulación y déficit de estrategias y destrezas de aprendizaje autónomo.

Para llevar cabo este proyecto, ha sido necesario estudiar y determinar las causas del bajo rendimiento en los estudiantes del 5to año básico las dificultades en la elaboración y uso de estrategias de aprendizaje autónomo por parte de estos estudiantes durante el periodo lectivo 2021-2022, para determinar las necesidades a resolver y las estrategias que se requiere implementar.

En el proceso del presente proyecto ha sido necesario el desarrollo de los apartados introducción, desarrollo del problema y sus objetivos; el marco teórico y la información relevante de diferentes fuentes, el marco metodológico y las formas de investigación, además de las propuestas de intervención a aplicar.

## **2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

La Unidad Educativa Particular Luz y Vida, está ubicada en la zona urbana de la ciudad de Esmeraldas que goza de todos los servicios básicos, situada en Aire Libre Alto, con aproximadamente 35 años de funcionamiento, cuenta con 21 aulas para educación general básica y dos aulas para inicial, dispone también de dos laboratorios de computación con 50 equipos y dos patios para la recreación de 950 alumnos de diferentes estratos sociales del sector y sectores aledaños, de los cuales 890 de Educación Básica y 50 de Educación Inicial, quienes asisten a clases en horario matutino.

El equipo académico está formado por 31 personas, 25 docentes, el coordinador pedagógico, la directora del centro; además, se cuenta con un departamento de secretaría, un departamento de contabilidad, dos personas de servicio y con un departamento de consejería estudiantil (DECE). Los docentes trabajan con grupos de 23 a 25 estudiantes.

El proceso de enseñanza tiene como objetivo, desarrollar conductas de tipo metacognitivo, es decir, potenciar niveles altos de comprensión y de control del aprendizaje por parte de los alumnos (Crispín et al., 2011).

Gracias a las actividades diarias realizadas en clase, y el estudio diagnóstico aplicado a inicios de año, se pudo evidenciar que uno de los problemas más palpables en los niños de primaria de esta institución, son las dificultades de autorregulación y desarrollo de estrategias y destrezas de autonomía en el aprendizaje.

Este problema según se ha podido establecer por medio del abordaje en el 5to año básico de la Intuición, donde será nuestro estudio, por ser donde se presentan las dificultades en el desarrollo de los procesos educativos de los alumnos.

Problemática que se produce por a la falta de atención en las horas de clases, la desmotivación de los estudiantes, lo cual se traduce en el desinterés por presentar sus tareas y actividades de manera significativa, mal manejo de los recursos por parte de los docentes y de los mismos estudiantes, mala o poca utilización de recursos didácticos por parte de los docentes, escasa comprensión en el contenido de las actividades.

Dificultades encontradas por los Docentes, quienes manifiestan con preocupación los problemas que existen en sus aulas con algunos estudiantes, siendo las consecuencias el

bajo rendimiento escolar, baja autoestima, desinterés por aprender, no se concreta lo que sostiene (López, 2008) en un aprendizaje significativo, en consecuencia, se tiene, fracaso escolar, dificultad en el desarrollo social y emocional, desmotivación, dificultad de aprendizaje, poca capacidad de reflexión y análisis.

Como lo sustenta (Barriga, 2022), es necesaria la integración y trabajo conjunto con los padres de familia, quienes, a veces no tiene el tiempo, ni el conocimiento para ayudar a sus hijos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La pregunta que guiará este proyecto, formulando el problema que se intenta abordar es ¿Cómo desarrollar nuevas estrategias de aprendizaje para motivar a los niños a estudiar y concentrarse en sus estudios?.

### 3. JUSTIFICACIÓN

En el aprendizaje autónomo según (Solórzano, 2017) es el ejercicio que posibilita y estimula la creatividad, la necesidad de la observación, sin embargo dicho trabajo debe ser confrontado con el entorno social ya que permanece más tiempo aprendiendo fuera del aula, es ahí donde radica la importancia de la autorregulación para estar preparado y abierto a la dinámica y evolución de los saberes.

Los estudiantes de 5to año de básica presentan dificultades en la elaboración de estrategias de autonomía en el aprendizaje, por esta razón y viendo la necesidad de enseñar a cada niño a autorregularse y aplicar sus propias destrezas, es imperativo elaborar un plan de estrategias para mejorar el trabajo autónomo en cada uno de ellos, aplicando cada estrategia de manera adecuada, con la finalidad de que los alumnos puedan desarrollar sus habilidades para aprender mejor y sean conscientes y partícipes de su aprendizaje al momento del desarrollo de las actividades en el aula y fuera de ella.

La autonomía en el aprendizaje, requiere la autorregulación, y la toma de conciencia sobre lo que aprende, de una manera divertida, a esto se le llama metacognición (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020), el desarrollo de los procesos socio-cognitivos y afectivos en los estudiantes de primaria van a permitir formar sujetos autónomos, con capacidad resolutoria en sus actividades académicas y en la vida diaria por medio de ello se “orienta al estudiante a que se cuestione, revise, planifique, controle y evalúe su propia acción de aprendizaje” (Martínez, 2005).

Para que un alumno sepa autorregularse, debe ser consciente de lo que es y cómo debe hacerlo, es decir ser autor de sus ideas; este aprender consciente implica la observación de acciones y conductas propias y de su entorno. Sánchez (2022) explica que “la autorregulación es la habilidad que facilita el aprendizaje tomando el control y dirigiendo los propios procesos de pensamiento”.

La aplicación de este proyecto y su plan de estrategias motivacionales favorece al estudiante en su desarrollo de autonomía y el proceso de aprendizaje, cumpliendo así con las tareas y procesos educativos. Los estudiantes del 5to año básico se beneficiarán con este plan de estrategias porque les ayudara a comprender, reflexionar, analizar el trabajo a desarrollar, aplicando un modelo de estrategias motivacionales que conduzcan hacia la

autorregulación. De la misma manera, los docentes y el centro escolar se beneficiarán de forma indirecta, ya que el proyecto quedará como evidencia y constancia al momento de aplicación para que sea aplicado en los demás niveles o año de básica.

## **5. OBJETIVOS**

### **5.1. Objetivo General**

Fortalecer el aprendizaje autónomo mediante estrategias de autorregulación en los estudiantes de 5to año básico de la Unidad Educativa Particular Luz y Vida.

### **5.2. Objetivos Específicos**

- Indagar en fuentes bibliográficas sobre estrategias de autorregulación para el desarrollo del aprendizaje autónomo a través de diversos medios.
- Diseñar una propuesta de estrategias de autorregulación para estudiantes de 5to año básico.

## **6. MARCO TEÓRICO**

### **6.1. La Teoría constructivista**

El constructivismo y las teorías sobre la autorregulación del aprendizaje consisten en que los alumnos sean capaces de construir y regular sus conocimientos logrando fortalecer sus habilidades en el aprendizaje. Se entiende por constructivismo a la forma que el estudiante crea sus propios conocimientos por medio de las herramientas que el docente le pueda facilitar o en otras ocasiones en el contexto que se encuentre.

Basado en los postulados de Ausubel dentro de la Teoría Constructivista, cuyo fundamento es que el aprendizaje se genera de la interacción del individuo con el aprendizaje nuevo que se le presenta, es decir una teoría denominada de la reestructuración que se lleva a cabo entre el sujeto que aprendo con el objeto de que se aprende (Gibelli, 2013). Lo anterior se lo logra cuando el estudiante los nuevos conocimientos con los enteramente adquiridos.

### **6.2. Autorregulación**

Se entiende como la capacidad de controlar y gestionar todo el proceso de enseñanza aprendizaje, así como el entorno y las emociones usando estrategias personales que conllevan a logro de objetivos, es decir disciplinarse para metas que pueden ser de cómo aprender, mejorar los estilos de vida, entre otras (Alabau, 2021).

Se infiere que la actividad docente debe estar centrada en desarrollar en los estudiantes la competencia de gestionar las emociones y acciones, así como un sinnúmero de estrategias para aprender a aprender solucionando problemas de manera autónoma.

### **6.3. Componentes de la autorregulación**

Se consideran algunas habilidades que juegan un rol importante para lograr a la autorregulación (Alabau, 2021).

- **Metacognición:** Tiene que ver con las reflexiones de las personas de cómo se produce su propio aprendizaje y las estrategias a utilizar para lograrlo (López, 2022).

- Autoconocimiento: Se refiere a descubrir tus debilidades y fortalezas como persona humana para desarrollar equilibrio emocional (Peiró, 2021).
- Autocontrol: Está relacionado con la voluntad de las personas y sobre todo a la valoración sobre lo adecuada o no en la toma de decisiones (Alberola, 2019).
- Automonitorización: Considerado un mecanismo de supervisión en el proceso autorregulación (Tapia, 2014).
- Autoeficacia: Concierne a sistema interno evaluador de las propias capacidades cognitivas y psicomotrices en su relación con el entorno (Cartagena, 2008).
- Automotivación: Es la motivación intrínseca, misma que debe ser la que se inculque a los estudiantes para que sin la necesidad de retribución se hagan las cosas y tengan metas, que, por ejemplo, se aun gusto estudiar por realización personal y no solo por los reconocimientos académicos (Hernández , 2016).
- Flexibilidad mental: También llamada Flexibilidad Cognitiva una excelente herramienta de vida para enfrentar las situaciones nuevas o los cambios que se presentan, en el caso de los estudiantes deben tener la capacidad de adaptarse por ejemplo a las normas del plantel escolar, al ritmo de estudio, al uso de las TIC, etc. (Mato, 2019).
- Inhibición conductual: Considerada una reacción de miedo innata ante lo desconocido o lo nuevo que es congénita y que se manifiesta en nuestro temperamento, aunque también se puede decir que un manejo prudente de determinadas emociones (Sanz, 2022).
- Autoevaluación: Es un proceso donde de demuestra el conocimiento de sí mismo y que puede ser usada como una técnica para saber de la fortalezas y debilidades de que se poseen para aprender hacer autónomos, responsable.

#### **6.4. Elementos de autorregulación**

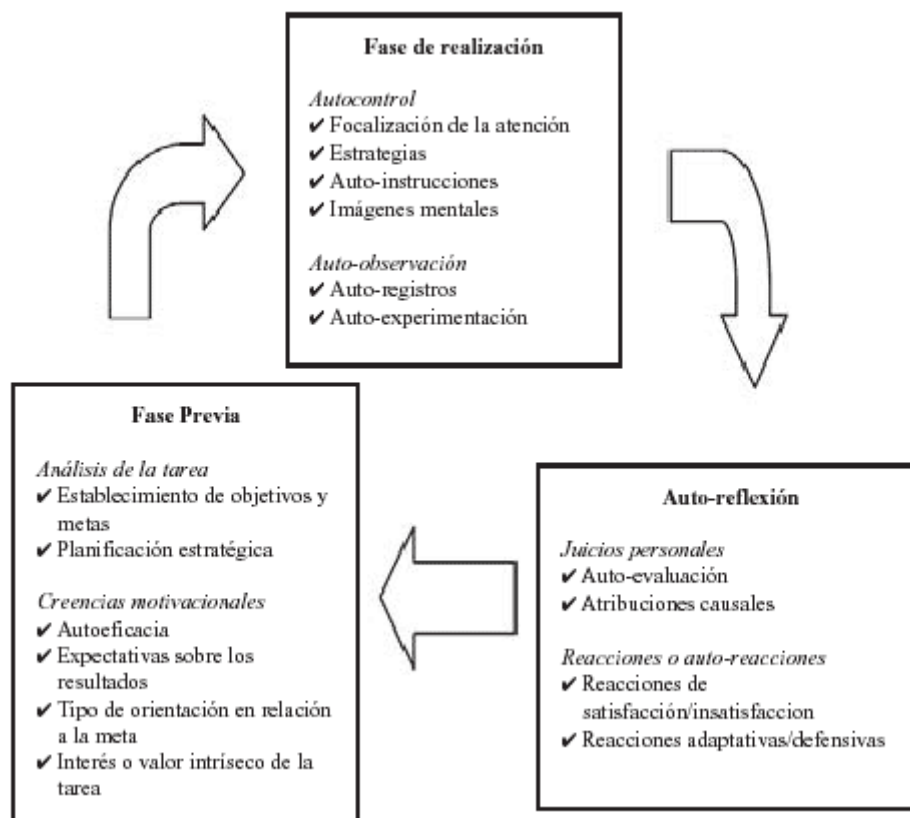
Para alcanzar metas de aprendizaje en alumnos que están en un proceso de aprendizaje. Como nos dice (Ordaz & Meza, 2013). Estrategias de Autorregulación del aprendizaje: contribución de la orientación de meta y la estructura de sus pensamientos críticos que le permitan flexionar o resolver algún problema dentro del aula y poder mantener el control para realizar todas las actividades a desarrollar.

Un modelo integrador explicativo de las relaciones entre metas académicas, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico, los estudiantes durante el proceso de enseñanza

aprendizaje se proponen metas de motivación, emoción, sentimientos, autoestima en realizar todas las actividades de manera satisfactoria, es determinar metas y objetivos, establecer de qué manera se enfoca en la actividad, puede ser en el análisis, en la reflexión, en la observación, en banco de preguntas, de esta manera controlan y colaboran en la autorregulación del aprendizaje (Ordaz & Meza, 2013).

El aprendizaje autorregulado como medio y meta de la educación, en esta etapa se puede aplicar diversas metas: el auto control para realizar las actividades incluyendo la motivación en aplicar todos los conocimientos impartidos por el facilitador en este caso el docente, estas pueden realizarse aplicando el análisis de un problema, una lectura.

### 6.5. Fases del Aprendizaje Autorregulado (Zimmerman, 2002)



## **6.6. Como aprender usando aprendizaje autorregulado**

Se debe gestionar cómo aprendemos, los estudiantes pueden aprender desarrollando una actividad planteando metas, organizan el tiempo que van a desarrollar la actividad, se concentran en lo que están realizando, acuden al docente si presentan dudas al realizar la actividad, se apoyan en la motivación que les brinda el facilitador.

En la autorregulación del aprendizaje del currículo nacional, es importante aplicar todas las destrezas que los estudiantes necesitan saber para mejorar el desarrollo del conocimiento y el autocontrol en lo que ellos logran aprender, de esta manera el aprendizaje es significativo, se convierte en un objetivo de cada clase basado en las vivencias o saberes previos logrados a través de múltiples actividades cotidianas como por ejemplo las preguntas abiertas que se hacen en casa para que los chicos reflexionen su respuesta (Ministerio de Educación del Ecuador, 2020).

## **6.7. Características del niño que autorregula su aprendizaje**

Según (Torrano, 2015), lo relacionado al aprendizaje autorregulado es un tema de la Psicología Educativa que tiene que ver mucho con la “voluntad” así como la “destreza”, por lo que la educación debe ayudar al niño a ser consciente de su pensamiento y al docente de enseñar con el ejemplo.

- Emplean la repetición, la organización y elaboración como estrategias cognitivas que lo ayudan a manejar la información, a entenderla, transformarla, elaborarla y recuperarla.
- Controlan y dirigen los procesos mentales hacia metas propuestas, es decir usan la metacognición.
- Muestra gozo, satisfacción y entusiasmo para con las tareas escolares
- Organiza el lugar para hacer las tareas, considera el tiempo de ejecución de las actividades escolares y pide ayuda a sus padres y maestros cuando lo necesita.
- Evitan distracciones externas e internas para estar concentrados.

## **6.8. Estrategias de aprendizaje autorregulado**

Cuando se habla de aprendizaje autorregulado es necesario considerar aspectos como manejar el entorno, su conducta, cogniciones y afectos en función del objetivo que quiere lograr, por ejemplo una persona se autorregula cuando sin tantas ganas de levantarse por las mañanas va igual a la escuela, llega a la clase, deja los juguetes y demás fuera de su vista para que no le distraigan, presta atención y se enfoca en lo positivo de haber venido a clases, entonces se lo que necesito para aprender, por lo tanto lo aplico y se puede implementar las estrategias para aprendizaje autónomo de manera sencilla.

### **6.8.1. La estrategia del “Juego del Semáforo”**

Se trata de una dinámica educativa utilizada como estrategia de autocontrol de la conducta, especialmente aquellos niños que no controlan sus impulsos, entonces el juego consiste en seguir las luces cuando se tiene que parar, cuando se tiene que pensar y cuando se tiene que actuar, por tanto, los estudiantes podrán regular su conducta (Rabadán, 2017).

- Luz Roja.- El niño se estaciona y debe comenzar a detectar las señales de enojo, siendo éste el inicio del conocerse así mismo.
- Luz Naranja. En este momento se toma conciencia de las emociones sentidas y podría identificar las causas que ocasionaron el enojo.
- Luz verde.- En este color, el estudiante debe pensar la manera de expresar las emociones que está experimentando y como salir de ella para volver a un estado de comportamiento normal.

### **6.8.2. Estrategia de autoconocimiento usando la Rueda de las emociones**

Según la OMS, la identidad y la autonomía parten de conocerse, saber que virtudes y fortalezas poseo y cuáles son mis debilidades, darle valor a los gustos y disgustos, además no sólo mirarse hacia dentro, sino que estar consciente del entorno social que formo parte, discriminando parecerme o no a las otras personas, saber con qué cuento para enfrentar las adversidades y construir una vida plena, grata y saludable.

Se consideran 6 emociones básicas como la Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Asco, Sorpresa, luego se las desagrega haciendo subdivisiones para cada una de estas emociones principales con el fin aproximarse a lo que realmente se siente en algún momento e

identificar de mejor manera dichas sensaciones, esto se los hace en la misma rueda de las emociones.

### **6.8.3. Dinámica el globo de los miedos**

La aplicación de este juego es una estrategia educativa que tiene por finalidad Fomentar el desarrollo de la Inteligencia Emocional, Identificar las emociones y las conductas, para lo cual usamos la dinámica con Globos, mismos que son reventados por los estudiantes como muestras de seguridad enfrentando sus miedos. En consecuencia, la habilidad para manejar las emociones y expresarlas es el objetivo central de la estrategia (Martínez, 2014).

### **6.8.4. Técnica del Volcán**

Es un método o estrategia usada con niños de falta de autocontrol que enseña como de a poco se puede controlar los enfados o la rabia y evitar un desenlace de ira y de derrame como la lava del volcán en erupción (Nieto, 2022).

### **6.8.5. Técnica de respiración de la abeja**

Nos ayuda a que el niño busque maneras autónomas de autocontrol, para esto pone énfasis en la postura corporal y la forma de respirar que consiste en tomar aire por la nariz profundamente hasta que su hombro se suban y juntamos las manos, luego expulsamos el aire por la boca lentamente y abrimos las manos, esto por varias veces y controlando el tiempo por la maestra si la acción se da en la escuela.

Entonces la finalidad de esta estrategia es calmar la mente concentrándose en la respiración y/o el sonido de la letra M con la boca cerrada cuando se exhala imitando una abeja (Morin, 2014).

### **6.8.6. Juego de la rana**

Esta técnica nos permite tener a los estudiantes tranquilos y atentos como una “rana”, serán capaces de actuar de manera asertiva controlando sus impulsos practicando la respiración profunda, haciéndole notar que la rana a pesar de dar granes saltos, también es capaz de quedarse quieta por mucho tiempo; entre los beneficios está mejorar la memoria y el pensamiento abstracto, haciendo que no responda de manera impulsiva si

no que lo haga de manera reflexiva, además fomenta las relaciones interpersonales por su cambio de actitud calmada y asertiva.

#### **6.8.7. Método de estudio Robinson**

Método de estudio conocido como (EPL2R), que consiste en 5 pasos, Explorar, Preguntar, Leer, Recitar y Repasar (Arroyo, 2022), esta estrategia Psicopedagógica fue creada por el psicólogo experimental Francis P. Robinson en 1946 para mejorar los procesos de aprendizajes y sobre todo de lectura para lograr aprendizaje significativo.

## **7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **7.1. PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

La siguiente propuesta para el desarrollo de la autorregulación del aprendizaje tiene la finalidad de dar solución ante la problemática de los estudiantes que presentan dificultades en la elaboración de estrategias de autonomía en el aprendizaje.

Esta propuesta sugiere que los estudiantes de la básica superior de la Unidad Educativa “Luz y Vida” logren fortalecer la autorregulación del aprendizaje, esto consiste en que sean capaces de construir y regular sus habilidades metacognitivas (capacidad de la mente para conocerse) y así ellos crean sus propios conocimientos por medio de las herramientas que el docente le pueda facilitar.

Aplicando algunas estrategias de autorregulación del aprendizaje como el juego como herramienta para desarrollar competencias de autocontrol de sus emociones.

Es importante para fortalecer la autorregulación del aprendizaje aplicar la motivación en ellos, esto contribuye al desarrollo de las habilidades del alumno para la construcción del pensamiento crítico – valorativo (Rodríguez , 2021).

Se considera el juego como una estrategia pedagógica que conlleva procesos motivacionales y de autorregulación del aprendizaje en diversas áreas del conocimiento crítico y reflexivo. En este proceso de planificación se incluye varias etapas: inicio, desarrollo y fin.

La etapa “Inicio”: se refiere a la primera sesión la cual tiene como tema “Integración y socialización” mediante un juego, esta sesión tiene como objetivo socializar el desarrollo de las actividades a realizar propuestas en esta planificación.

La etapa “desarrollo”: Cuenta con 5 sesiones:

La segunda sesión se trata de utilizar como estrategia el juego el semáforo para que logren los estudiantes a través de los significados de colores tener control sobre sus acciones.

En la tercera sesión se trabaja en la Rueda de las emociones motivación que sirve para identificar sus enfados y demás emociones para disiparlas a través de estrategias sugeridas en el taller.

En la cuarta sesión se trabaja con el juego el Volcán, donde los estudiantes interiorizan sus iras y enfados como las manifestaciones de la erupción volcánica que nacen generalmente de las frustraciones o pensamientos negativos.

En la quinta sesión reconocer su cuerpo a través del juego de la rana manejando de manera adecuada la respiración para controlar los movimientos del cuerpo ante situaciones adversas.

En la sexta se utilizará el Método Robinson donde se harán actividades para hacer aproximaciones hacia el desarrollo de la lectura comprensiva y lograr aprendizaje significativo. En cuanto a la última sesión se dedicará a la evaluación.



### 7.3. MATRIZ DE PLANIFICACIÓN

Sesión: 1 y 2	Tiempo	80 min
<b>Objetivo específico de la propuesta</b>	Fortalecer la reflexión sobre el proceso de aprendizaje mediante el desarrollo de facultades metacognitivas, de pensamiento crítico y de refuerzo a través del juego	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Desarrollo de la autonomía en el aprendizaje de manera gradual con sus propios criterios y métodos que hagan efectiva la autorregulación.	
<b>Contenido</b>	Juego para controlar la conducta “Semáforo”	
<b>Actividades</b>	<p><b>Inicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a todo el grupo de estudiantes, luego mediante la dinámica “Mi nombre y la mueca” (consiste en que el profesor da su nombre y hace un gesto corporal tratando de causar risa en los niños, luego todos harán lo mismo imitando el gesto que haga el que le antecede), con esto se rompe el hilo.</li> <li>• Para empezar a explicar todo el proceso de la actividad planificada con el objetivo que muestren sus habilidades para actuar según el color del semáforo, formaran grupos de 8 estudiantes y cada uno elija un color y lo relacione con alimentos que no comes lo que permitirá observar una primera reacción y podrán asociar entonces por ejemplo el amarillo con un banano, con esto se observa que a esta edad ya tienen criterio para identificar, asociar, relacionar.</li> </ul>	<b>Tiempo</b> <b>15</b>
	<p><b>Desarrollo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En la segunda sesión ejecutará la actividad explicando el uso de los materiales a utilizar.</li> <li>• Se les presentara la pregunta “¿Qué función realizan los semáforos en el tránsito vehicular y en los peatones”, por qué?, luego se les indicará que deben den sus respuestas, las que se escribirán en un pizarrón organizadas de la siguiente manera. <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Función para los carros.</li> <li>❖ Función para los peatones</li> </ul> </li> <li>• Cada grupo construye un semáforo con los materiales entregados y las instrucciones dadas por los facilitadores.</li> <li>• Se explica que cada color va a tener un significado parecido a las normas de tránsito.</li> <li>• Rojo = alto, tranquilo y piensa antes de actuar</li> <li>• Amarillo = Piensa soluciones o alternativas y sus consecuencias.</li> </ul>	<b>40</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verde = está bien, adelante, pon en práctica la mejor solución.</li> <li>• Ir al patio donde está listo un camino hecho con tiza de cal</li> <li>• Hay que explicar que deben por el camino y respeten los colores como lo hacen los carros</li> <li>• Luego corren por el camino marcado y cuando la profesora levante la paleta con el color harán lo que corresponda</li> <li>• Seguidamente recorren el camino saltando y al salir rojo se queda congelado o sentado</li> <li>• Por último, recorren el camino marcado saltando en pie y la maestra levanta y dice el color, los niños deben hacer según lo indicado por cada color.</li> </ul>	
	<b>Cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños responden a preguntas</li> <li>• Qué aprendió y de qué manera lo aplicaría en su vida cotidiana</li> <li>• Cuando no podemos controlar una emoción (rabia, se quiere agredir a un compañero, te detienes como cuando un carro frena con el color rojo del semáforo</li> <li>• Hay que felicitar a todos por la participación en la actividad realizada.</li> </ul>	<b>25</b>
	<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cartulina de colores Tojo, Amarillo y Verde</li> <li>❖ hojas de papel bond</li> <li>❖ lápiz</li> <li>❖ Hilo o alambre fino</li> <li>❖ Goma</li> <li>❖ Tiza</li> <li>❖ Paletas de madera</li> </ul>	

<b>Sesión: 3</b>	<b>Tiempo</b>	<b>120 min</b>	
<b>Objetivo específico de la propuesta</b>	Fortalecer la reflexión sobre el proceso de aprendizaje mediante el desarrollo de facultades metacognitivas, de pensamiento crítico y de refuerzo a través del juego		
<b>Objetivo de la sesión</b>	Autorregular la comprensión del comportamiento mediante la aplicación de estrategias cognitivas de comprensión autoseleccionadas utilizando el juego de las emociones		
<b>Contenido</b>	Estrategia de autoconocimiento usando la Rueda de las emociones.		
<b>Actividades</b>	<b>Inicio:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El comienzo de esta actividad se inicia con el saludo y motivación a los estudiantes, socializar el objetivo de la sesión</li> <li>• Aplicar la dinámica “el globo de los miedos” consiste en que los participantes inflen un globo con los ojos cerrados mientras piensan en sus miedos, que pueden ser a la oscuridad, alguna materia, etc., luego abre los ojos y procede amarrar el globo y gritando “Yo soy más grande que mis miedos” lo revienta.</li> </ul>	<b>Tiempo</b> <b>15</b>
	<b>Desarrollo:</b>	<p>Los estudiantes realizarán esta sesión de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresarán que emociones sintieron al reventar el globo</li> <li>• Luego, se les preguntará que son las emociones, las reflexiones se apuntarán en el pizarrón en desorden, acto seguido se hará una breve explicación de que son las emociones.</li> <li>• Construir con ayuda de la maestra una rueda de emociones con aquellas a cosas que ellos puedan hacer para calmarse cuando se sientan frustrados, esta rueda será como un pastel que se dibuja en cartulina y en lo que sería cada porción, se dibuja o se pega una imagen de las emociones que el estudiante haya mencionado.</li> <li>• Se debe deponer reglas de no opinar, no comentar, ni referirse a las opciones elegidas por sus compañeros.</li> </ul>	<b>55</b>
	<b>Cierre:</b>	<p>Al concluir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reconstruye una rueda de emociones desagregando cada una de las seis emociones principales como son la Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Asco, Sorpresa, mediante un pequeño</li> </ul>	<b>50</b>

		<p>resumen oral la profesora expondrá de qué manera pueden controlar la ira, la frustración y como expresar empatía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se finaliza esta sesión con el agradecimiento por la participación.</li> </ul>	
	<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cartulina</li> <li>❖ Texto con separatas sobre las emociones</li> <li>❖ Imágenes</li> <li>❖ Marcadores</li> <li>❖ Globos</li> <li>❖ Palillos</li> <li>❖ Cartón</li> </ul>	

<b>Sesión: 4</b>	<b>Tiempo</b>	<b>80 min</b>	
<b>Objetivo específico de la propuesta</b>	Fortalecer la reflexión sobre el proceso de aprendizaje mediante el desarrollo de competencias de autorregulación, de refuerzo a través del juego.		
<b>Objetivo de la sesión</b>	Autorregular la comprensión del aprendizaje con la aplicación de estrategias cognitivas de comprensión autoseleccionadas utilizando el juego del Volcán para controlar los enfados y las frustraciones.		
<b>Contenido</b>	Identificar los enfados e ira y lograr su control a través del juego “El Volcán”		
<b>Actividades</b>	<b>Inicio:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia esta sesión con el saludo y dando la bienvenida a los estudiantes.</li> <li>• Socializar el objetivo de esta actividad la cual se va a desarrollar, realizar la dinámica para motivar a los estudiantes. A través de la dinámica : “el juego del volcán” consiste en organizar el aula donde todos sentados formen un círculo.</li> <li>• Se pide a los estudiantes opiniones sobre si conocen un volcán, se les hace observar un video de 3 minutos (<a href="https://webdelmaestrcmf.com/portal/como-aplicar-la-tecnica-del-volcan-para-">https://webdelmaestrcmf.com/portal/como-aplicar-la-tecnica-del-volcan-para-</a></li> </ul>	<b>Tiempo</b> <b>15</b>

		<a href="#">controlar-la-ira-en-ninos/</a> ) sobre la erupción de un volcán donde haya mucho audio para llamar su atención.	
	<b>Desarrollo:</b>	<p>Para realizar esta sesión los estudiantes después de haber observado el video:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibujarán un volcán con la explicación.</li> <li>• En la base escribe las cosas que te enfadan</li> <li>• En la parte de arriba las cosas que pasan cuando te enojas.</li> <li>• Se pide al estudiante que imagine en su interior como si fuera un volcán y que como todos los volcanes su volcán interior también a veces se descontrola y entra en erupción haciendo que explote todo lo que lleva dentro, la idea es que el estudiante aprenda a reconocer las señales de ira y enfado asociándolas a la lava caliente de la erupción.</li> <li>• Distinguir la irritabilidad o la ira de una frustración.</li> <li>• Mitigar y/o controlar esas emociones con técnica de respiración profunda, que consiste en estar tranquilo, también podría contar hasta 10, 20 o hasta que haya pasado el enfado, ver video e instrucciones (<a href="https://youtu.be/UHKEmTdVOQM">https://youtu.be/UHKEmTdVOQM</a>).</li> <li>• Alejarse de la situación que le está molestando para recuperar la calma.</li> </ul>	<b>50</b>
	<b>Cierre:</b>	<p>Esta sesión se concluye agradeciendo la participación de los estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde a preguntas de cómo se sienten en determinadas circunstancias</li> <li>• Qué lee hace enojar</li> <li>• Que haces cuando te enfadas o enojas</li> <li>• Cómo te sientes</li> <li>• Te imaginas algo que puedas hacer al sentir enojo</li> <li>• Explicar que los enojos son normales y que todos nos pasa, sin embargo hay hacer algo para controlar esa emoción.</li> </ul> <p>Despedida y agradecimiento.</p>	<b>15</b>
	<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sillas</li> <li>❖ Paleógrafo</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Marcadores</li> <li>❖ PC</li> <li>❖ Proyector</li> <li>❖ Diapositivas</li> <li>❖ Cartulina</li> <li>❖ Tijeras</li> <li>❖ Espuma Flex</li> </ul>
--	--

<b>Sesión: 6</b>	<b>Tiempo</b>	<b>80 min</b>
<b>Objetivo específico de la propuesta</b>	Fortalecer la reflexión sobre el proceso de aprendizaje mediante el desarrollo de facultades metacognitivas, de pensamiento crítico y de refuerzo a través del juego.	
<b>Objetivo de la sesión</b>	Autorregular la comprensión del aprendizaje con la aplicación de estrategias cognitivas de comprensión autoseleccionadas utilizando el juego de la Rana para tomar conciencia de su cuerpo y de sus emociones.	
<b>Contenido</b>	Juego de la Rana	
<b>Actividades</b>	<b>Inicio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia esta sesión con el saludo y dando la bienvenida a los estudiantes.</li> <li>• Motivación a los participantes con una dinámica “tingo tingo tingo” que consiste en realizar un círculo y pasar una pelotita de mano en mano diciendo las palabras mágicas tingo, tingo, tingo y cuando se pronuncie la última palabra que es tango A quien le quede la pelotita en sus manos dice el nombre de su comida favorita. Luego de esto se explica que harán hoy.</li> </ul>	<b>Tiempo</b> <b>15</b>
	<b>Desarrollo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego de la rana que consiste en ante una orden moverse de distintas maneras y con la orden quedarse quieto y respirar profundamente observando todo lo que pasa alrededor.</li> <li>• Se debe inducirlos al juego diciéndoles “Vamos a jugar ahora que eres una rana y lograr quedarse quietos como lo hacen ellas”.</li> <li>• Iniciar el juego se les debe pedir que imiten la postura de la rana, de este modo estarán cómodos y podrán respirar profundamente con mayor facilidad.</li> </ul>	<b>35</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez que estén en posición de rana pedirles que se queden muy quietos, observar alrededor solo moviéndolos ojos, sentir el suelo, el aire, la respiración y escuchar solo la voz del profesor, total silencio, tratar de escuchar lo más lejos posible.</li> <li>• Se comentará que escucharon muy lejos, debe estar todos en cuclillas. Luego preguntar cómo se sienten.</li> <li>• Si algún estudiante se siente frustrado, se puede combinar esta técnica con la de un lugar seguro, donde va el chico a estar tranquilo y relajado un poco distante de los demás hasta que se reponga.</li> <li>• En esta sesión los participantes elaboraran su propio criterio sobre lo que cada uno sintió con la actividad y estar consciente del manejo de su cuerpo y sus emociones.</li> </ul>	
	<b>Cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para terminar, se hace un feedback (retroalimentación) para escuchar las reflexiones sobre:</li> <li>• ¿Qué sintieron algo positivo o negativo?</li> <li>• ¿Qué pensaron cuando tocaron su abdomen en la respiración lenta como hace la rana?</li> <li>• ¿Qué sonidos lejanos escucharon a su alrededor?</li> <li>• Saludos y agradecimiento por el trabajo Realizado.</li> </ul>	<b>30</b>
	<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelote</li> <li>• Imagen de la rana</li> <li>• Imagen posturas de la Rana</li> <li>• Pelotita</li> </ul>	

<b>Sesión: 7</b>	<b>Tiempo</b>	<b>80 min</b>	
<b>Objetivo específico de la propuesta</b>	Favorecer la reflexión sobre el proceso de aprendizaje mediante el desarrollo de facultades metacognitivas, de pensamiento crítico y de refuerzo.		
<b>Objetivo de la sesión</b>	del autocontrol eficientes en las tareas de aprender, memorizar e integrar información		
<b>Contenido</b>	La autorregulación como medio para mejorar el rendimiento escolar con a través del Método Robinson.		
<b>Actividades</b>	<b>Inicio:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia con esta sesión con el saludo a los participantes</li> <li>• Explicación de cada uno de los 5 pasos para aplicar el Método Robinson.</li> <li>• Se observa un vídeo de 5":30 ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fr0OPNkyumY">https://www.youtube.com/watch?v=fr0OPNkyumY</a>) para partir desde esa experiencia y luego hacer reflexiones sobre el método.</li> </ul>	<b>Tiempo</b> <b>15</b>
	<b>Desarrollo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El primer paso que es <u>Explorar</u> consiste en dar un vistazo rápido y casi superficial al material (libro, hojas, etc.) para saber la extensión, el autor, las intenciones del autor, conociendo el prólogo y/o el editorial, todo aquello que de una idea general del asunto.</li> <li>• Segundo paso se trata de <u>Preguntar</u>, esto es hacernos preguntas abiertas, por ejemplo ¿en qué medida el autor se ajusta a lo que busco aprender? O cualquier otra interrogante, esto convierte a los niños en lectores críticos.</li> <li>• Tercer paso consiste en <u>Leer</u> con detenimiento analizando cada oración, subrayando lo palabras, oraciones, párrafos que se consideren importantes, aquí también se pueden agregar más preguntas.</li> <li>• Cuarto paso, es <u>Repetir</u> con sus propias palabras lo que recuerde o lo más importante de lo que ha leído, simulando enseñarlo o explicarlo a otras personas.</li> </ul> <p>En Esta sesión los participantes responderán las siguientes preguntas en una hoja bond dando Estas preguntas tendrán respuestas según la opinión de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ¿De qué manera el enojo nos ayudaría?</li> <li>❖ ¿Hasta qué punto conocerse así mismo nos da tranquilidad?</li> <li>❖ ¿De qué manera el deporte nos ayuda para nuestros estudios?</li> </ul>	<b>40</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ ¿Hasta qué punto las actividades de clases te frustran?</li> <li>❖ ¿Te gustaría hacer dinámicas grupales que te hagan sentir calma ¿Por qué?</li> </ul>	
	<b>Cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quinto paso, <u>Repasar</u> lo leído, revisar las preguntas y responderlas con sus palabras, esto lo puede hacer, en otro momento, es decir luego del receso e incluso al otro día.</li> <li>• Al finalizar esta sesión los estudiantes presentaran en clase dos de las preguntas a elegir mediante una pequeña exposición.</li> <li>• Saludos y agradecimiento a los participantes por el trabajo realizado.</li> </ul>	<b>25</b>
	<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hojas bond</li> <li>❖ Esferos azul y rojo</li> <li>❖ PC</li> <li>❖ Internet</li> </ul>	

#### 7.4. EVALUACIÓN Y MONITOREO DE LA PROPUESTA

Este proyecto se le hará un seguimiento en todo momento, desde la primera y última sesión, tal como se muestra en la siguiente tabla. En la sesión de inicio se le aplicará una escala de valoración para conocer el nivel autorregulación y así mismo se le aplicaría la misma escala al final para saber si la propuesta ha hecho mejora. En cuanto en la etapa de motivación en donde pone en juego las diferentes estrategias para desarrollar la autorregulación se evaluará en cada sesión con rúbricas.

Etapas	Sesiones	Tema	Instrumento
Inicio	Sesión 1	Integración y socialización	Escala de valoración
Motivación	Sesión 2	Juego de control de la conducta “Semáforo”	Rúbrica
	Sesión 3	Rueda de las emociones	Rúbrica
	Sesión 4	El volcán	Rúbrica
	Sesión 5	Juego de la Rana	Rúbrica
	Sesión 6	Método Robinson	Rúbrica
Final	Evaluación	Evaluación de la autorregulación del autocontrol	Escala de valoración

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alabau, I. (2021). *Psicología-Online*. Obtenido de Autorregulación: qué es, ejemplos y ejercicios: <https://www.psicologia-online.com/autorregulacion-que-es-ejemplos-y-ejercicios-4715.html>
- Arroyo, L. (2022). *El Método de Estudio Robinson*. Obtenido de El Método de Estudio Robinson: <https://www.avanzaentucarrera.com/orientacion/orientacion-academica/metodo-robinson-o-sq3r-tecnica-de-estudio/>
- Barriga, J. (2022). *Universidad Técnica de Ambato*. (C. d. Básica, Ed.) Obtenido de La Participación de los Padres de Familia en el Desempeño Académico de los Estudiantes del Quinto Grado de Educación General Básica, de la Unidad Educativa “Atahualpa”: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34274>
- Gibelli, T. (2013). *sedici.unlp.edu.ar*. Obtenido de Universidad Nacional de La Plata: [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/38274/Documento\\_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/38274/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- López, C. (2008). *ACADEMIA.EDU*. (OCTAEDRO, Ed.) Obtenido de LA TEORÍA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO: <https://cmappublic3.ihmc.us/rid=1H30ZSRPG-1HGWM5F-QZQ/Teor%C3%ADa%20del%20Aprendizaje%20Significativo%20a%20partir%20de%20la%20Perspectiva%20de%20la%20Psicolog%C3%ADa%20Cognitiva.pdf>
- Martínez, A. (2014). *Las 6 emociones básicas para educar a los niños*. Obtenido de Las 6 emociones básicas para educar a los niños: <https://www.agendamenua.es/blog/salud-y-psicologia/307-las-6-emociones-basicas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). *educacion.gob.ec*. Obtenido de Metacognición: Un camino: <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/10/Pasa-la-Voz-Octubre-2020.pdf>

- Morin, A. (2014). *Understood*. Obtenido de Cuidado personal para niños: 6 formas de autorregularse: [https://www.understood.org/es-mx/articles/self-care-for-kids-6-ways-to-self-regulate#1.\\_Respiraci%C3%B3n\\_de\\_la\\_abeja\\_](https://www.understood.org/es-mx/articles/self-care-for-kids-6-ways-to-self-regulate#1._Respiraci%C3%B3n_de_la_abeja_)
- Nieto, L. (2022). *GuiaInfantil .com*. Obtenido de La infalible técnica del volcán para niños con falta de autocontrol: <https://www.guiainfantil.com/educacion/conducta/la-infalible-tecnica-del-volcan-para-ninos-con-falta-de-autocontrol/>
- Ordaz, I., & Meza, J. (2013). *Centro de Investigación en Tecnología Aplicada a las Ciencias Sociales y Humanidades*. Obtenido de Universidad Nacional Autónoma de México: <https://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/view/46/40>
- Rabadán, A. (2017). *Juego del Semáforo*. Obtenido de Juego del Semáforo: <https://www.educepeques.com/recursos-para-el-aula/juego-del-semaforo.html#:~:text=El%20juego%20del%20sem%C3%A1foro%2C%20consiste,es%20trategias%20destinadas%20a%20este%20fin.>
- Rodriguez , H. (2021). *Marketing Digital*. Obtenido de ¿Qué es el pensamiento crítico? Descubre nuevos enfoques y sé más innovador: <https://www.crehana.com/blog/marketing-digital/que-es-y-para-que-se-usa-el-pensamiento-critico/>
- Solórzano, Y. (2017). *Dialnet-AprendizajeAutonomoYCompetencias*. Obtenido de Dialnet-AprendizajeAutonomoYCompetencias: <file:///C:/Users/Usuario1/Downloads/Dialnet-AprendizajeAutonomoYCompetencias-5907382.pdf>
- Torrano, F. (2015). *El aprendizaje autorregulado: Presente y futuro de la investigación*. Obtenido de [www.researchgate.net/publication/28069255](http://www.researchgate.net/publication/28069255): <file:///C:/Users/Usuario1/Downloads/APRENDIZAJE20AUTORREGULADO.pdf>