



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.

TITULO: Fortalecimiento de la autorregulación de las emociones en alumnos de preescolar

AUTOR: Daniela Evelyn Guerrero Vélez

FECHA: 07/26/2024

PALABRAS CLAVE: Fortalecimiento, Autorregulación, Emociones, Niños, Preescolar

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL**

**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
DE SAN LUIS POTOSÍ**

GENERACIÓN

2020



2024

**“FORTALECIMIENTO DE LA AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN
ALUMNOS DE PREESCOLAR”**

**INFORME DE PRÁCTICAS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

PRESENTA:

Daniela Evelyn Guerrero Vélez

ASESOR:

Mtra. Claudia Isabel Obregón Nieto

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P JULIO DE 2024



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
CENTRO DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA**

**ACUERDO DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO
RECEPCIONAL EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA BECENE DE ACUERDO A LA
POLÍTICA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito Daniela Evelyn Guerrero Velez
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**FORTALECIMIENTO DE LA AUTORREGULACION DE LAS EMOCIONES EN ALUMNOS DE
PREESCOLAR**

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales

☒ para obtener el

Elige Licenciatura en Educación Preescolar



en la generación 2020-2024 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

Por medio de este acuerdo deseo expresar que es una autorización voluntaria y gratuita y en
atención a lo señalado en los artículos 21 y 27 de Ley Federal del Derecho de Autor, la BECENE
cuenta con mi autorización para la utilización de la información antes señalada estableciendo que se
utilizará única y exclusivamente para los fines antes señalados.

La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos de los
párrafos anteriores, finalmente manifiesto que cuento con las facultades y los derechos
correspondientes para otorgar la presente autorización, por ser de mi autoría la obra.

Por lo anterior deslindo a la BECENE de cualquier responsabilidad concerniente a lo establecido en
la presente autorización.

Para que así conste por mi libre voluntad firmo el presente.

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 15 días del mes de JULIO de 2024.

ATENTAMENTE.

Daniela G.V.

Daniela Evelyn Guerrero Velez

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

Nicolás Zapata No. 200
Zona Centro, C.P. 78000
Tel y Fax: 01444 812-11-55
e-mail: cicyt@beceneslp.edu.mx
www.beceneslp.edu.mx



POTOSÍ
PARA LOS POTOSINOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027

SEER
SISTEMA EDUCATIVO
ESTATAL REGULAR



BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ

BECENE-SA-DSE-RT-PO-01-05

Revisión 1

Administrativa

Dictamen Aprobatorio del
Documento Recepcional

San Luis Potosí, S.L.P.; a 04 de Julio del 2024

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. GUERRERO VELEZ DANIELA EVELYN
De la Generación: 2020 - 2024

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: Informe de Prácticas Profesionales.

Titulado:
FORTALECIMIENTO DE LA AUTORREGULACION DE LAS EMOCIONES EN ALUMNOS DE PREESCOLAR

Por lo anterior, se determina que reúne los requisitos para proceder a sustentar el Examen Profesional que establecen las normas correspondientes, con el propósito de obtener el Título de Licenciado(a) en EDUCACIÓN PREESCOLAR

ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA



DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. MARCELA DE LA CONCEPCIÓN MIRELES
MEDINA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTR. GERARDO JAVIER GUE. CABRERA

MTRA. CLAUDIA ISABEL OBREGON NIETO

CONTENIDO

I. Introducción.....	5
1.1 Descripción y Focalización del Problema.....	8
1.2 Justificación.....	9
1.3 Interés Personal y Compromisos.....	10
1.4 Objetivos.....	11
1.4.1 Objetivo General.....	11
1.4.2 Objetivos Específicos.....	11
1.5 Competencias a Desarrollar Durante la Práctica.....	12
1.5.1 Competencias genéricas.....	12
1.5.2 Competencias profesionales.....	12
II Plan de Acción.....	13
2.1 Descripción y Focalización del Plan de Acción.....	13
2.2 Características Contextuales para el Análisis de la Situación Educativa.....	15
2.2.1 Contexto Social.....	15
2.2.2 Contexto Escolar.....	17
2.2.3 Contexto Áulico.....	18
2.3 Diagnóstico Grupal.....	18
2.4 Focalización del Problema.....	25
2.6 Propósitos y presentación del Plan de Acción.....	33
2.6.1 Metodología para la Atención al Plan de Acción.....	33
2.6.2 Plan de Intervención.....	34
III. Desarrollo, Reflexión Y Evaluación De La Propuesta De Mejora.....	37
3.1 Identificación de los Enfoques Curriculares y su Integración en el Plan de Acción.....	37
3.2 Descripción y Análisis de las Actividades.....	40
3.3 Evaluación y Resultados de la Aplicación de la Propuesta.....	73
Conclusiones.....	76
Referencias.....	79
Anexos.....	81

Agradecimientos

Gracias de corazón a todas las personas que estuvieron presentes durante este proceso, que aunque hubo altas y bajas, que a veces creía imposible poder lograrlo, nunca me dejaron sola y estuvieron para mí en todo momento, los quiero mucho.

A mi papá Horacio Guerrero que en todo momento me ha brindado su apoyo incondicional, por darme el mejor ejemplo de perseverancia y dedicación, por motivarme y darme ánimos cuando lo necesite, gracias por permitirme luchar por lo que quiero, por nunca cortarme las alas y dejarme volar, por tus consejos y forjarme como la persona que soy en la actualidad, este logro te lo debo a ti, te amo papá, porque sin ti no hubiera sido posible.

A mi mamá Isabel Vélez por enseñarme a luchar por mis sueños, por motivarme en todo momento, por inculcarme el valor de la dedicación, tu recuerdo, tu amor y tus palabras siempre están en mi corazón, gracias por impulsarme a seguir mis sueños, se que desde el cielo estas orgullosa de mí.

A mis hermanos Vane y Junior que siempre están para apoyarme, gracias por todo lo que hacen por mí, gracias por estar cada vez que los necesite, este logro también es por ustedes, los quiero mucho, gracias por darme fuerzas cuando hicieron falta.

A mi novio Alexis por brindarme su apoyo y su amor, por impulsarme a seguir adelante y estar conmigo durante estos 4 años, por estar para mí cuando lo necesite, por sostenerme en los momentos de cansancio, gracias por confiar siempre en mí, incluso cuando yo dudaba de mis capacidades, por estar aquí celebrando mis éxitos y apoyándome en los momentos difíciles, te amo mucho.♥

A mi amiga Ana que estuvo para mí a lo largo de esta etapa, me apoyo en todo lo que necesite y me brindo su apoyo incondicional, gracias por cuidar de mí y nunca dejarme sola, gracias por no dejarme caer y ser mi fuerza cuando me faltaron te quiero mucho, eres una roomie muy especial, gracias por ser ya como mi hermana.

a mi amiga Xca por estar para mí en los momentos más difíciles de la vida, por ayudarme cada que tenía dudas, por estar en cada momento a mi lado, gracias por ser mi amiga y un excelente apoyo, te quiero mucho.

A mi Sofi que siempre esta para mí, a pesar de la distancia, por siempre darme consejos e impulsarme a seguir adelante, por su valiosa amistad, por cuidar de mí y siempre estar pendiente te quiero mucho.

A mi asesora la maestra Claudia Isabel Obregon Nieto, por todo su apoyo durante este proceso, por estar al pendiente de mi trabajo, por todas las veces que me corrigió, por los consejos, la motivación y su confianza, gracias maestra, me la llevo en el corazón.

A mi querida alma mater y todos los docentes que estuvieron durante esta etapa, me llevo muchos aprendizajes y gracias por la huella que dejaron en mi, gracias por la formación y enseñanza que me brindaron.

A mi familia, que estuvo presente en este proceso y de alguna manera me brindaron su apoyo.

No me queda más que agradecer a todas las personas que estuvieron presentes, gracias por acompañarme en este camino, se les quiere mucho. ♥

I. Introducción

“Una emoción es una transacción en un contexto que implica un interés particular, una interpretación significativa de la realidad. Provoca, asimismo, una respuesta multidimensional, que actúa sobre la relación persona-situación que le dio origen” (Gross, 2008, p.23).

En este informe de prácticas se dará pauta al tema del fortalecimiento de la autorregulación emocional de un grupo en el Jardín de Niños Amado Nervo el cual se ubica en la calle de Azabache 777, Esmeralda, 78399, colonia Valle Dorado, San Luis Potosí, S.L.P; pertenece al turno matutino, tiene 37 años de antigüedad, es de organización completa, cuenta con tres grupos de tercero, tres de segundo y uno de primero para el periodo escolar 2023-2024.

La población estudiantil está conformada por un total de 155 alumnos distribuidos de la siguiente manera: 66 niños en tercero, 65 en segundo, 24 en primero, en cuatro al personal institucional son 14 personas entre docentes, administrativo e intendentes; en el presente ciclo escolar participan también en las actividades académicas 7 practicantes de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado. Mi práctica fue realizada en condiciones reales dentro del grupo de tercero C, el cual cuenta con 20 alumnos, 7 niños y 13 niñas.

Elegí el informe de prácticas ya que es una herramienta que me permite analizar y reflexionar acerca de todo el trabajo realizado durante este proyecto, también investigar acerca de mi tema y poder desarrollar actividades para fortalecer aspectos importantes de mi trabajo docente, ya que este actúa entre teoría y práctica, manifestando y atendiendo la problemática que se enfrentó.

Este informe me permite crecer en mi función docente dentro de mi formación inicial como Licenciada en Educación Preescolar, ya que a través de esta herramienta profesional logré el propósito de adquirir estrategias de intervención para atender la problemática detectada en el grupo además de reforzar mi capacidad de análisis y reflexión, ya que es un método de indagación para intervenir en el proceso de enseñanza aprendizaje, abordando una problemática y permitiendo mejorar en cada una de las actividades, reflexionando y autoevaluado mi trabajo.

Este documento tiene como objetivo fomentar la autorregulación emocional por medio de la aplicación de diversas estrategias en un grupo de tercero de educación preescolar, para que en un futuro esta autorregulación emocional los pueda encaminar a

tomar decisiones de una manera más clara teniendo en cuenta el control de sus emociones y también les ayude en su formación académica a generar aprendizajes significativos. Con base a lo anterior es necesario señalar que la autorregulación emocional es un tema de vital importancia ya que conocer nuestras emociones y saber manejarlas, nos permite enfrentarnos con mayor facilidad a situaciones o problemas que se nos presentan.

A lo largo de mi formación docente en prácticas profesionales dentro de otros jardines me pude percatar que hay poco interés y/o tiempo para atender y fortalecer este tema de la autorregulación emocional, y pude notar que esto es un problema ya que al no tener autocontrol de las emociones es difícil mantenernos concentrados y atentos a lo que estamos viviendo generando dificultades para poder adquirir aprendizajes.

Por otro lado, atendiendo al fortalecimiento de las competencias del perfil de egreso plan 2018, fue necesario emplear un plan para mejorar en cuanto a mi formación docente y atender las competencias profesionales y genéricas que se mencionan más adelante. Con base a lo antes señalado surge en mí la pregunta que será rectora en la realización de este informe de prácticas, siendo ésta la siguiente: ¿Cómo se puede fortalecer la autorregulación de las emociones en los niños de preescolar?

Finalmente es necesario resaltar que el presente documento se encuentra conformado por diferentes apartados; este es el primero de ellos y esta titulado Introducción; aquí podemos encontrar la descripción y focalización del problema en donde se va a señalar de manera general lo que se habla del tema a nivel internacional, nacional y local. Posteriormente la justificación donde nos permite visualizar las razones de este tema y la importancia de abordarlo con los alumnos.

Los intereses personales donde se habla sobre porqué elegí este tema y porqué considero importante trabajarlo, además también se encuentran los objetivos, donde se presenta un objetivo general y tres objetivos específicos, atendiendo a lo que se desea alcanzar al finalizar este documento. Al término de este primer apartado, se encuentran enunciadas las competencias que se van a desarrollar durante esta práctica docente.

Posteriormente se presenta el segundo apartado denominado Plan de Acción donde también podemos encontrar diversas temáticas. Principalmente la descripción y focalización del plan de acción donde se habla acerca del problema que se va a atender. También se presentan las características contextuales para el análisis de la situación educativa, donde se menciona el contexto externo, interno y áulico.

Se ubica también un diagnóstico grupal donde podemos encontrar las condiciones

de aprendizaje en las que está cada uno de los alumnos, referente a los cuatro campos formativos, sus estilos de aprendizaje, entre otras, así como la focalización del problema donde se señala la redacción del problema que se detectó al momento de realizar el diagnóstico. Se incluye un apartado teórico el cual nos argumenta el plan de acción, la importancia que tiene y estrategias que podemos aplicar para atender este tema. Por último en este apartado se señala tanto el propósito como la metodología y el proceso reflexivo que ayudará a poner en marcha el plan de acción.

Enseguida está el tercer apartado denominado Desarrollo, Reflexión y Evaluación de la Propuesta de Mejora, donde podemos encontrar una descripción de las actividades realizadas, las cuales se describen mediante el ciclo reflexivo de Smith, el cual permite reflexionar más acerca de la intervención en el aula. Después de esto se presenta la evaluación por medio de rúbricas y gráficas de cada una de las actividades aplicadas.

Posteriormente, en un siguiente apartado, se encuentran las Conclusiones donde se reflexiona acerca de la intervención que se realizó, de los aprendizajes logrados y de la importancia y relevancia que tuvo la aplicación de este documento. Al término del apartado de conclusiones se da continuidad con la presentación de las Referencias bibliográficas y fuentes de consulta que dieron sustento a mi documento. Finalmente se encuentran los anexos, donde se visualizan imágenes del lugar donde se estuvo realizando la intervención, así como también evidencias de cada una de las actividades aplicadas durante las intervenciones grupales.

1.1 Descripción y Focalización del Problema

En el transcurso de la vida el ser humano experimenta distintas emociones que comúnmente se manifiestan de acuerdo a las vivencias, sin embargo, conforme vamos avanzando en edad se vuelve un tanto más común poder regular las emociones para con ello fortalecer diferentes áreas o aspectos de la vida como la toma de decisiones y/o la interrelación adecuada en el entorno.

Al ser la educación preescolar uno de los primeros niveles educativos donde el educando se puede apropiar no solo de conocimientos sino también de habilidades socioemocionales, el o la docente no debe perder de vista la importancia de incluir en su práctica estrategias de autorregulación para mejorar el desarrollo integral de los niños y niñas.

Hablar de las emociones en el desarrollo armónico del ser humano desde la mirada de la educación, nos lleva a atender lo señalado en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, siendo un plan de acción mundial adoptado por los integrantes de las Naciones Unidas y cuyo objetivo es “Poner la igualdad y dignidad de las personas en el centro y llama a cambiar nuestro estilo de desarrollo respetando el medio ambiente” (p. 7).

Atendiendo al enfoque del desarrollo humano integral que se gesta desde este compromiso global se puede recuperar la importancia de los aspectos sociales, económicos y ambientales que si bien no señalan como punto específico la autorregulación de las emociones o como un objetivo independiente, sí se ve este desde la promoción de una educación de calidad y bienestar integral influyendo entonces en la habilidad de regular las emociones.

Los objetivos de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible que pueden sustentar la importancia de atender el manejo de las emociones en el aula son: objetivo 16: favorecer sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.

La UNESCO (2019) nos dice que la autorregulación escolar busca medir la capacidad de las estudiantes para regular sus emociones, pensamientos y comportamientos durante la experiencia del aprendizaje, y perseverar hacia el logro deseado, por otro lado es importante saber que la empatía es la capacidad para reconocer la perspectiva de otro, tanto en un sentido cognitivo, como emocional. Implica la habilidad para identificar las emociones que están experimentando otros, interpretar

sus intenciones y propósitos y también incluye la capacidad para actuar o responder considerando el punto de vista y las emociones de los demás.

La UNESCO destaca el rol fundamental que tienen las escuelas para además de las habilidades básicas en materia de resultados de logros académicos que mide tradicionalmente el Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019), es fundamental considerar la promoción de habilidades socioemocionales para la formación de ciudadanas y ciudadanos. Por ello, los sistemas educativos deben ampliar su mirada de la calidad en la educación, considerando lo que sucede en la escuela y con los docentes como clave para la promoción y desarrollo de habilidades con miras al siglo XXI así como favorecer oportunidades de aprendizajes integrales para todos los niños, niñas y jóvenes.

UNESCO (2019) señala que la asistencia a la educación preescolar también mostró estar positivamente relacionada con el desarrollo de habilidades socioemocionales. En función de lo anterior, se constató que los niños que habían asistido a educación temprana mostraban niveles significativamente más altos de autorregulación escolar y de apertura a la diversidad que sus compañeros que no habían asistido a ese nivel de enseñanza.

Así pues la NEM señala uno de los objetivos en la educación, donde se habla de la autorregulación, indica:

...que reconozcan la importancia de la autorregulación académica en su proceso de aprendizaje; aunada al reconocimiento de sus características como estudiantes y la identificación de la manera en que aplican la autorregulación, ya sea consciente o inconsciente; además, valoren la importancia de fijarse metas en el corto, mediano y largo alcance, que atiendan y sean conscientes de las motivaciones personales que aplican en sus actividades escolares, la definición de estrategias para mejorar su desempeño escolar y la evaluación de sus logros académicos (2022, p.23).

1.2 Justificación

Este tema lo elegí, ya que al observar las diversas conductas del grupo durante las actividades académicas, noté que hay muchos alumnos que no conocen de qué forma regular sus emociones, o cómo actuar cuando presentan alguna emoción que les genera conflicto en la relación interpersonal y/o académica, por lo que considero que es muy

importante que aprendan más sobre las emociones y sean capaces de autorregularse, ya que con ello podrán manejarlas de una mejor manera permitiéndoles sí expresarlas pero sin generarse conflictos por hacerlo.

En el escenario académico, el nivel de preescolar es idóneo, aunque no exclusivo, para favorecer en los alumnos el conocimiento y/o reconocimiento de las emociones, darles un nombre y una connotación con las actitudes siendo esto significativo para que comprendan su entorno y reconozcan la mejor manera de expresarlas en este; así entonces considero que por medio de la intervención enfocada a fortalecer la autorregulación de las emociones se pretende que los alumnos logren aprendizajes significativos.

Refuerzo entonces que el fortalecimiento de la autorregulación es importante en el preescolar, ya que permite que los niños manejen sus emociones y su comportamiento cuando se enfrentan a situaciones complicadas pues al no regular sus emociones no logran del todo desempeñar sus actividades diarias dentro del aula y de esta manera no generan los aprendizajes que se deben alcanzar. Como nos menciona Zimmerman (2001) “si el alumno no se siente competente tendrá ansiedad y su motivación disminuirá mientras que, por el contrario, si sí se siente competente porque ha tenido éxito, su motivación intrínseca por la tarea aumentará” (p.24).

La autorregulación es una competencia que permite a los alumnos activar las estrategias de aprendizaje necesarias para alcanzar los objetivos establecidos. Se pueden distinguir siete grandes teorías sobre autorregulación: operante, fenomenológica, procesamiento de la información, sociocognitiva, volitiva, vygotskiana y constructivista (Zimmerman, 2001). En base a ellas me estaré apoyando de la sociocognitiva, ya que su proceso fundamental es la auto-observación, auto-juicios y auto-reacciones y en la constructivista que permite la resolución del conflicto por descubrimiento con la construcción de esquemas y estrategias personales.

Con base a lo antes señalado surge en mí la pregunta que será rectora en la realización de este informe de prácticas, siendo esta la siguiente:

¿Cómo se puede fortalecer la autorregulación de las emociones en los niños de preescolar?

1.3 Interés Personal y Compromisos

El interés por atender esta situación que se presenta en el aula parte de mi experiencia

personal, puesto que este tema aporta enriquecimiento sobre la educación socioemocional; desde que empecé a conocer acerca de cómo se podía fortalecer la autorregulación de las emociones se despertó en mí la curiosidad de poder aprender más sobre ello, ya que me di cuenta que juegan un papel muy importante en el desarrollo del aprendizaje de los alumnos.

Cabe señalar, que desde mi propia experiencia a lo largo de mi formación como alumna en la educación básica no se me dio la oportunidad en la escuela de hablar sobre mis emociones y reconozco que no tenía la capacidad de autorregularme, hasta el punto de tener problemas fuertes a causa de esto; a pesar de que las emociones siempre han estado presentes en la vida del ser humano en ese entonces era un tema que no se abordará en las aulas, al menos no como se promueve ahora, por lo que solo se etiquetaba a los niños con problemas de conducta.

De acuerdo a mi experiencia personal como a los aprendizajes adquiridos en mi formación docente estoy convencida de querer actuar con empatía y respeto, brindándoles confianza a los alumnos para que sean capaces de expresar lo que sienten y viven, para favorecer un bienestar emocional y actúen de manera efectiva ante las diversas oportunidades de aprendizaje que se les presenten.

1.4 Objetivos

Los objetivos forman parte importante de un trabajo de investigación, ya que de ellos nos guiamos para saber lo que queremos lograr y es muy fundamental tomarlos en cuenta en todo momento en la búsqueda, el diseño y la implementación de este trabajo; de esta manera se construye un objetivo general y varios objetivos específicos que serán atendidos a lo largo de este informe de prácticas.

1.4.1 Objetivo General

Fortalecer la autorregulación de las emociones en los alumnos de tercer grado de preescolar por medio de la implementación de un plan de intervención, conformado por distintas estrategias, para contribuir con el desarrollo de su sentido de identidad y de trabajo colaborativo.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Investigar propuestas teóricas que sustentan y fortalezcan la autorregulación de

las emociones en edad preescolar.

- Diseñar, implementar y evaluar un plan de intervención que fortalezca la autorregulación de las emociones en los alumnos y con ello el desarrollo de un sentido de identidad así como la capacidad de trabajar en colaboración.
- Reflexionar y analizar el desempeño docente en la implementación de estrategias dentro del plan de intervención para fortalecer en los alumnos la regulación de sus emociones.

1.5 Competencias a Desarrollar Durante la Práctica

A lo largo de la aplicación e intervención de este tema se desarrollaron las siguientes competencias propias del perfil de egreso de la Licenciatura en Educación Preescolar:

1.5.1 Competencias genéricas

- Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo.

Durante el desarrollo de este trabajo pude trabajar esta competencia, ya que busqué estrategias con el fin de que los alumnos logaran una autorregulación emocional.

- Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica.

Al momento de realizar la investigación de mi tema, utilicé diversas fuentes de información para complementar mi trabajo, analizando y evaluando lo que se estaba realizando.

1.5.2 Competencias profesionales

- Incorpora los recursos y medios didácticos idóneos para favorecer el aprendizaje de acuerdo con el conocimiento de los procesos de desarrollo cognitivo y socioemocional de los alumnos.

Para ello me ayudó el uso de la investigación acción, realizando un plan de intervención con el fin de favorecer la dimensión socioemocional, específicamente en la autorregulación de los alumnos.

- Selecciona estrategias que favorezcan el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes.

Esto lo logré con la implementación de diversas actividades que me ayudaron a favorecer el desarrollo emocional de los alumnos, buscando la autorregulación de sus emociones, mediante estrategias que se aplicaron.

II Plan de Acción

El plan de acción me ayuda a tener un enfoque claro de lo que se desea hacer durante el trabajo, lo que se quiere lograr y los objetivos que se quieren alcanzar establecidos desde un principio, por lo que es importante que todo trabajo de intervención cuente con un plan que oriente y argumente las acciones a realizar. En este apartado se presentan los elementos necesarios que dieron pauta a la creación del Plan de acción puesto en marcha durante la práctica intensiva en condiciones reales en el 7° y 8° semestre de mi formación como docente de Educación Preescolar.

2.1 Descripción y Focalización del Plan de Acción

Para realizar el plan de acción fue necesario conocer la problemática que presenta el grupo en este caso que los alumnos no tienen un control de sus emociones, por ejemplo al presentar la emoción del enojo se comportan de manera negativa, gritando, peleando, entre otras acciones que presentaron durante la observación que se realizó, es importante conocer el contexto, forma de aprendizaje y manera de trabajar. Para desarrollar este plan de acción es necesario conocer la problemática, después tener objetivos claros de lo que quiero lograr en los alumnos y de qué manera voy a evaluar los aprendizajes.

Se pretende aplicar distintas actividades donde se empleen estrategias de autorregulación que ayuden a los alumnos a conocer, gestionar y controlar sus emociones, para que de esta manera ellos puedan tener aprendizajes significativos durante las actividades.

Para poder identificar la situación problema se realizó observación por dos semanas al grupo de tercero C, con actividades diagnósticas que aplicó la docente titular, por medio de las evidencias del curso anterior de los alumnos, y posteriormente la indagación acerca de este tema que en este caso identifique dos autores principales en los cuales me base para el desarrollo de las actividades para la intervención, Goleman y Bisquerra los cuales nos hablan de la importancia de la inteligencia emocional, y desde la perspectiva de estos autores se buscaron actividades con las cuales se pudiera fortalecer la autorregulación emocional .

Por esto se eligió la investigación acción para trabajar esta problemática ya que es una metodología de investigación con intervención en un contexto social, en este caso el grupo de tercero C en el Jardín de Niños Amado nervo.

En el documento de las Orientaciones Académicas Para la Elaboración Del Trabajo de Titulación (2018), nos sugiere considerar los siguientes aspectos en el diseño del plan de acción para informe de prácticas:

- La Intención explica la relevancia e importancia que tiene para el futuro docente la mejora o transformación de su práctica profesional, la forma en que está implicado, así como el tipo de compromisos que asume como responsable de su propia práctica y acción reflexiva, incluye además las ambigüedades y conflictos que enfrenta en su docencia.
- La Planificación da cuenta del problema de la práctica que se desea mejorar. Incluye un diagnóstico de la situación que permite describir y analizar los hechos alrededor del problema. Algunas preguntas que pueden orientar su elaboración son: ¿cuál es la causa posible del problema?, ¿qué tipo de problema es?, ¿cuál es el objetivo para mejorar la situación o qué proponemos hacer al respecto?, ¿a quién y cuándo afecta este problema? Reflexionar sobre estos interrogantes permitirá una descripción más pormenorizada de los hechos de la situación.
- La Acción incluye el conjunto de estrategias, procedimientos, propuestas y diseños cuyo fin primordial es incidir en la mejora de la práctica y, en consecuencia, en sus resultados. En ella se ponen en juego los conocimientos teórico-metodológicos y didácticos que contribuyen a transformar la práctica profesional del futuro docente. Los datos y evidencias que se recaben, mediante un procedimiento técnico pertinente, propiciarán el análisis y evaluación de cada una de las acciones emprendidas.
- La Observación y Evaluación implican la utilización de diferentes recursos metodológicos y técnicos que permitan evaluar cada una de las acciones realizadas y/o evidencias obtenidas, con la finalidad de someterlas a ejercicios de análisis y reflexión que conduzcan a su replanteamiento. Es importante destacar que se requiere utilizar los instrumentos más adecuados y pertinentes para dar seguimiento y evaluar permanentemente las acciones que realiza el estudiantado en su práctica profesional.
- La Reflexión es el proceso que cierra y abre el ciclo de mejora. Permite el replanteamiento del problema para iniciar un nuevo ciclo de la espiral autorreflexiva. Involucra una mirada retrospectiva y una intención prospectiva que forman conjuntamente la espiral autorreflexiva de conocimiento y acción. Este proceso da paso a la elaboración del informe (pp. 9-10).

2.2 Características Contextuales para el Análisis de la Situación Educativa

En la práctica educativa se requiere no solo conocer los planes y programas que la rigen, sino contar con una formación docente que avale el conocimiento pedagógico y la aplicación de recursos y estrategias que promuevan aprendizajes significativos en los alumnos; pero también es importante tener conocimiento del contexto donde se identifica la problemática a atender, de tal manera que en este apartado lo daré a conocer de una breve manera.

2.2.1 Contexto Social

La Educación Preescolar es una etapa de la formación académica del niño. Atiende a niños de 3 a 6 años, etapa decisiva en el desarrollo del ser humano, ya que en ella se forma el cimiento de la personalidad. En esta etapa es donde los niños más aprenden todo lo que ellos puedan observar en el jardín de niños, se inicia una vida social inspirada en los valores. Entre sus principios se considera el respeto a las necesidades e intereses, así como su capacidad de expresión y juego, favoreciendo su proceso de socialización. Tiene como finalidad contribuir en la adquisición de competencias socioafectivas e intelectuales básicas para el aprendizaje reflexivo y el pensamiento crítico y creativo de los niños que asisten a los jardines de niños (OEI, 2009).

El Jardín de Niños Amado Nervo (Anexo 1) se encuentra ubicado en Azabache 777, en la Colonia Valle Dorado, S.L.P., (Anexo 2) pertenece al turno matutino, tiene 37 años de antigüedad, es de organización completa, cuenta con tres grupos de terceros, tres de segundos y uno de primero para el periodo escolar 2023-2024. Hay 66 niños en tercero, 65 en segundo, 24 en primero, en total 155, de personal 14 y 7 practicantes de la normal del Estado.

De los padres de familia

En el tema de la escolaridad de los padres se encontró que la mayoría terminó la preparatoria y son obreros o tienen algún negocio de tortillería, taquería, estética, herrería, albañilería, tienda; algunos tienen una carrera terminada, ya sea de enfermería, ingenieros, licenciados, policías, los cuales nos apoyan para llevar a cabo actividades pedagógicas. Esta información se obtuvo a partir de entrevistas realizadas a los padres de familia las dos primeras semanas de observación junto a la docente titular del grupo, tener

estos datos me sirve para conocer más acerca del entorno en el que se desarrollan los alumnos.

En cuanto al tipo de vivienda, se obtuvo información que refiere que la mayoría es propia o viven con sus abuelos; pocos rentan lo cual les da estabilidad emocional y seguridad, reflejándose en el desarrollo integral de cada niño. En cuanto a los medios de transporte se observa que en la zona se cuenta con transporte público de los cuales hacen uso como camiones, taxis, Uber; la tercera parte de los padres cuenta con auto particular, muchas bicicletas, motos.

Servicios médicos

La mitad de los alumnos inscritos en el Jardín de niños Amado Nervo cuenta con seguro médico de alguna dependencia como el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) o el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), los que no tienen seguro médico, van a particulares como los similares, y otro punto importante dentro de los servicios médicos es que, no se tiene seguro escolar porque no se ha hecho efectivo en el jardín cuando se ha requerido emergencias, lo cual si afecta la protección y seguridad de los niños. Esta información la brindó la directora para complementar el diagnóstico grupal.

Religión

La religión católica es la que profesan en su mayoría la población de este preescolar; ya que se realizaron entrevistas a los padres de familia, junto con la docente titular del grupo y de ahí se recuperó esta información. Comúnmente asisten a la iglesia que está a una cuadra del plantel.

Servicios

La institución cuenta con los servicios de agua, luz, internet, drenaje, biblioteca, teléfono, computadoras, equipo de vigilancia y alarma; en los alrededores se observa que existen servicios de escuelas particulares preescolar, primaria, secundaria, preparatoria, una primaria federal, también está la Universidad de Criminología, la de Psicología, el estadio Alfonso Lastra, Bodega Aurrera, Soriana, Ricolino, mercados rodantes, Clínica 45 del IMSS, el Hospital Nuestra Señora de la Salud, el ISSSTE Bárcenas Hiriart, planta de industrias químicas, gaseras, instalación de Pemex, farmacias, panaderías, tiendas. Las calles están pavimentadas y son de fácil acceso a avenidas importantes como Industrias,

Coral, Rutilo Torres, Españita, La México carretera 57. El entorno influye en el clima escolar, siendo necesario generar un medio ambiente donde los alumnos desarrollen todos sus potenciales, al respecto Dewey (1946) nos dice que:

Un medio ambiente del que hay que rodear al niño para conseguir unos resultados que se ajusten, lo más posible, a las previsiones, deseos y objetivos, perseguidos por la educación formal. Hay, evidentemente, otros entornos o ambientes sobre los que la escuela no puede actuar directamente, pues no caen bajo su tutela, como son la familia, la calle y el conjunto de factores no controlados y que, cada vez, debido al avance de la comunicación e información, son más numerosos y diversificados (p.71).

Hay mucho desabasto de agua, el clima seco no ayuda, hay poca cultura del reciclaje de basura, perros callejeros, falta áreas recreativas parques, plazas cívicas, deportivas y culturales, poca práctica de vida saludable. Esto puede afectar en el proceso educativo de los alumnos, ya que puede influir en la asistencia que tienen los alumnos a la escuela, en su rendimiento, las áreas recreativas son fundamentales en la calidad de vida de las personas las ayudan en un aspecto social a generar espacios de encuentro.

2.2.2 Contexto Escolar

Su situación con otras escuelas es de reconocimiento, prestigio y gran demanda, su condición es de mantenimiento federal y ha estado en Programas de Escuela de Calidad, de Reestructuración General, cuenta con 7 aulas, una biblioteca, aula de usos múltiples, dirección, bodega, baños para niñas, niños, maestros, patio cívico, área de juego, chapoteadero, se cuenta con mobiliario necesario para llevar a cabo las actividades, se cuenta con pantallas, computadoras, proyector grabadoras, bocinas y diverso material didáctico en cada aula.

Los recursos humanos

El personal del plantel está conformado por: 1 directora técnica con nivel de maestría en educación; docentes: 2 con maestría , 3 con licenciatura en el nivel preescolar y 2 con normal básica de 4 años, 1 maestro de música capacitado ,1 maestro Educación Física con maestría,1 especialista en inglés, 1 secretaria en dirección con licenciatura pasante

de administrativo auxiliar y 2 intendentes con secundaria terminada y en este periodo escolar 23-24 tendremos todo el ciclo escolar a 7 practicantes de la Normal del estado.

2.2.3 Contexto Áulico

Durante la jornada del 28 de agosto al 8 de septiembre del 2023, se observó al grupo de 3°C, del Jardín de Niños Amado Nervo, cuenta con un total de 20 alumnos, de los cuales 13 son niñas y 7 niños. El aula en la que se encuentra el grupo es amplia para que se puedan realizar las actividades (Anexo 3), se cuenta con mesas, sillas, dos escritorios de las maestras, material didáctico, juguetes, libros, biblioteca pequeña en el salón de clases, material de trabajo como cartulinas, papel bond, foami, pinturas, entre otras, material de higiene, se cambia el periódico mural por mes dentro del salón, tiene dos ventanales grandes, pizarrón, abecedario, los números, el grupo cuenta con una bocina la cual es funcional para realizar las pausas activas, considero que al aula se encuentra en buenas condiciones para trabajar y se cuenta con material que nos puede ayudar durante el desarrollo de las actividades. Contar con esa infraestructura áulica así como recursos materiales permite que los alumnos logren alcanzar resultados académicos esperados, ya que nos permite mejorar la asistencia y el interés por sus aprendizajes

Los estilos de aprendizaje de los alumnos no varían mucho, ya que se realizaron entrevistas (Anexo 4) a cada uno de ellos para conocer su procedimiento de formación; los resultados obtenidos de la aplicación se dan a conocer en el siguiente apartado.

2.3 Diagnóstico Grupal

De acuerdo con Luchetti y Berlanda (1998) se entiende por diagnóstico el proceso a través del cual conocemos el estado o situación en que se encuentra algo o alguien, con la finalidad de intervenir si es necesario, para aproximarlos a lo ideal. El diagnóstico educativo constituye un informe entre docentes y alumnos donde se analiza el descubrimiento de aspectos sobre lo que saben o no, de su conducta y de sus habilidades tanto del grupo como de cada uno de los alumnos.

El grupo de 3 C, que es en donde realicé mi práctica docente en condiciones reales, está conformado por 8 niños y 13 niñas, la mayoría de ellos cursaron el segundo año juntos, solo llegaron dos niños de nuevo ingreso. Se atendió a tres niños que enfrentan Barreras para el Aprendizaje y la Participación (BAP) enfocándose en el lenguaje de: FR, CS y JE.

El diagnóstico del grupo se realizó a partir de la aplicación de diferentes estrategias y empleando distintos instrumentos; en este sentido se llevó a cabo una entrevista presencial con padres y niños, se aplicaron diferentes ejercicios para detectar los estilos de aprendizaje y test semáforo de aprendizaje donde se determina que 17 niños son kinestésicos, 2 visuales y 2 auditivos. También se hizo uso de la observación directa para conocer las condiciones en las que se encontraba el grupo por medio de la aplicación de diferentes instrumentos y actividades se realizó la valoración de los diferentes campos formativos, pudiendo observar diferentes fortalezas en los alumnos, así como áreas de oportunidad. A continuación, se dan a conocer diferentes resultados que se pudieron obtener.

ANDER EGG (2000) define a la evaluación como una forma de investigación social aplicada, sistemática, planificada y dirigida; encaminada a identificar, obtener y proporcionar de manera válida y fiable, datos e información suficiente y relevante en que apoyar un juicio acerca del mérito y el valor de los diferentes componentes de un programa (tanto en la fase de diagnóstico, programación o ejecución), o de un conjunto de actividades específicas que se realizan, han realizado o realizarán, con el propósito de producir efectos y resultados concretos; comprobando la extensión y el grado en que dichos logros se han dado, de forma tal, que sirva de base o guía para una toma de decisiones racional e inteligente entre cursos de acción, o para solucionar problemas y favorecer el conocimiento y la comprensión de los factores asociados al éxito o al fracaso de sus resultados.

Campo Formativo Lenguajes.

A partir de diferentes preguntas directas que se hicieron al inicio de cada una de las clases, se pudo observar que los alumnos hablan de sus conocimientos previos, además saben expresar sus ideas, mencionan sus necesidades y sus gustos. Durante las actividades se pide la participación de todos para saber si se está logrando el aprendizaje, y con ello se logró observar diferentes situaciones, por ejemplo, se reconoció que los alumnos que requieren de cuestionamiento directo para que logren su participación: X, K, A, C, LA. Una vez lograda su participación pude observar que en una etapa de desarrollo del lenguaje se encuentra avanzado, ya que su capacidad lingüística se va acercando a la de los adultos.

Finalmente se observó, a partir de la valoración diagnóstica realizada, que los alumnos logran ya la escritura de su nombre, pueden describir objetos o imágenes,

aunque aún con expresiones cortas. La mayoría identifica su nombre y lo escribe en sus trabajos, hablan de fechas significativas y de interés como el cumpleaños o la navidad, pueden escucharse entre ellos al compartir vivencias que son de interés en sus vidas.

Tabla 1.

Resultados del Campo Formativo Lenguajes

Campo Formativo Lenguajes			
Indicador	Requiere apoyo	En desarrollo	Logrado
Su lenguaje es fluido	3	5	13
Expresa ideas, gustos y necesidades	5	6	10
Logra comentar y exponer	6	9	6
Escucha con atención	4	7	10
Se expresa con claridad	3	6	12
Se expresa con lenguaje artístico, ideas, sentimientos y emociones	6	9	6
Hace representaciones gráficas	7	8	6
Narra historias	8	7	5

Campo formativo Saberes y Pensamiento Científico.

El conocimiento de los números permite realizar conteo y mencionar para que sirven en la vida cotidiana por lo que resultó interesante llevar a cabo la valoración de los alumnos en cuanto a este campo formativo, obteniendo con ello que de manera oral ya mencionan la serie numérica a más de 20 dígitos, pero les falta conocer y/o reforzar algunos números, hay niños 3 que solo cuentan hasta el 5; todos trabajan con las figuras geométricas las cuales identifican y al unirlos se percatan de que pueden formar otras. También se logró observar que al inicio del ciclo escolar, ya cuentan con ubicación de espacios, sobre todo

aquellos que ya conocen dentro de la escuela; finalmente a partir de los ejercicios realizados se pudo observar que los alumnos se apoyan mutuamente para agrupar algún material según el número que se indica.

Tabla 2.

Resultados del Campo Formativo Saberes y Pensamiento Científico

Campo Formativo Saberes y Pensamiento Científico			
Indicador	Requiere apoyo	En desarrollo	Logrado
Identifica el uso de números para resolver situaciones en diversos contextos.	7	7	7
Logra expresar lo que quiere saber de su entorno a través de preguntas.	5	4	12
Observan, exploran e interactúan con el entorno.	3	4	14
Muestra interés por aprender acerca de los seres vivos y fenómenos naturales.	2	4	14
Cuenta de manera oral diversos elementos de su entorno.	4	7	10

Campo Formativo Ética, Naturaleza y Sociedades.

El grupo responde ante acciones que se deben de hacer para favorecer el cuidado hacia la naturaleza y el medio ambiente. Practican hábitos de higiene personal en casa y escuela. Mencionan las tradiciones que realizan en familia, saben que pertenecen a una en la cual son partícipes. Aprecian su historia a través de relatos de fechas conmemorables.

Tabla 3.*Resultados del Campo Formativo Ética, naturaleza y sociedad*

Campo Formativo Ética, naturaleza y sociedad			
Indicador	Requiere apoyo	En desarrollo	Logrado
Muestra interés por aprender acerca de los seres vivos y fenómenos naturales.	2	4	15
Conoce su identidad y sabe que pertenece a una comunidad y país.	3	9	9
Participa en conmemoraciones y celebridades tradicionales de su comunidad.	3	6	12
Observa que en las actividades diarias y su forma de actuar en la Revisa que los niños (as) invite a otros a cuidar su entorno natural por el bien del planeta Identifica los cuidados que deben tener los seres vivos.	4	6	11
Identifica que pertenece a una familia.	3	12	6
Se integran y respetan la diversidad en el salón de clases.	4	7	10
Se relacionan con todos los compañeros.	3	5	13

Campo Formativo De Lo Humano y Lo Comunitario.

Saben interactuar entre compañeros o niños de otros grupos lo cual les ayuda en sus relaciones interpersonales de manera positiva logrando una convivencia de aceptación. Identifican que una convivencia libre de violencia siempre será buena en la casa, la escuela y la comunidad. La mayoría de ellos saben compartir, ayudar y colaborar en las actividades que se planean para una sana convivencia y mejorar las relaciones interpersonales.

Tabla 4.

Resultados del Campo Formativo De lo humano y lo comunitario

Campo Formativo De lo humano y lo comunitario			
Indicador	Requiere apoyo	En desarrollo	Logrado
Reflexionan y comprenden su vida emocional y efectiva, así como de las demás personas.	3	11	7
Aprecian la diversidad de identidades y reconocen aspectos que comparten con personas.	4	12	5
Regula su conducta y respeta normas de convivencia.	5	10	6
Interactúa con su contexto escolar, familiar y otros espacios.	3	12	7
Identifica las acciones que debe llevar a cabo para preservar su salud.	5	10	6

Los niños presentan problemas de autorregulación, en su manejo de las emociones, en su convivencia, en seguir reglas, acuerdos, en la resolución de conflictos, de problemas y para que se involucren más las familias en brindarles un poco de su tiempo en escucharlos, jugar con ellos y en conocerlos, evitar ambientes de violencia y maltrato.

Diagnóstico socioemocional en la dimensión de la autorregulación

A continuación se presentan los resultados del diagnóstico, el cual hice hincapié a una de las dimensiones de la educación socioemocional que es la autorregulación y esta presenta habilidades asociadas como lo son: expresión de las emociones, regulación de las emociones, autogeneración de emociones para el bienestar, perseverancia y metacognición, tomando en cuenta la dosificación de los indicadores de logro de aprendizajes clave para la educación integral.

Tabla 5.

Diagnóstico Autorregulación

Diagnóstico Autorregulación Tercero C				
Habilidades asociadas a la dimensión de la autorregulación	Muy bien	Bien	Regular	Deficiente
Metacognición. Explica los pasos que siguió para realizar una actividad o para llevar a cabo un juego.		6	10	4
Expresión de las emociones. Reconoce y nombra situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo o enojo.		8	10	2
Regulación de las emociones. Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza.			12	8

Autogeneración de emociones para el bienestar. Reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz.		2	12	6
Perseverancia Lleva a cabo distintos intentos para realizar alguna actividad que se le dificulta.		2	8	10

Al realizar el diagnóstico, por medio de una observación directa a los alumnos me di cuenta que la mayoría no presenta las habilidades asociadas a la dimensión de la autorregulación, ya que no tienen la capacidad de gestionar la intensidad y duración de sus emociones, también presentan problemas al no tener conciencia de los procesos del pensamiento, no saben expresar y hablar acerca de sus emociones y les es complicado mantener la motivación. Lo anterior genera, no sólo dificultades en la socialización, sino que al no tener un control o regulación emocional, las conductas inadecuadas de los infantes, como berrinches, falta de trabajo colaborativo, falta de reconocimiento de la emoción, interfiere en el proceso de aprendizaje, siendo una problemática necesaria de atender.

2.4 Focalización del Problema

Durante la jornada de observación en el mes de septiembre del 2023, la cual se llevó a cabo durante dos semanas, se realizaron entrevistas a los alumnos y padres de familia, también la observación directa a los alumnos en la realización de diferentes actividades para conocerlos y contar con insumos que permitieran identificar el diagnóstico del grupo, ya que es importante porque nos permite detectar problemas que pueda haber dentro del aula.

El problema que detecté a partir de la jornada de observación y práctica ya señalada fue la carencia en los alumnos de autorregulación de las emociones, ya que durante el desarrollo de las actividades al observar sus actitudes me percaté de que al momento de sentir una emoción se les dificulta poder regular, lo cual impide o limita un

desarrollo armónico y significativo en sus aprendizajes puesto que manifestaban conductas propias del berrinche donde no se permitían compartir objetos y/o materiales, se presentan discusiones entre ellos sin lograr pronta calma y esto dificulta el trabajo colaborativo e incluso el autónomo, con esto también se visualizaba complicaciones para prestar atención a las indicaciones de lo que se tenía que realizar en el trabajo académico y con ello se frenaba el proceso de aprendizaje.

Es importante mencionar que los alumnos son de tercer año de preescolar y por ende el próximo ciclo escolar van ya a la primaria y considero que al saber autorregular sus emociones, les será más fácil poder adaptarse a un nuevo ambiente escolar, a convivir con otros compañeros, estar con otros docentes, y claro que también es importante mencionar que la autorregulación les puede ayudar a lo largo de su vida cuando se les presente algún problema.

2.5 Revisión Teórica que Argumenta el Plan de Acción

Las emociones están presentes a lo largo de nuestra vida y estas se van construyendo con las experiencias que vamos viviendo día con día, con la familia, los amigos, los compañeros de la escuela en cada espacio y tiempo de nuestra vida, por esta razón es importante tener un manejo, control y gestión de nuestras emociones, saber hablar lo que sentimos, y nosotros mismos desarrollar la capacidad para poder autorregularse, ya que como nos menciona Goleman (1995):

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones, por ello, ésta la considero como una meta de largo plazo para que los niños puedan desarrollarla y como se menciona, tener un manejo adecuado de las emociones (p. 45).

Los sentimientos desempeñan un papel fundamental para navegar a través de la incesante corriente de las decisiones personales que la vida nos obliga a tomar. Es cierto que los sentimientos muy intensos pueden crear estragos en el razonamiento, pero también lo es que la falta de conciencia de los sentimientos puede ser absolutamente desastrosa, especialmente en aquellos casos en los que tenemos que sopesar cuidadosamente decisiones de las que, en gran medida, depende nuestro futuro.

Debemos de reconocer que las emociones juegan un papel de mucha importancia en la vida del ser humano, la educación socioemocional debe estar presente desde

edades tempranas para así mismo ayudar a los niños a reconocer, controlar y hablar acerca de sus emociones, de tal manera ayudar a los niños y niñas a que tengan un mejor proceso donde puedan construir confianza, autoestima liderazgo, valores, aspectos que les van a ayudar a lo largo de su vida. Lo anterior es señalado en SEP (2017) donde se resalta que:

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética (SEP, 2017, p. 304).

A su vez Goleman (1995) nos dice que:

Aunque no tengamos la menor idea de ellas, el hecho es que las emociones que bullen bajo el umbral de la conciencia pueden tener un poderoso impacto en nuestra forma de percibir y de reaccionar. Tomemos, por ejemplo, el caso de alguien que haya tenido un encuentro desagradable y que luego permanezca irritable durante muchas horas, sintiéndose insultado por el menor motivo y respondiendo mal a la menor insinuación. El sujeto puede ser completamente inconsciente de su susceptibilidad y sorprenderse mucho si alguien le llama la atención a este respecto, aunque no cabe la menor duda de que las emociones están bullendo en su interior y son las que dictan sus ariscos respuestas (p.35).

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica y transferible. Entendemos por esto la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de contextos y situaciones, tales como la prevención de la deserción escolar o el consumo de drogas, la prevención y manejo de estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc. La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de las personas, salvaguardar la salud física y mental y el bienestar.

Mayer y Salovey (1997) definen la Inteligencia Emocional, además de una capacidad de percibir el entorno también el “valorar y expresar emociones con exactitud; la capacidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la

capacidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (p. 84).

Educar las competencias socioemocionales es hoy una alfabetización tan necesaria como aquella que se refiere a la lengua, las matemáticas, o al uso de la tecnología. Descifrar los acertijos y retos que nos presenta el mundo interior y las interrelaciones sociales es igualmente importante que aprender sobre el mundo físico, la cultura o las ciencias. Bisquerra (2000) define la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento del desarrollo cognitivo, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planteen en la vida cotidiana (p. 243).

La educación emocional como nos menciona Bisquerra es un proceso educativo continuo que pretende potenciar el desarrollo emocional, en mi caso se pretende desarrollar la autorregulación emocional en los alumnos de tercer grado de preescolar, con el fin de que ellos logren conocer, gestionar y controlar sus emociones, y con esto ellos puedan tener un mejor desarrollo cognitivo y lograr aprendizajes dentro del aula.

La autorregulación es una capacidad que poseemos como seres humanos para el manejo de nuestras emociones, para entender la autorregulación me voy a guiar del Modelo Recursivo de la Emoción que plantean Gross y Thompson (2007) en el que se señala lo siguiente:

1. La situación relevante: la que puede ser externa (eventos o exigencias ambientales) o interna (representaciones mentales).
2. La atención: en la que se da una selección de los elementos más significativos de una situación.
3. La evaluación: la que depende de la relevancia de la situación.
4. La respuesta emocional: la que, por efectos de la retroalimentación, modifica la situación relevante (p. 6).

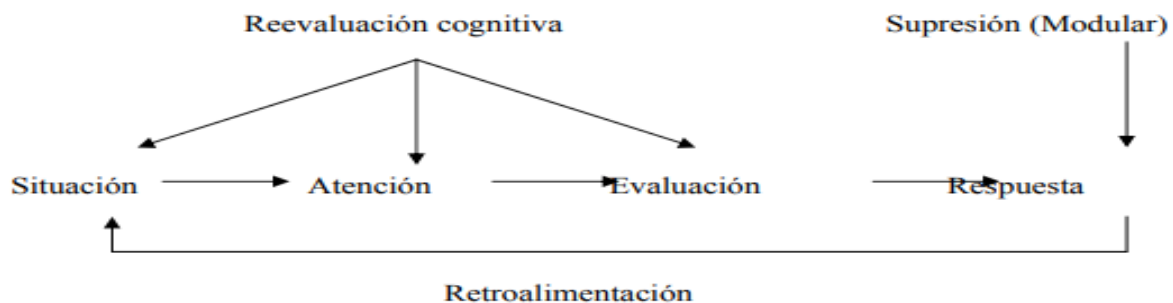
La autorregulación la podemos definir como la actuación responsable de regular una emoción, ya que uno advierte de la emoción que desea regular. Al ser la autorregulación un ejercicio cognitivo de control, Gross y John plantearon que regular la

emoción se puede lograr a partir de dos procesos.

1. La reevaluación. Estrategia de cambio. La transformación de una experiencia emocional negativa en algo más positivo.
2. La supresión. Estrategia de control. Se encarga de impedir la expresión emocional (Gross y John, 2007, p. 7).

Figura 1

Autorregulación de las emociones



(Gross y Thompson, 2007, p.7)

Según Zimmerman (2001) las investigaciones sobre autorregulación aplicadas al campo educativo empezaron hacia finales de los años 70, estando dirigidas a esclarecer el impacto de determinados procesos (establecimiento de metas, autoeficacia, auto instrucción, aprendizaje de estrategias y autocontrol) en el aprendizaje. A mediados de los 80 se fueron estableciendo teorías en torno a algunos de estos procesos, algunas de las cuales se consolidaron. En la actualidad hay siete grandes teorías sobre aprendizaje autorregulado.

Tipos de Emociones

Es importante conocer el tipo de emociones porque de esta manera generamos conciencia de lo que estamos sintiendo, pero también podemos fortalecer la autorregulación de emociones que puedan afectar. Existen diferentes tipos de emociones, según Monroy (s/f), las cuales presento a continuación:

Emociones básicas o primarias: Se consideran emociones universales en todas las culturas y se cree que son innatas en los humanos. Según Paul Ekman, existen

seis emociones básicas: tristeza, alegría, sorpresa, asco, miedo e ira. Todo esto conforma el proceso de adaptación y está presente en todas las personas, independientemente de la cultura en la que se desarrollen.

Emociones secundarias o complejas: Son emociones que resultan de la combinación de dos o más emociones básicas. Algunos ejemplos de emociones secundarias son la vergüenza, la culpa, el orgullo y los celos.

Emociones positivas: Son emociones que se consideran placenteras o deseables, como la felicidad, la alegría, la gratitud y el amor. También se les llama emociones saludables porque tienen un efecto positivo en el bienestar de quien las siente, facilitando formas de pensar, razonar y actuar.

Emociones negativas: Emociones que se consideran desagradables o no deseadas, como miedo, ira, tristeza y estrés. Son lo opuesto a las emociones positivas porque pueden tener un efecto negativo en el bienestar de las personas. Cabe señalar que este tipo de emoción es inofensiva a pequeña escala. De hecho, las emociones negativas forman parte del proceso de aprendizaje, ya que la memoria emocional ayuda a recordar las consecuencias de determinadas acciones, lo que lleva a la reflexión y al aprendizaje.

Emociones ambiguas o neutras: No evocan emociones negativas ni positivas y, como su nombre indica, son completamente neutrales. Por ejemplo, las sorpresas no te hacen sentir bien ni mal. Su existencia deja claro a la psicología que las personas pueden llegar a ser individuos complejos y que sus experiencias tienen muchos matices.

Emociones estáticas: Son aquellas que se producen por la influencia de distintas manifestaciones artísticas, ejemplo la música, el teatro o la pintura. Pero esa sensación es cualitativamente diferente a la felicidad o la tristeza que se experimenta ante cualquier otra experiencia, ya que se vive en un contexto artístico, mediado por símbolos y atribuciones sobre las intenciones del autor (p.23).

Conocer los diferentes tipos de emociones permite conocer la forma en la que actuamos cuando se nos presenta alguna, también para conocernos y tomar decisiones con mayor conciencia y para que podamos aprender a resolver problemas que se nos presentan día con día de manera más sana. Saarni (1997; 2000) presenta el siguiente listado de habilidades de la competencia emocional.

1. Conciencia del propio estado emocional: incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples. A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
2. Habilidad para discernir las habilidades de los demás, en base a claves situacionales y expresivas que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
3. Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura. A niveles de mayor madurez, la habilidad de captar manifestaciones culturales (“cultural scripts”) que relacionan la emoción con roles sociales.
4. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás.
5. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión de que la propia expresión emocional puede impactar en otros, y tener esto en cuenta en la forma de presentarse a sí mismo.
6. Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autocontrol que regulen la intensidad y la duración de tales estados emocionales.
7. Conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas por: a) el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva; y b) el grado de reciprocidad o simetría en la relación. De esta forma, la intimidad madura viene en parte definida por el compartir emociones sinceras, mientras que una relación padre-hijo puede compartir emociones sinceras de forma asimétrica.
8. Capacidad de autoeficacia emocional: el individuo se ve a sí mismo que siente, por encima de todo, como se quiere sentir. Es decir, la autoeficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está

de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable (p. 67).

En preescolar es importante mencionar a los alumnos, que está bien, no siempre sentirnos felices, hay momentos que vamos a estar tristes, enojados, entre otras emociones, pero que debemos de reconocer esto, de tal manera que es necesario ver la forma en que no nos afecte, como nos dicen Graetz y Roemer (2004) “la regulación emocional adaptativa supone la habilidad de observar, comprender y aceptar las emociones, conjuntamente con la habilidad de implicarse en conductas dirigidas a metas significativas cuando estamos emocionalmente activos” (p.87).

Por otro lado, también debemos de considerar que las emociones en algunos casos pueden ser muy fuertes y afectan demasiado en el aprendizaje de los niños, ya que en casa pueden vivir situaciones difíciles, y llegar a la escuela con tristeza, sin ganas de trabajar, u otras manifestaciones emocionales; el niño se encuentra mal y su mente no le permite prestar atención y le es difícil porque no sabe comunicar sus emociones.

El aprendizaje se pone en énfasis en el aula cuando los estudiantes aprenden, pero en ocasiones esto puede llegar a ser interrumpido por no tener autorregulación de sus emociones y algunas situaciones de su entorno pueden influir en esto. Para Ausubel (1976), el aprendizaje es:

Una teoría psicológica porque se ocupa de los procesos mismos que el individuo pone en juego para aprender. Pero desde esa perspectiva no trata temas relativos a la psicología misma ni desde un punto de vista general, ni desde la óptica del desarrollo, sino que pone el énfasis en lo que ocurre en el aula cuando los estudiantes aprenden; es la naturaleza de ese aprendizaje (p. 96).

Por todo lo anterior, como docente en formación, es necesario aplicar estrategias que puedan ayudar a los alumnos a saber acerca del manejo de sus emociones, estrategias que vayan de acuerdo con las necesidades que presente el grupo y que las emociones no influyan en su aprendizaje. “Una estrategia didáctica es más que solo aplicar una técnica con un listado de actividades o tareas para llevar a cabo” (Mansilla y Beltrán, 2013, p. 29).

2.6 Propósitos y presentación del Plan de Acción

El propósito de este plan de intervención es diseñar e implementar actividades que ayuden a los alumnos en el conocimiento y manejo de sus emociones, para ello se genera un plan de acción donde se realizan diferentes pasos, siendo éstos necesarios de dar a conocer.

2.6.1 Metodología para la Atención al Plan de Acción

Dentro de la Nueva Escuela Mexicana se definió una estrategia nacional para enfrentar la afectación emocional que se identificó como uno de los principales obstáculos para el desarrollo de los estudiantes, en este caso fue la de utilizar el aprendizaje basado en proyectos, el cual consiste en un método de enseñanza en el que los alumnos adquieren conocimiento y habilidades al trabajar durante un periodo para investigar y en este caso atender una problemática por medio de un proyecto de actividades basadas en el tema del fortalecimiento de la autorregulación emocional.

Para llevar a cabo la realización de este trabajo fue necesario contar con una ruta metodológica que permitiera identificar cada etapa del informe de práctica para poder construirlas por lo que se optó por la investigación acción, misma que es propuesta en las Orientaciones para la elaboración del documento recepcional del Plan 2018; Se define a la investigación acción como:

Intención, Planificación, Acción, Observación, Evaluación y Reflexión, en un mecanismo de espiral permanente que permitirá al estudiantado valorar la relevancia y la pertinencia de las acciones realizadas, para replantearlas tantas veces sea necesario como parte del proceso de reflexión sobre la acción (p. 9). Sampiere, (2010) nos dice que:

La Investigación Acción tiene alcances descriptivos, ya que pretende transformar y dar evidencia de lo descrito en la observación y en el uso de los instrumentos recopiladores de información, por lo tanto, esta investigación es de corte cualitativo y se fundamenta en el proceso inductivo, es decir, parte de lo particular a lo general (p. 49).

Así mismo se empleó dentro del proceso reflexivo de la práctica docente en condiciones reales el Ciclo Reflexivo de Smith, que consta de cuatro fases, las cuales son: descripción, explicación, confrontación y reconstrucción.

2.6.2 Plan de Intervención

El plan de intervención se construyó a partir de la revisión teórica en base al tema de estudio o problemática identificada en el aula de 3°C del preescolar Jardín de Niños Amado Nervo, el cual consiste en presentar diferentes actividades, estrategias, propósitos específicos, materiales, entre otros recursos.

Un plan de acción es importante ya que esta herramienta nos sirve para poder detallar actividades y estrategias con el fin de lograr un objetivo, este caso actividades cada una con un objetivo específico que ayuden a los niños a la autorregulación emocional, el desarrollo de un sentido propio y puedan generar aprendizajes y trabajar en colaboración con sus compañeros, el objetivo se atenderá por medio de este plan de acción donde se dan a conocer los objetivos, los aprendizajes que se desean alcanzar en los alumnos y la forma en la que se evaluarán los logros obtenidos.

Se realizará un análisis y reflexión de cada una de las actividades aplicadas, el cual se estará desarrollando mediante el ciclo reflexivo de Smith, el cual cuenta con cuatro etapas las cuales me permitirán reflexionar acerca de la práctica, describir la actividad, analizar y detectar de qué manera podemos mejorar y reconstruir el modelo de enseñanza en base a los conocimientos obtenidos para mejorar, a continuación se muestran las cuatro fases:

Descripción: ¿Qué es lo que hago?, (Smith, G, 1991)

Cuando revisamos la reciente literatura de profesores que describen sus propias prácticas (Bonser y Grundy, 1988; Gore, 1987; Liston y Zeichner, 1987; Pollard, 1987; Tom, 1985; Smyth, 1989b), se hace evidente que, si pretendiéramos ser analíticos con la enseñanza que impartimos y empezar a ubicarla sociológicamente, primero tendríamos que poder describir al menos algunos de sus «incidentes críticos». Nos impresionó la idea de utilizar un diario (Holly, 1984; Tripp, 1987; McLareb, 1980) como una forma de registrar experiencias que pudieran ser posteriormente analizadas y compartidas (p. 275).

En la descripción es donde se detalla todo lo que se realizó durante la aplicación de la actividad, la intervención de la maestra y los alumnos, lo cual se realiza con apoyo del diario de la educadora, observación directa durante la actividad y evidencias como fotos, videos, entre otras.

Inspiración - ¿Cuál es el sentido de mi enseñanza? (Smith, G.1991)

Al empezar a realizar descripciones parciales de aquellos aspectos de nuestras prácticas que nos preocupan (aunque no tuviéramos del todo claro las razones de nuestra preocupación), pudimos proceder a su análisis y a lo que Young (1981) denominó «desgranar el texto» para descubrir lo que revelaba. Obviamente, no bastaba con haber descrito algo; podía ser el principio del conocimiento, pero no era por sí mismo informativo en cuanto a los principios que subyacían tras la práctica (p. 282).

Es la parte donde explicamos el porqué de la actividad, en que le ayudará a los alumnos, de quien me apoye para aplicar estas actividades y porque.

Confrontación - ¿Cómo llegué a ser de este modo? (Smith, G. 1991)

Una cosa es describir y reflexionar sobre la enseñanza que impartimos, y otra adoptar nosotros mismos una posición que nos haga cuestionar el cómodo mundo que conocemos y en el que vivimos; ésta es una tarea mucho más difícil. El intento de colocar o situar a la enseñanza en un contexto cultural, social y político más amplio supone embarcarse en una reflexión crítica sobre los supuestos que subyacen tras los métodos y prácticas utilizados en el aula (p.285).

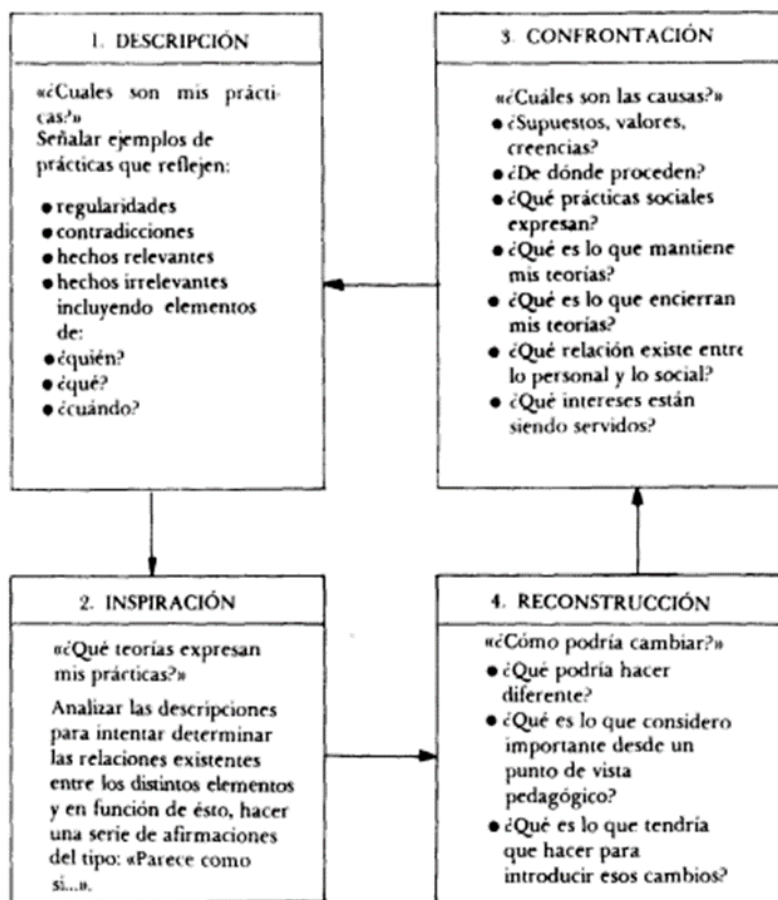
Reconstrucción - ¿Cómo podría hacer las cosas de otro modo? (Smith, G. 1991)

Debido a la manera en que nuestra cultura nos empuja a trabajar sin pensar y sin cuestionar nada y debido a que hemos llegado a aceptar como natural la manera en que enseñamos y las relaciones sociales que entablamos con nuestros alumnos, tendemos a soportar fuerzas que nos rodean y que deberían resultarnos intolerables. Esto sucede por concebir la enseñanza como un proceso técnico que sólo requiere una fina sintonización para conseguir los objetivos educativos preestablecidos (p. 291).

En qué puedo mejorar, de qué manera puedo hacer las cosas mejor para alcanzar los objetivos establecidos.

Figura 2.

Etapas del Ciclo Reflexivo de Smith



(Smith, 1991, p. 280)

III. Desarrollo, Reflexión Y Evaluación De La Propuesta De Mejora

A continuación se dará a conocer el plan de acción, el que nos muestra el desarrollo de las actividades planeadas para mi intervención intencionada con el grupo de 3°C del Jardín de Niños Amado Nervo, donde se permite apreciar el objetivo de cada una de ellas, la forma en la que se aplicará la evaluación, todo con el fin de atender la autorregulación emocional en los alumnos y con ello generar aprendizajes significativos dentro del aula.

En esta tabla se encuentran las actividades que se desarrollarán durante este proyecto, con el objetivo que se quiere lograr con cada una de ellas y manera en que se evaluarán

3.1 Identificación de los Enfoques Curriculares y su Integración en el Plan de Acción

Durante el ciclo escolar 2023-2024 se llevó a cabo la práctica docente en condiciones reales en el nivel de educación preescolar, tal como lo marca el Plan de estudios 2018 en que he sido formada. Posterior a identificar una problemática en el grupo de tercer grado al que se me asignó y que fuera necesaria de ser atendida, se recurrió a la revisión y análisis de diferentes referentes teóricos que permitieran dar sustento al diseño de un plan de acción para aplicar con la intención de fortalecer la autorregulación de las emociones en los alumnos y que al lograr esto se pudiera desarrollar un sentido propio de identidad y el trabajo colaborativo que es necesario en la formación académica.

De esta manera se contó con información suficiente que permitió diseñar el plan de acción considerando diferentes estrategias y siendo apoyado por los campos formativos denominados *Lenguajes* y *De lo humano y lo comunitario* propuestos por la NEM, así como de los PDA específicos que ayudaron a guiar la intervención, además se visualiza también los propósitos establecidos en cada actividad así como el autor de quien se obtuvo apoyo teórico y de qué manera se evaluará.

A Continuación se muestra, en la tabla 5, la elección de cinco de varias actividades que conformaron el plan de acción y que se consideraron importantes dar a conocer en este trabajo, puesto que permiten reconocer la manera como se pudo fortalecer la autorregulación de las emociones en los alumnos de tercer grado de preescolar, desarrollando un sentido de identidad y el trabajo colaborativo.

Tabla 6.

Plan de Intervención

Actividad	Propósito	Autor	Campo formativo	PDA	Evaluación
1. Teatrillo de las emociones	Que los alumnos logren el desarrollo de un sentido propio, aprendan a autorregular sus emociones y sean capaces de trabajar en colaboración con sus compañeros.	Rafael Bisquerra	- Lenguajes - De lo humano y lo comunitario	.- Explica a sus pares u otras personas, alguna emoción, experiencia o persona que quiso representar, a partir de las marcas gráficas o símbolos que registró, por ejemplo: "aquí dice que estoy feliz" .- Expresa ideas completas sobre necesidades, vivencias, emociones, gustos, preferencias y saberes a distintas personas, a través de distintos lenguajes .- Reconoce y acepta las distintas formas de ser y actuar de sus pares, al desarrollar empatía, para entenderles mejor y convivir en armonía, generando espacios para hablar y escuchar en un marco de respeto	Escala estimativa cuyos indicadores son: Reconoce sus emociones. Habla acerca de sus emociones. Hace representación de acuerdo con la emoción que está sintiendo. Reconoce y respeta la forma de participar de sus compañeros.
2. Ruleta de las emociones	Los alumnos desarrollen un sentido de sí mismos y aprendan a regular sus emociones para que con ello compartan conocimientos de lo aprendido en el entorno, incluyendo el aula, con sus compañeros.	Goleman	- De lo humano y lo comunitario - Lenguajes	.- Explica a sus pares u otras personas, alguna emoción, experiencia o persona que quiso representar, a partir de las marcas gráficas o símbolos que registró, por ejemplo: "aquí dice que estoy feliz" .- Expresa ideas completas sobre necesidades, vivencias, emociones, gustos, preferencias y saberes a distintas personas, a través de distintos lenguajes. .- Reconoce y acepta las distintas formas de ser y actuar de sus pares, al desarrollar empatía, para entenderles mejor y convivir en armonía, generando espacios para hablar y escuchar en un marco de respeto	Escala estimativa, cuyos indicadores son: Reconoce sus emociones. Expresa sus emociones. Reflexiona acerca de lo que siente, cuando se le presenta una emoción. Habla acerca de lo que puede hacer para controlar sus emociones. Mejora sus conductas con sus compañeros.
3. Emocionómetro	Aprendan a expresar sus emociones y reflexionen acerca de ello, para saber	Goleman	- De lo humano y lo comunitario - Lenguajes	.- Explica a sus pares u otras personas, alguna emoción, experiencia o persona que quiso	Escala estimativa: cuyos indicadores son:

	tratarlas de manera positiva y mejorar la forma de relacionarse en su entorno y en el aula.			representar, a partir de las marcas gráficas o símbolos que registró, por ejemplo: "aquí dice que estoy feliz" .-Expresa ideas completas sobre necesidades, vivencias, emociones, gustos, preferencias y saberes a distintas personas, a través de distintos lenguajes .- Reconoce y acepta las distintas formas de ser y actuar de sus pares, al desarrollar empatía, para entenderles mejor y convivir en armonía, generando espacios para hablar y escuchar en un marco de respeto	Expresa sus emociones y reflexiona acerca de ellas. Pone en práctica estrategias de autorregulación . Aprende a tratar sus emociones de manera positiva. Mejora la forma de relacionarse en su entorno.
4. Taller de las emociones con papás Collage de las emociones	Que los padres de familia comprendan las emociones de sus niños y que sepan que no aparecen sin razón, sino que están asociadas a situaciones concretas.	Goleman	- De lo humano y lo comunitario - Lenguajes	.- Explica a sus pares u otras personas, alguna emoción, experiencia o persona que quiso representar, a partir de las marcas gráficas o símbolos que registró, por ejemplo: "aquí dice que estoy feliz" .- Expresa ideas completas sobre necesidades, vivencias, emociones, gustos, preferencias y saberes a distintas personas, a través de distintos lenguajes .- Reconoce y acepta las distintas formas de ser y actuar de sus pares, al desarrollar empatía, para entenderles mejor y convivir en armonía, generando espacios para hablar y escuchar en un marco de respeto	Escala estimativa: Cuyos indicadores son: Reconoce sus emociones y reflexiona acerca de ellas. Aplica estrategias para la autorregulación emocional. Reconoce maneras de gestionar sus emociones. Conoce sus conductas, al presentar diversas emociones.
5. Aprendiendo a controlar mis emociones	Desarrollen un sentido positivo de sí mismos y aprendan a regular sus emociones, para conocer su reacción ante situaciones y saber de qué manera la gestionan.	Goleman	- De lo humano y lo comunitario - Lenguajes	.- Explica a sus pares u otras personas, alguna emoción, experiencia o persona que quiso representar, a partir de las marcas gráficas o símbolos que registró, por ejemplo: "aquí dice que estoy feliz" .- Expresa ideas completas sobre necesidades, vivencias, emociones, gustos, preferencias y saberes a distintas personas, a través de distintos lenguajes .- Reconoce y acepta las distintas formas de ser y actuar de sus pares, al desarrollar empatía, para entenderles mejor y convivir en armonía, generando espacios para hablar	Escala estimativa Expresan sus emociones frente a otras personas. Reflexiona acerca de sus emociones. Aplica estrategias para el control de sus emociones. Aprende a gestionar sus emociones

				y escuchar en un marco de respeto	
--	--	--	--	-----------------------------------	--

3.2 Descripción y Análisis de las Actividades

A continuación se presentan los análisis de las actividades aplicadas al grupo de tercero C con el objetivo de fortalecer su autorregulación emocional, las cuales fueron descritas de acuerdo al ciclo reflexivo de Smith el cual cuenta con 4 etapas de anteriormente se mencionan.

Análisis 1

“Teatrillo de las emociones”

El martes 27 de noviembre del 2023, se contó con la asistencia de 19 alumnos de un total de 20 que conforman el grupo y con ellos se empezó a trabajar el proyecto denominado “Mis emociones”; esto a partir de la actividad denominada “Teatrillo de las emociones” la cual ubiqué en los campos formativos: De lo humano y lo comunitario y Lenguajes, atendiendo al propósito de que los alumnos logran el desarrollo de un sentido propio, aprendan a autorregular sus emociones y sean capaces de trabajar en colaboración con sus compañeros (anexo 5).

Al iniciar la clase se les preguntó a los niños: ¿cómo están el día de hoy?, posteriormente al saludo se lleva a cabo una rutina diaria en donde se coloca la fecha en el pizarrón y se realiza activación física con canciones, esta actividad ayuda a que los alumnos mejoren sus habilidades al momento de estar trabajando, se centren más en las clases y mantengan la atención; posteriormente, pasó a cuestionar a los alumnos para rescatar sus saberes previos acerca del tema que corresponde al día, pues como lo señala López (2009) es importante saber:

¿Con qué cuentan los alumnos al iniciar un determinado proceso de aprendizaje?
 ¿Cuál es la base desde la que, mediante la ayuda necesaria, pueden llevar a cabo la actividad constructiva que supone aprender algo de un modo significativo? A grandes rasgos, y pese a tratarse de aspectos que se encuentran, sin duda, interrelacionados, la concepción constructivista señala tres elementos básicos que determinan lo que se denomina el estado inicial de los alumnos, a modo de radiografía en el momento de iniciar un proceso cualquiera de aprendizaje (p.35).

En esta ocasión se les preguntó respecto de las emociones, les hice preguntas

como ¿Cuándo estás feliz? siendo las respuestas más comunes de los niños: cuando estoy con mis amigos; cuando estoy con mi papá; cuando voy de viaje. Otra pregunta fue ¿Cuándo te sientes mal, lo hablas con alguien?, los alumnos contestaron: no, porque me regañan; sí, le digo a mi mamá y me abraza; no porque mis papás me pegan si lloro. Después se les preguntó ¿Qué son las emociones para ustedes? a lo que los alumnos contestaron: cuando lloro; cuando estoy feliz; no las emociones son cuando nos enojamos, estamos tristes, felices o así ¿verdad maestra? En ese diálogo de los alumnos se puede apreciar que ellos saben reconocer sus emociones.

Así como la casa, la escuela también es un espacio para conocer y reflexionar sobre las emociones, por lo que los docentes tenemos el compromiso de privilegiar en los alumnos no sólo la adquisición de conocimientos sino también el manejo de las emociones pues son parte de la vida y de las herramientas o recursos que les permitirá enfrentar los cambios constantes que ocurren en la sociedad. La SEP (2017) promueve la educación socioemocional señalando que ésta:

Es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida (p.289).

Después de escuchar con atención las respuestas de los alumnos les dije que íbamos a pasar a realizar una actividad donde emplearemos unas preguntas; yo iba a sacar un papelito y el alumno que saliera sorteado tenía que tomar una pregunta y contestar de acuerdo con la que le tocó; las preguntas fueron las siguientes:

- ¿Qué haces cuando estás triste?
- ¿Cómo te sientes cuando te regañan en tu casa?

- ¿Cómo te sientes cuando sales a pasear?
- ¿Cuándo te sientes mal, lo hablas con alguien?
- ¿Cómo te sientes cuando te culpan de algo que no hiciste?
- ¿Qué sueles hacer cuando te enojas?
- ¿Qué te dicen en casa cuando lloras?
- ¿Qué haces o que te gusta hacer para sentirte tranquilo o en calma?
- ¿Qué te gusta hacer cuando estás feliz?
- ¿Cómo te haría sentir si no tuvieras amigos?
- ¿Cómo describes el miedo?
- ¿Qué haces cuando sientes miedo?
- ¿Alguna vez hiciste sentir mal a alguien? ¿Qué harías si pudieras cambiarlo?
- ¿Alguna vez hiciste feliz a alguien? ¿Qué sentiste?
- ¿Cómo describe la felicidad?

Cada alumno dio respuesta a la pregunta que le tocó, algunos daban ideas a sus compañeros ya que no conocían acerca de su pregunta; a partir de las preguntas que iba realizando logré observar que los alumnos tenían conocimientos acerca de las emociones sabían expresarlas si se les pedía, identifiqué que la mayoría de los alumnos no tienen un manejo adecuado de las emociones, lo cual no les permite desarrollar sus aprendizajes durante la actividad, esto me hace pensar que aplicar estrategias de autorregulación podrá dar inicio a los alumnos a que puedan controlar más sus emociones. Bisquerra (2018) menciona que:

Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto a uno mismo como a los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas (p. 345).

Uno de los momentos que más llamó mi atención fue una conversación de los alumnos al realizar la pregunta ¿Qué haces cuando tienes miedo? pues algunas de sus respuestas fueron: “el miedo es cuando hay oscuridad” “el miedo son los payasos” “el miedo para mí es mi papá cuando se enoja con mi mamá porque nos regaña muy feo”, puedo analizar con esto que la conceptualización que los alumnos tienen respecto a las emociones tiene que ver con las experiencias cotidianas sobre todo del hogar; para

reforzar esto Cánovas (2004) señala que:

El estilo educativo parental hace referencia al ambiente que se crea en la relación de crianza entre padres e hijos y se puede definir como el conjunto de acciones, sentimientos o actitudes que los padres manifiestan hacia los hijos y que generan un clima emocional favorable o desfavorable en el desarrollo de éstos. Dicho de otro modo, un estilo educativo es un sistema de creencias, valores, actitudes, procedimientos y niveles de implicación que suponen una forma peculiar de educar. Concretamente se trataría de aquellos mensajes educativos que los padres intentan transmitir a sus hijos y de los procedimientos utilizados para esta transmisión (p.45).

Después les dije a los alumnos que íbamos a realizar una actividad llamada Teatrillo de las emociones. Para comenzar se les explicó la actividad, la cual consistió en realizar un teatro donde ellos debían de interpretar una emoción; cabe resaltar que previo a la actividad a cada alumno se les pidió un juguete de un personaje para poder realizar un teatro, éste se realizó con tres dados; dos con imágenes de las emociones básicas y uno con imágenes de entornos donde los alumnos se desarrollan cotidianamente tales como la escuela, la calle, el parque, viajes con la familia, entre otros (Anexo 6 y 7).

Los alumnos participaron en pareja, a cada uno le tocaba una emoción y la tenía que representar en la historia que desarrollaran, por ejemplo, si les tocaba enojo, tenían que representar una situación en la que sintieron enojo. Se les dio una ejemplificación en la cual tomé dos juguetes, gire los dados y representé las emociones que me tocaron para que los alumnos tuvieran una idea más clara acerca de la actividad. Me di cuenta de que esta actividad les gustó, los niños hablaban en el teatro acorde al contexto que ellos tienen en su día a día, se les dio la libertad de hablar lo que ellos quisieran y reflejar en la historia, con ello logré observar que la mayoría no tiene un control, gestión y manejo de sus emociones para poder autorregularse, porque al momento de pasar a representar sus emociones algunos alumnos actuaron con enojo, gritando, tratando de hacer berrinche mientras contaban su historia, el papel de los alumnos estuvo muy centrado en la emoción que les tocó representar.

Al planear esta situación didáctica se pensó en pedirles un juguete de sus favoritos para que se sintieran más motivados al realizar la actividad, también considerando lo que se menciona en el texto de Aprendizajes Clave para la Educación Integral:

Es importante reconocer, respetar y valorar la diversidad de características, gustos,

necesidades e intereses de los estudiantes. Esta diversidad se expresa de múltiples maneras: la forma de aprender, la manera de relacionarse, los valores que los guían, las motivaciones que los impulsan y las distintas formas de ser, de pensar, de ver y vivir la vida (SEP, 2017, p. 286).

Al terminar la actividad se les cuestionó a los alumnos acerca de qué les pareció ésta, si les gustó o no, o si habían hecho algo igual, así como qué consideran que aprendieron. A continuación, comparto un fragmento del diálogo que se desarrolló a partir de los cuestionamientos realizados, representando con la letra “A” al alumno y diferenciando con la numeración la participación de ellos.

A1: Me gustó mucho maestra, nunca había hecho algo así, y me gustó mucho con los juguetes.

A2: Me gustaron mucho los cuentos de mis compañeros porque estaban enojados, felices o tristes.

A3: Hicimos cuentos con las emociones que nos salieron en los dados.

A4: También contestamos unas preguntas y dimos ejemplos de algunas emociones. (Diálogo extraído del Diario del docente en formación, 27 de noviembre del 2023)

Al terminar de escuchar las aportaciones de los alumnos me pude percatar de que la actividad favoreció para que los niños pudieran hablar acerca de sus emociones, y también darme cuenta que les hace falta un manejo adecuado de sus emociones, ya que cuando se enojan suelen, gritar, pelear, y actuar de manera negativa, es la emoción que en esta actividad más se vio reflejada, es decir que los alumnos no saben autorregular, finalmente se les dio un pequeño cierre acerca del tema y de lo que habíamos aprendido.

Evaluación de la actividad:

La evaluación de la actividad se elaboró por medio de una rúbrica, la cual consistió en evaluar a cada alumno mediante la observación que se hizo durante la actividad, considerando diferentes puntos; ésta se presenta en la figura 3. La SEP (2017) menciona que “la evaluación ocupa un lugar protagónico en el proceso educativo para mejorar los aprendizajes de los estudiantes y la práctica pedagógica de los docentes, especialmente cuando se hace de manera sistemática y articulada con la enseñanza y el aprendizaje” (p. 127).

Figura 3.

Resultados de la evaluación de la actividad 1

Actividad 1: Teatrillo de las emociones				
PRÓPOSITO: Que los alumnos logren el desarrollo de un sentido propio, aprendan a autorregular sus emociones y sean capaces de trabajar en colaboración con sus compañeros.				
INDICADORES	LOGRADO	EN PROCESO	REQUIERE APOYO	NO ASISTIO
Reconoce sus emociones	6	6	7	1
Habla acerca de sus emociones	6	6	7	1
Hace representación de acuerdo con la emoción que está sintiendo	5	9	5	1
Reconoce y respetada las formas de participar de sus compañeros	8	8	3	1

La evaluación de esta actividad permite visualizar los aprendizajes de los alumnos con respecto a diferentes conductas propias de la autorregulación de emociones; ésta se llevó a cabo mediante la observación directa durante la aplicación de la misma; a partir de ello pude rescatar los datos que se mostraron en la anterior figura donde se puede ver que, para el primer indicador un 30% de los alumnos reconoce sus emociones y otro 30% se encuentra en proceso, mientras que el 35% necesitan apoyo para lograrlo. Para el segundo indicador se observan los mismos porcentajes que en el anterior, reconociendo que un buen porcentaje de alumnos sí habla sobre sus emociones, pero otros, representando un porcentaje importante, necesita apoyo para hacerlo.

Por otro lado se determina que en el indicador tres el 25% de los niños puede representar las emociones que experimenta, mientras que el 45% esta en proceso y el 25% necesita apoyo para hacerlo. Finalmente en el cuarto indicador el 40% de ellos reconoce y sabe respetar la participación de sus compañeros al igual que el 40% que se encuentra en proceso de hacerlo, no así el 15% que requiere de apoyo. Cabe resaltar que el porcentaje faltante en cada indicador corresponde al 5% de los alumnos que no asistió a la actividad por lo que no se pudo evaluar.

Autoevaluación

Esta actividad me hizo reflexionar acerca de las estrategias aplicadas, como en este caso la ejemplificación, que me ayuda a darme cuenta de que los alumnos se vieron interesados en la actividad, todos participaron, aunque a algunos les fue más complicado todos lo realizaron. Al reflexionar sobre lo desarrollado me doy cuenta de que es necesario generar un ambiente sano y de confianza para que los niños se sientan en total libertad de participar, considero que mis prácticas anteriores me ayudaron a saber cómo aplicar actividades para que los niños expresen sus emociones; por otro lado, considero que el material fue adecuado y fue llamativo para todos los alumnos.

La actividad fue planeada y desarrollada con un objetivo claro, lo cual me ayudó a favorecer en los alumnos, primero el conocimiento y/o reconocimiento de las emociones y segundo darme cuenta de la manera como ellos las viven y expresan, esto abona a atender el objetivo principal de este trabajo y al propósito de mi plan de intervención, pues el que los niños trabajen para poder tener un manejo de las emociones es:

La capacidad de autorregulación se puede cultivar mediante prácticas que produzcan un cambio en los procesos perceptuales y cognitivos asociados a esta capacidad, tales como la atención y la conciencia de las propias sensaciones y pensamientos, para expresar respuestas emocionales apropiadas y evitar respuestas impulsivas. Ello implica aceptar la necesidad de regular los impulsos emocionales, las respuestas “automáticas” frente a estímulos específicos que, en ocasiones, despiertan respuestas emocionales instintivas (SEP, 2017, p. 287).

Finalmente cabe señalar que esta actividad, me sirvió para conocer los aprendizajes previos de los alumnos respecto a las emociones y también a reconocer quienes saben identificarlas y quienes saben controlarlas. Considero que es muy importante trabajar el fortalecimiento de la autorregulación de las emociones ya que los alumnos presentan problemas para autorregularse al momento de expresarlas, es considerable trabajar con el empleo de diferentes estrategias que les facilite a los niños tener un control más apropiado de las emociones para que aprendan sí a sentirlas pero se pueden controlar, ya que también es fundamental mencionar que son alumnos de tercer grado que van a otro nivel educativo y conocer este tipo de estrategias que pueda ayudarles, los encamina a tener aprendizajes más significativos durante su formación académica.

Algunas áreas de oportunidad que puedo rescatar durante la implementación de

esta actividad son tener más herramientas para la representación del teatro para que los alumnos tengan la oportunidad de desempeñar sus capacidades todos por igual, también considero importante que los alumnos podrían haber elegido la emoción que quisieran sin necesidad del dado para que les fuera más fácil realizar dicha actividad.

En cuanto a fortalezas durante la implementación de esta actividad, puedo rescatar que hubo un buen control de grupo, la mayoría de los alumnos se mostraron atentos y participativos durante el desarrollo de la actividad, la representación les gustó y se observó al momento que les tocó participar, el material fue adecuado y la actividad fue planeada de acuerdo a las necesidades que presenta el grupo.

Análisis 2

Ruleta de las emociones

El martes 12 de marzo del 2024 se contó con la presencia de 16 alumnos de un total de 20 que conforman el grupo, con quienes se dio paso a trabajar el proyecto denominado mis emociones, esto a partir de la actividad que denominó Ruleta de las emociones, misma que consideré en el campo formativo De lo humano y lo comunitario y Lenguajes, con el propósito de que los alumnos se conocieran a sí mismos y enseñarles estrategias para la autorregulación de sus emociones (anexo 8), la NEM nos menciona que:

La educación emocional juega un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes. La enseñanza de habilidades emocionales es esencial para que los estudiantes puedan comprender y manejar sus emociones de manera saludable, establecer relaciones positivas con los demás y tomar decisiones conscientes y responsables (p. 22).

Para iniciar la clase se realizan las actividades de rutina como son, una canción de bienvenida que nos sirve como activación física, así mismo se coloca la fecha en el pizarrón y se hace el pase de lista y conteo de los alumnos, de esta manera se continúa el conteo de manera diaria pidiendo la participación de los alumnos, el pase de lista se hace preguntando a los alumnos una letra y una palabra que inicie con esa letra de esta manera se va reforzando que los alumnos conozcan más las letras. Posteriormente se les cuestionó a los alumnos lo siguiente: ¿Qué haces cuando estás triste? ¿cuándo estás aburrido? ¿cuándo estás feliz? o ¿cuándo estás enojado? con la intención de introducirlos al tema a abordar en la sesión, así como identificar los conocimientos previos.

A continuación, se presenta una viñeta narrativa para dar a conocer el diálogo que se presentó entre los alumnos y la docente en formación en torno a las preguntas que les hice para iniciar la clase; para su redacción se empleó la siguiente nomenclatura: JA, IS, FA y AR con la que se hace referencia a las iniciales del nombre de los alumnos.

JA: Cuando estoy triste llorar y cuando me enoja hacer berrinches.

IS: Llorar e irme a mi cuarto.

FA: Llorar porque me hacen enojar.

AR: Hacer berrinches.

Se escuchó con atención a los alumnos que quisieron participan voluntariamente, después, con la intención de motivarlos a seguir hablando de la manera como reconocen las emociones y hacen uso de ellas, se les pidió que platicaran alguna situación en la que no pudieron controlar sus emociones, para cerciorarme de que entendieran lo que les estaba pidiendo se les dio un ejemplo (alguien me hizo enojar mucho y le pegué, o le dije cosas malas) y di la palabra a los niños para que ellos pudieran comentar sobre sí mismos.

RE: Una vez que mi papá no me quiso comprar una muñeca me dijo hasta mañana y yo lloré mucho porque me enojé.

Maestra: ¿Y crees que en lugar de enojarte pudiste hacer otra cosa?

RE: Decirle que sí estaba bien y no enojarme.

JA: Cuando mi mamá no me deja ver la televisión, agarro mis muñecas y las pateo hasta afuera.

LA: Yo me enojé mucho ayer que mi mamá llegó tarde por mí y cuando llegó le pegué.

Maestra: Sí, yo lo vi, hasta te dijimos que hacer eso no estaba bien, que tu mamá estaba ocupada, y que por eso se le hizo poquito tarde.

LA: Sí maestra, sí le dije que la quería mucho.

AR: Yo me enojé mucho el día que mi mamá no me quiso comprar un dulce a la salida, y me dijo que no podía porque se le quedó el dinero y yo lloré mucho.

DI: Cuando mis primos me agarraron mi peluche favorito y yo me enojé mucho y les grité cosas feas. (Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 12 de marzo del 2024)

Se escuchó con atención la participación de los alumnos, y con los comentarios que hicieron me di cuenta de que los alumnos no tienen una autorregulación emocional. Después de entablar con ellos el diálogo anterior, se les mostró material para armar una ruleta y se les comentó que eso lo haríamos entre todo el grupo además que en ella se

iban a escribir acciones que nos ayudan a controlar nuestras emociones (Anexo 9); les pregunté qué podemos hacer cuando estamos tristes, me interesó iniciar con esta emoción pues es una de las que se consideran dentro de las emociones básicas y que es importante reconocer y atender, pues como comenta Lugo (2022):

La tristeza es una emoción primaria y universal que la mayoría de las personas siente en algún momento de su vida. No obstante, desde muy pequeños evitamos a toda costa estar tristes. Esto se debe a que consideramos que es una emoción muy negativa. A pesar de esto, la tristeza es una parte importante del ser humano, ya que permite sentir y validar nuestras propias experiencias vulnerables (p.19).

Al realizar la pregunta pretendí que los alumnos reflexionaran sobre momentos donde ellos mismos se han sentido tristes o han visto a otros en este tipo de situaciones emocionales, esto para que lograran identificar qué tipo de conductas y/o necesidades manifiestan ante la presencia de dicha emoción; algunas de las respuestas que se dieron fueron las siguientes:

DI: Pedir abrazos.

XI: Llorar si tenemos ganas.

DA: Contarle a mi mamá porque estoy triste.

DR: Tratar de tranquilizarnos.

AD: Pedir a nuestros papás que nos consuelen. (Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 12 de marzo del 2024)

A partir de las respuestas que los alumnos dieron, pude notar que algunos de ellos tienen idea de qué hacer para poder autorregular la emoción de la tristeza, Después pasamos a describir las acciones cuando nos sentimos enojados, esto lo gestioné con los alumnos a partir de la pregunta ¿qué podemos hacer para tranquilizarnos cuando nos enojamos? Esta emoción llamada enojo o enfado, puede ser reconocida también como la ira, la rabia o la agresividad y son aspectos que afectan a muchas personas y en diversas situaciones, por eso fue importante que guiará a los alumnos a identificar qué hacer en caso de experimentarla. Algunas de las respuestas emitidas por ellos fueron:

DA: Un abrazo para tranquilizarnos

EM: También cuando están enojados recuerden decirle a tu papá.

CA: No hacer berrinches.

RE: Hacer yoga, maestra, tu dijiste que era para tranquilizarnos.

FA: Contar para tranquilizarnos (Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 12 de marzo del 2024)

Es importante señalar que estas emociones nos ayudan a defendernos cuando es necesario, pero a veces permanecen en el tiempo y pasa a ser desadaptativa. El enojo nos puede crear mucho molestar si no sabemos gestionarlo (Vivas, 2019). Así que, tomando esta referencia y las respuestas de los alumnos, me pude dar cuenta que la emoción del enojo nos puede hacer actuar de manera negativa, manifestarnos en contra de los demás, o incluso generarnos agresividad, es por ello por lo que debemos de conocer esta emoción, gestionarla y saber controlarse, con diversas estrategias que se pueden emplear como algunas que mencionaron los alumnos.

Posteriormente pasamos a describir las acciones que podemos hacer para tranquilizarnos cuando tenemos miedo. “Todos hemos sentido la sensación paralizante que produce el miedo, pues es una emoción normal y natural en muchos animales, incluidos los seres humanos. Pero a veces puede convertirse en un obstáculo” (Badia, 2019, p.21). Por eso es importante aprender a manejar esta emoción, el hecho de que los alumnos hicieran conciencia lo que pueden hacer para atender el miedo era seguir abonando al conocimiento de las emociones, así como al aprendizaje de la autorregulación. Algunas de las respuestas que los niños dieron ante la pregunta de ¿qué acciones podemos hacer para tranquilizarnos cuando tenemos miedo? fueron las siguientes:

IS: Decirles a nuestros papás.

FA: Pedir abrazos para no sentir miedo.

DR: Respirar hondo para tranquilizarnos. (Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 12 de marzo del 2024)

Al escuchar a los alumnos señalar diferentes acciones para tranquilizarse ante el miedo pude percatarme de que ellos si reconocen algunas estrategias de autorregulación que pueden ayudarles. Finalmente se armó la ruleta con las respuestas que los alumnos comentaron sobre las acciones que podíamos realizar en caso de sentir cualquiera de estas emociones para que nos ayuden a tener un autocontrol emocional. Goleman (1995) plantea respecto al concepto de la inteligencia que ésta es la “capacidad de resolver problemas y de crear conductas que tienen un valor cultural, por lo tanto, la inteligencia emocional será la capacidad de resolver problemas de carácter emocional, que involucra el control de los impulsos que sentimos ante determinada situación” (p.34).

El conocer nuestras emociones nos puede ayudar a tener un autocontrol, nos puede ayudar a solucionar problemas que se nos presentan en la vida diaria, como nos menciona Goleman, nuestras aptitudes personales forman una parte importante de nuestro coeficiente intelectual, es por eso por lo que tener autorregulación de nuestras emociones ayudará a que con mayor facilidad se puedan adquirir aprendizajes, lo cual se espera suceda con los alumnos.

Para finalizar se jugó el juego de las sillas musicales donde pudimos poner a prueba el autocontrol que tienen los alumnos sobre el enojo; para esto se formaron equipos para que cada uno de éstos tomarán turno de participación; el juego consistió en colocar las sillas de los niños en el centro del salón, menos una de los niños que había en total, posteriormente se les dijo que se pondría una canción y tenían que bailar, después la música se paraba y tendrían que buscar un lugar para sentarse, el niño que no encontraba silla se iba saliendo del juego, se llevó a cabo varias veces, mientras se observaba la actitud que iba tomando cada uno de los niños; pude observar que al momento de perder algunos de ellos se enojaron, otros no querían salir de jugar, y otros solo salían sin comentar nada.

Al terminar esta actividad, se platicó con los niños sobre las actitudes que se observaron, como el porque se enojaba y comentaban que porque no querían perder; especialmente se les preguntó a los que tomaron una actitud negativa qué es lo que podían realizar para controlar su enojo y que se acordarán de la ruleta y las acciones que habían escrito. Para cerrar se les preguntó a los alumnos los aprendizajes que consideraban haber adquirido, así mismo se les cuestionó para qué nos ayudó la actividad, que realizamos, y para qué nos servirá la ruleta de las emociones recibiendo respuestas como:

DA: Para controlar cuando nos enojamos y saber qué hacer.

JA: Para pedir ayuda cuando la necesitamos.

DI: Para conocer qué hacer cuando me siento triste o tengo miedo.

EM: Para también poder ayudar a mis compañeros. (Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 12 de marzo del 2024)

Al terminar de escuchar las aportaciones de los alumnos me pude percatar de que la actividad favoreció para que los niños pudieran hablar acerca de sus emociones y pudieran conocer y poner en práctica estrategias para la autorregulación. Ya que en el grupo durante se armaba la ruleta se estuvieron dialogando algunas.

Se les da un cierre de la actividad ruleta de las emociones y se habla acerca de lo

que aprendimos, al final se realiza una actividad de relajación unos momentos y se les dice que la relajación también puede ayudarnos como una estrategia de autorregulación ya que este tipo de estrategias nos permiten conocer las emociones entenderlas y poder autorregularse, esto les ayudará a los alumnos a su bienestar emocional y mantenerse más atentos durante las clases y de esta manera poder lograr aprendizajes significativos.

Evaluación de la Actividad.

La evaluación se realizó empleando como apoyo una rúbrica donde mediante la observación se pudo valorar la respuesta de cada alumno durante la actividad. Los resultados se muestran a continuación en la siguiente figura.

Figura 4.

Resultados de la evaluación de la actividad 2

Actividad 2: Ruleta de las emociones				
PRÓPOSITO: Aprendan a expresar sus emociones y reflexionen acerca de ello, para saber tratarlas de manera positiva y mejorar la forma de relacionarse en su entorno y en el aula				
INDICADORES	LOGRADO	EN PROCESO	REQUIERE APOYO	NO ASISTIO
Reconoce sus emociones	7	7	2	4
Expresa sus emociones reflexiona acerca de lo que siente, cuando se le presenta alguna emoción	7	7	2	4
Habla acerca de que puede hacer para controlar su emoción	9	3	4	4
Mejora su conducta con sus compañeros	8	7	1	4

Con el apoyo de la anterior figura se puede observar tanto en el primer indicador como en el segundo que un 35% de los alumnos logró reconocer sus emociones y expresarlas reflexionando cómo se siente con ellas, mientras que en los mismos dos primeros indicadores otro 35% se encuentran en proceso de reconocerlas y un 10% requieren apoyo para hacerlo. En cuanto al tercer indicador, donde se especifica la capacidad de conocer cómo controlar sus emociones, se observa que el 45% de los alumnos sí reconocen algunas estrategias de control y también las ponen en práctica en

su vida cotidiana porque al hacer preguntar, hablan acerca de lo que hacen cuando se enojan, cuando están tristes, entre otras emociones, por lo que muestran que sí conocen qué pueden hacer para controlarse, mientras que el 15% está en proceso de conocer y el 20% aún necesitan apoyo, denotando que es importante seguir aplicando actividades que les permitan reconocer diferentes formas para regular sus emociones.

Finalmente, en el último indicador se pudo observar que el 40% de los alumnos sí logran mejorar la conducta con sus compañeros, pues se reconocen entre sí y de manera personal como individuos que colaborar en una tarea, sin embargo el 35% si bien están en proceso de lograrlo, aún no lo pueden hacer del todo y el 5% restante sigue necesitando acompañamiento para lograr mejorar su conducta con sus compañeros, indicando la necesidad de seguir fomentando la autorregulación a partir de diferentes estrategias que se pongan en juego dentro de las actividades a realizar.

Cabe resaltar que el 20% faltante en cada uno de los indicadores para alcanzar la sumatoria del 100% se atribuye a cuatro alumnos que no asistieron a clases por lo que no pudieron realizar la actividad y por tanto no se cuenta con evaluación para ellos.

Autoevaluación:

Esta actividad me hizo reflexionar acerca de las estrategias aplicadas, como en este caso la Ruleta de las emociones y las actividades donde ponemos a prueba el autocontrol que tienen los alumnos como fue con las sillas mágicas, pues pude darme cuenta de que los alumnos se vieron interesados en manifestar las acciones que hacen o consideran oportunas de realizar cuando se enfrentan a alguna emoción que no es muy grata, también se dieron oportunidad de manifestar algunas necesidades para atenderlas.

Cabe resaltar que a algunos de los niños les fue un poco más difícil participar, pero se les estuvo apoyando en todo momento promoviendo y motivando su participación, esto lo hice a partir de estar dándoles ideas para que pudieran participar: por otro lado, también les iba ayudando para que les quedara claro las estrategias que los demás alumnos comentaban. Al reflexionar sobre lo realizado me doy cuenta de que es importante darles a los niños este tipo de estrategias y aplicar estas actividades para conocer su forma de actuar cuando expresan sus emociones. Gross (1998) nos dice que “el manejo de emociones es fundamental para nuestro bienestar emocional y cognitivo, y es importante que dediquemos tiempo y esfuerzo a cultivar nuestras habilidades de regulación emocional” (p.22).

Las fortalezas que identifiqué en mí respecto a lo realizado durante esta actividad es

que logré que ésta les gustara a los niños, ya que se observaron participativos e interesados por aprender, también me facilité el que les quedaran claras las estrategias que pueden aplicar en caso de presentar alguna emoción que los haga actuar de manera negativa, tales como agresividad, berrinches, tristeza, ganas de llorar, entre otras; con eso logré que se mantuviera el control del grupo, además considero que el material y la organización de la actividad se realizaron de manera adecuada.

Sin embargo, puedo reconocer como mis áreas de oportunidad, que si bien el material fue adecuado, éste podría ser un poco más llamativo, también considero oportuno poder realizar actividades más dinámicas para no perder el interés de algunos alumnos, ya que pude notar que algunos de ellos les gustan las actividades más dinámicas y se les complicaba mantener la atención; así mismo implementar también pausas actividad que vayan de la mano con el tema de la autorregulación para ayudarlos a mantenerse centrados en el tema pero sin que la actividad sea monótona.

Análisis 3

Emocionometro

El jueves 14 de marzo del 2024, se contó con la asistencia de 17 alumnos de un total de 20 que conforman el grupo, con los que se dio continuidad a trabajar el proyecto denominado “Mis emociones”, esto a partir de la actividad que nombré Emocionometro (anexo 10), mismo que ubiqué en el campo formativo De lo humano y lo comunitario y Lenguajes con el propósito de que los alumnos logran reconocer la emoción que sienten en ese momento y e identificar por qué la están sintiendo, así como también conozcan la estrategia de relajación y respiración profunda, que nos ayuda a la autorregulación de las emociones, para esto hice uso de las estrategias de observación y meditación (anexo 11).

Para contextualizar esta actividad iniciaré comentando qué es el emocionometro para esta actividad; éste es una aplicación informática, tanto para la pizarra digital como para el ordenador o el móvil, que sirve para que cada alumno detecte personalmente su situación emocional en un momento dado. Éste ayuda a detectar la emoción que sentimos: tristeza, enojo, felicidad, entre otras emociones y no solo la emoción, también la intensidad de esta, porque las emociones poseen intensidades diferentes (Esquivias, 2016)

Asimismo, es importante conocer para qué sirve el emocionometro siendo su finalidad primera la de fomentar el autoconocimiento. Es decir, ayuda a cada alumno a darse cuenta de cómo se siente. El autoconocimiento es la primera área de las

competencias emocionales, y sin ella las demás no aparecen. No hay empatía sin autoconocimiento. No hay autorregulación sin autoconocimiento, por tanto, el emociómetro es una herramienta que construye el primer pilar de la Educación Emocional, pues permite tomar conciencia de cómo me siento (Esquivias, 2016).

Al iniciar la clase se les preguntó a los niños cómo están el día de hoy, posteriormente al saludo se llevó a cabo, como cada día, una rutina en donde se coloca la fecha en el pizarrón y se realiza activación física con canciones, posteriormente comienzo la actividad académica tomando como primer paso cuestionar a los alumnos para rescatar sus saberes previos acerca del tema que corresponde al día, en este caso, sobre las emociones y cómo se sienten en especial el día de hoy, a lo que todos respondieron ¡bien! Como ya sabemos esta es una respuesta automática, se les pide a los alumnos que vamos a realizar tres respiraciones profundas. Rivera (2019) menciona que:

La respiración profunda, por sí sola, no basta para relajarse. También se debe relajar la mente, por medio de “apagarla” o disminuir su actividad. Una manera de lograrlo es observar con la mente el aire que entra y sale por la nariz, mientras respiramos profundamente (p. 21).

Con base a lo anterior se hizo necesario explicarles a los alumnos sobre la respuesta automática que solemos dar cuando se nos pregunta cómo estamos, esto lo hice a través de compartir un ejemplo con ellos; les dije que a veces decimos que estamos bien, pero nos podemos sentir tristes, señalé que esto es parte de una costumbre social que hemos aprendido pero que es importante reconocer realmente cómo estamos sintiéndonos.

Posteriormente se le pidió a todo el grupo mencionar las emociones que conocen, ellos mencionaron las emociones de amor, felicidad, tristeza, calma, enojo, amor, y miedo. Se les cuestionó nuevamente sobre la emoción que estaban sintiendo ese día, dando pauta a que los alumnos comentaran la emoción que sentían en el día. La mayoría de los alumnos participaron dando respuesta, sin embargo, hubo dos de ellos que no lo hicieron; estos fueron una niña que falta mucho y al momento de pedir su participación se pone muy tímida, y un niño que presenta problemas de lenguaje, problemas auditivos y presenta características de autismo, está asistiendo al centro de rehabilitación y educación especial (CREE).

Durante la explicación de la actividad noté la atención en estos dos alumnos muy dispersa y estaban muy distraídos, aquí me di cuenta que debía aplicar una de mis

competencias profesionales, siendo esta la que señala “decide las estrategias pedagógicas para minimizar o eliminar las barreras para el aprendizaje y la participación asegurando una educación inclusiva” (SEP, 2018, p.128), para poder brindarle a estos dos alumnos una calidad educativa ya que al momento de aplicar estrategias pedagógicas que me ayuden a eliminar o minimizar estas barreras de aprendizaje los alumnos pueden generar con mayor facilidad aprendizajes significativos.

Se le dijo a todo el grupo, que se realizaría una meditación guiada, para llevar a cabo esta acción como una estrategia, se posó un video en la televisión, se les pidió guardar silencio y realizar lo que les iba pidiendo la voz que se escuchaba en el video. La meditación puede dar una sensación de calma, paz y equilibrio que puede mejorar el bienestar emocional y la salud general. También sirve para relajar y afrontar el estrés, ya que permite concentrarse en algo que calma. La meditación puede ayudar a aprender a mantenerse centrado y a conservar la paz interior (Mayo Clinic, 2021).

Al finalizar la meditación se les preguntó a qué les ayudó haberla llevado a cabo, los alumnos contestaron: a relajarme, sentirme tranquilo, entre otras respuestas; comentaron que se sintieron bien y que les gustó mucho. Les dije que la meditación es una estrategia que nos ayuda a tener control de nuestras emociones. Se les explicó que, para conocer nuestras emociones, cómo nos sentimos, qué emoción tenemos y en qué nivel la sentimos, hay una herramienta llamada emocionometro, se les fue explicando cada una de las emociones y fuimos armando nuestra herramienta (anexo 12).

Posteriormente se les fue pidiendo por turno a los niños pasaran y colocaran su nombre en la emoción que sienten en ese momento, y platicuen frente al grupo porque se sienten así. A continuación, presento un diálogo que surgió en esta actividad:

JO: Me siento feliz porque mi papá me trae a la escuela.

FA: Me siento en paz porque la meditación me ayudó.

AD: Me siento enojado porque mi mamá no me trajo a la escuela.

XI: Me siento amorosa porque mis papás me aman mucho.

EM: Feliz porque me gusta venir a la escuela.

DA: Feliz y amoroso porque mi mamá me abraza y me dio de comer lo que me gusta.

DR: Estoy feliz porque a mi mamá le va muy bien, porque vende burritos y vende muchos.

AR: Tranquila porque los niños no están gritando.

LA: Con miedo porque en la noche mi hermano no se durmió conmigo, y yo tengo miedo todavía. (Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 14 de marzo del 2024)

A partir de las respuestas que los alumnos dieron, me di cuenta que algunos alumnos fueron encaminadas a que no saben regular sus emociones ya que platicaban que llegaban enojados, o molestos porque no les daban lo que querían en casa, enseguida de su participación, se les leyeron unos recetarios para cada emoción para que puedan tener un mejor control de ellas; al respecto Cardona (2019) menciona que:

El recetario en su sentido más literal es el conjunto de pasos o instrucciones para realizar algo. Debido a lo cual un recetario de las emociones es un concepto correcto y que hemos aprovechado de sobremanera porque nos muestra de una manera ordenada como construir nuestro carácter y emociones, acorde a una ética responsable (p. 3).

Se les leyeron cada una de las acciones que deben de realizar cuando se encuentran en una emoción ya sea para mantenerla como por ejemplo la felicidad, la calma, entre otras o para poder controlarla en este caso el enojo, el miedo, la tristeza. Se leen los pasos de cada emoción y se les pide que aporten y platiquen otra cosa que ellos podrían realizar para cada emoción.

Posteriormente se les pidió a los alumnos realizar un dibujo de la emoción que estaban sintiendo y porqué se sientan así, al terminarlo pasaron a explicarlo a sus compañeros, se le preguntó a cada niño qué color le daría a su emoción y porqué, esto con la intención de que pudieran representarla y explicarla a sus compañeros porque sienten esa emoción y porque para ellos se representa de ese color. Con esta actividad me pude dar cuenta que algunos alumnos relacionan los colores con las emociones, algunos basados en el cuento del monstruo de colores y otros de acuerdo con cómo la sienten.

Algunas de las respuestas que los alumnos dieron fueron las siguientes:

JA: Yo siento el amor de color rosa, porque es un color bonito y el amor así se siente.

RE: Yo siento la tristeza de color negro o gris porque se siente muy feo, y el azul no es tristeza para mí porque me gusta el azul me da calma.

DI: La felicidad yo la siento de color rojo porque es mi color favorito y cuando veo rojo me siento muy feliz.

EM: Siento la felicidad de color amarillo porque yo así escuché del cuento del monstruo de colores.

AL: Para mí el amor es color rojo porque el amor son corazones y los corazones son rojos.

Maestra: todos podemos sentir las emociones de diferentes colores, no porque en un cuento vimos que son de un color tienen que ser de ese color, yo también siento las emociones de un color, por ejemplo, para mí la tristeza es gris porque es un color que no me gusta cuando el cielo está gris, siento mi día triste. (Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 14 de abril del 2024)

Las respuestas de los niños me permitieron, conocer más acerca de porque siente esa emoción y les permiten a ellos conocer sus emociones que es un paso muy importante para poder regularlas, Para dar cierre con esta tercera actividad del proyecto “mis emociones”, realizamos una dinámica de relajación, que fue muy llamativa para ellos, para esto emplee la técnica del globo para lo cual se les explicó que todos alguna vez nos sentimos tensos, nerviosos, enojados; cuando nos sentimos nerviosos vamos acumulando tensión al igual que el globo con el aire en el interior.

Así entonces inflamamos el globo hasta que éste explote, y a partir de eso les expliqué lo siguiente: si dejamos que la tensión llene nuestro cuerpo como el aire en el globo, al final explotaremos igual que el globo. Ahora vamos a ver lo que pasa si aprendemos a liberar esa tensión. Los alumnos se mostraron desconcertados con la explicación del globo porque no fue una explicación clara para ellos, preguntaban si nosotros podíamos explotar, a lo cual respondí explicando que lo que ocurría con el globo era sólo para ejemplificar la manera como podemos llegar a sentirnos cuando nos enojamos mucho ya que actuamos de diferentes manera y podemos hacer o sentir la necesidad de gritar, querer pegar, entre otras.

Los alumnos tomaron de nuevo su globo y lo inflaron les pedí que antes de que explote fueran liberando el aire poco a poco Posteriormente les pedí que hiciéramos eso mismo nosotros, es decir, que llenamos de aire nuestros pulmones y lo fuéramos sacando poco a poco, ejemplifica la acción haciéndolo yo misma para que pudieran observar y reproducirlo. Para motivarlos empleen expresiones como ¡Hoy todos nos vamos a convertir en globos! Nos colocamos por el salón en un lugar cómodo, continué diciendo: imaginamos que somos un globo, del color que sentimos nuestra emoción el día de hoy y primero nos vamos a llenar de aire para después desinflarse. Tomaremos aire poco a poco estirando nuestro cuerpo, y después soltamos poco a poco el aire y nos sentimos relajados.

Esta actividad les ayudó mucho a los niños para relajarse y sentirse tranquilos, puedo asegurar esto debido a que observé en ellos como al principio se mostraban un poco inquietos por desarrollar la actividad y estar siguiendo los pasos de esta actividad, se

mostraron atentos y con el desarrollo de esta actividad pude observar que es necesario primero acomodar el salón y tenerlo en las condiciones para que los alumnos pudieran realizar la actividad con espacio y así observar de manera directa a cada uno de los alumnos y la manera en la que está realizando la dinámica. Irasian (2002) menciona que “el salón de clases, los maestros toman decisiones diariamente respecto a sus alumnos, a la enseñanza y al ambiente escolar; recogen, e interpretan, de varias fuentes los datos que les ayudan a evaluar y a escoger las acciones más adecuadas” (p. 21).

Se realiza el cierre de la actividad, los alumnos platican de lo que aprendieron y en base a sus respuestas me doy cuenta de que esta actividad me ayudó a fortalecer la capacidad de autorregulación emocional en los alumnos puesto que se miró reflejado durante la actividad ya que los alumnos, por medio de la estrategia que se empleó con el globo como es la respiración profunda, se observó en la actitud que los alumnos tomaron después de la actividad se mostraron calmados, tranquilos y participativos.

Evaluación

La evaluación se realizó por medio de una rúbrica la cual consistió en evaluar a cada alumno mediante la observación que se realizó durante la actividad, tomando en cuenta algunos puntos específicos de la rúbrica. Airasian (2002) escribe que: “la esencia de la evaluación escolar consiste en observar algunas de las conductas de un alumno y utilizar esa información para realizar una generalización o predicción respecto a su conducta en situaciones o actividades parecidas” (p.16).

A continuación se muestra la siguiente figura en la cual podemos observar los resultados de los alumnos en cuanto a su aprendizaje en el uso de la autorregulación de las emociones; cabe resaltar que esta se realizó mediante la observación directa durante la aplicación de la actividad. En esta actividad se observó más avance en la autorregulación respecto con la primera actividad que se aplicó que fue el diagnóstico.

Figura 5.

Resultados de la evaluación de la actividad 3

Actividad 3: Emociono metro				
PRÓPOSITO: Aprendan a expresar sus emociones y reflexionen acerca de ello, para saber tratarlas de manera positiva y mejorar la forma de relacionarse en su entorno y en el aula.				
INDICADORES	LOGRADO	EN PROCESO	REQUIERE APOYO	NO ASISTIO
Expresa sus emociones y reflexiona acerca de ellas	10	5	2	3
Pone en práctica estrategias de autorregulación	10	5	2	3
Aprende a tratar sus emociones de manera positiva	10	4	3	3
Mejora la forma de relacionarse en su entorno	10	4	3	3

En esta figura se observa un cambio significativo en la autorregulación emocional que muestran los alumnos, pues los resultados obtenidos permiten ver que en los cuatro indicadores que se valoraron el 50% de los alumnos han logrado expresar sus emociones, poner en práctica estrategias de autorregulación, con ello tratar sus emociones de manera positiva y mejorar la forma de relacionarse en su entorno; mientras que prácticamente un 25% está por lograrlo y el 10% restantes necesitan apoyo para lograrlo. El 15% de los alumnos, no pudieron ser valorados en esta actividad debido a que no asistieron a clase.

Como conclusión de la evaluación puedo rescatar que la mayoría de la población de los alumnos logró identificar y reconocer la emoción que estaban sintiendo y hablar acerca de ella, una minoría de los alumnos, requieren un poco más de apoyo en cuanto a guiarlos y apoyarlos de manera más directa ya que se encuentran dentro de los alumnos que enfrentan Barreras para el aprendizaje y la participación (BAP), cabe resaltar que con ellos se batalló para obtener su participación y se les notó la atención totalmente dispersa durante la actividades. Finalmente se reconoce que otro porcentaje de los niños, que sí bien es bajo, no es menos importante de atender, reconoce algunas emociones, pero les falta emplear las estrategias de autorregulación.

Autoevaluación

Esta actividad me hizo reflexionar acerca de las actividades aplicadas, ya que fue

planeada y diseñada con un objetivo claro, que los alumnos puedan conocer sus emociones para de esta manera poder autorregularse, considero que la intervención que tuve durante todo el proceso fue buena, las actividades resultaron llamativas para los alumnos, se mantuvo el interés durante toda la actividad, y a los alumnos que requerían apoyo se les brindó atención trayendo consigo buenos resultados; esto se puede señalar ya que se observó que estos alumnos se mostraron interesados y participaron durante la actividad.

Como fortalezas durante el desarrollo de esta actividad considero que logré atraer, con las estrategias empleadas, el interés y participación de todos los alumnos, incluyendo a aquellos que enfrentan alguna BAP; les gustó la actividad que se trabajó y los guié a reconocer cómo poder regular sus emociones en diferentes situaciones que pueden llegar a presentarse en su día a día. Reconozco que queda camino que recorrer, y al mismo tiempo que los alumnos cada vez se permiten más contactar con su emociones, identificarlas y saber regularlas.

En áreas de oportunidad, considero oportuno, trabajar mejor en la organización de las actividades ya que se iban tiempos muertos en ratos por estar organizando y esto me hacía perder por ratos el interés de los alumnos, también implementar actividades un poco más dinámicas para mantener el interés de todos los alumnos.

Análisis 4

Aprendo a Controlar mis Emociones

El martes 19 de marzo del 2024, se contó con la asistencia de 16 alumnos de un total de 20 que conforman el grupo, con ellos se dio continuidad al proyecto denominado “Mis emociones”, esto a partir de la actividad Controla mis emociones, incidiendo en el campo formativo De lo humano y lo comunitario y Lenguajes con el propósito que los alumnos adquieran herramientas para la autorregulación de las emociones (anexo 13).

Al iniciar la clase se les preguntó cómo están el día de hoy, posteriormente al saludo se llevó a cabo la rutina diaria en donde se coloca la fecha en el pizarrón, se toma lista, y se realiza una activación física con música. Para comenzar la actividad se les cuestionó a los alumnos acerca de los conocimientos previos que ya tienen, se les preguntó qué debemos hacer cuando nos enojamos, qué debemos hacer cuando estamos tristes. Los alumnos comentaron las acciones que ya vimos en la ruleta de las emociones y en el recetario. Bisquerra (2016), nos dice que:

Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico. En resumen, muchos problemas sociales y personales son una manifestación del analfabetismo emocional. El desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional puede representar una mejora que afecta positivamente a múltiples aspectos de la vida (p.23).

En cuanto a lo que nos menciona Bisquerra puedo rescatar la importancia de que los alumnos adquieran competencias emocionales, en este caso la autorregulación y manejo de sus emociones, ya que les ayudará a resolver problemas en su día a día y también les ayudará a favorecer su rendimiento académico para poder ellos generar aprendizajes significativos, es por ello que estas herramientas que se estuvieron trabajando en sesiones pasadas, ayudarán a los niños a fortalecer su autorregulación.

Posteriormente se les explicó la actividad a realizar que se llamó Armemos una torre, también se les dio a conocer las reglas que tenían que seguir. Para esta actividad se repartieron bloques a cada alumno, la consigna que debían atender era la de armar su torre de manera individual, el tiempo para armarla sería solo de 45 segundos, al sonar la alarma debían detenerse para yo observar quién realizó la torre más grande. En esta actividad me pude percatar cómo algunos alumnos perdieron muy rápido la paciencia y se ponían a aventar el material y arrebatarse porque lo querían todo para ellos (anexo 14) a continuación, se muestra una viñeta de una conversación con los alumnos al terminar la primera torre:

Maestra: Oigan, ¿Cómo se sintieron con la actividad?

A20: Bien maestra está bien padre, juguemos otra vez.

Maestra: Sí, pero yo observé algunos alumnos enojados, arrebatando el material a sus compañeros. DI ¿por qué te enojaste?

DI: Porque yo quería armar la torre más grande y me quería quedar todo el material, pero no me lo dejaron mis compañeras.

Maestra: Pero se les dijeron las reglas del juego, que era tomar uno por uno de los bloques y no por montón; debemos de respetar que todos estamos jugando y el material es de todos, ¿recuerdas qué debemos hacer cuando te enojas? ¿Qué pudiste hacer en lugar de actuar de esa manera?

DI: Pude contar hasta diez para tranquilizarme y ya después armar mi torre.

Maestra: Muy bien puedes aplicar esa estrategia si en un próximo juego te enojas.
(Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 19 de marzo del 2024)

Consideré oportuno tener ese diálogo con el alumno y que el resto del grupo también lo escuchara, puesto que con ello se reforzaba la importancia de seguir reglas y respetarlas para lo cual requerían regular sus emociones, al hacerlo así el ejercicio puede ser realizado y por tanto generar mejores aprendizajes. La NEM (2022) señala que:

La importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje. Primero se aborda la definición de emoción, luego se describe el proceso neurológico entre emoción y aprendizaje, explicando la función de la amígdala ubicada en el cerebro límbico y cómo las emociones negativas dificultan el aprendizaje. Posteriormente, se explica la importancia de la autorregulación emocional, qué es y cómo lograrla. Por último, se brindan una serie de acciones para favorecer las emociones positivas que ayudan al aprendizaje (p. 22).

Es muy importante tener autocontrol de las emociones especialmente cuando se nos presenta la necesidad de expresar emociones que alteran nuestro entorno y la capacidad para estar bien y actuamos de manera negativa, ya que podemos tener un conflicto con los demás y con nosotros mismos, afectando nuestra estabilidad emocional y aprendizajes, debido a ello se requiere reforzar el aprendizaje respecto al manejo emocional, la autorregulación entonces facilita los aprendizajes socioemocionales, permitiendo al niño tomar mejores decisiones que abonen a su tarea educativa.

Posteriormente a lo sucedido pasamos a realizar nuevamente la actividad, en donde en esta ocasión fue otro niño el que no tuvo autocontrol de su enojo y le dio un golpe en la mano a un alumno que le ganó el último bloque que quedaba en su equipo por lo que tuve que intervenir. Presento a continuación un fragmento de lo sucedido:

Maestra: DR ¿por qué le pegas a tu compañero?

DR: Porque me ganó el último bloque que quedaba y era para mí

Maestra: Pero si él lo ganó, él se lo puede quedar, no tienes que actuar de esa manera.

DR: Es que me desesperé.

¿Me disculpas compañero? es que iba perdiendo y no pensé.

Maestra: ¿Qué debiste de hacer para no actuar de esa manera?

DR: Respirar profundo para tranquilizarme y no enojarme maestra. (Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 19 de marzo del 2024)

A partir de lo sucedido, me permito reflexionar sobre cómo los alumnos van comprendiendo este tema de la autorregulación de las emociones. Se les retiró el material y se les preguntó a los alumnos qué podemos hacer para tranquilizarnos, ellos dicen algunas acciones como respirar profundamente, contar para calmarnos, platicar con algún adulto, entre otras que mencionaron.

Con base a lo sucedido y antes de continuar con la actividad de la torre, les mencioné que haríamos algo que podríamos emplear en diferentes momentos como una herramienta que nos ayudará a relajarnos; les comenté que para ello necesitábamos hacer una respiración profunda cuando estuviéramos enojados usando nuestra herramienta la cual nombré Mi amigo me ayuda a respirar, ésta consistió en un vaso térmico con un orificio.

Para que pudieran entenderlo se les mostró un ejemplo (Anexo 15) y se les dijo cuál era la forma de usarlo para poder respirar profundamente. Enseguida de haberles mostrado mi amigo me ayuda a respirar, es decir la herramienta a emplear como recurso para respirar y relajarse, se les repartió el material para que ellos hicieran el suyo; les di entonces un vaso al cual solicité que le hicieran un orificio, posteriormente repartir pintura para decorarlo a su gusto y papel crepé que es el que se mueve al momento de hacer una respiración profunda. Jorge (2023), habla sobre que “la técnica de respiración profunda es una herramienta efectiva en psicología para controlar la ansiedad. Mediante ejercicios de respiración consciente, logramos reducir los síntomas de estrés y nerviosismo, alcanzando un estado de calma y equilibrio emocional” (p.37).

Los alumnos hicieron su herramienta, al estar realizándose me di cuenta del alumno con BAP, el cual nuevamente mostraba atención dispersa y no estaba trabajando, me acerqué con mi herramienta y platiqué con él acerca de para qué le iba a ayudar, le mostré cómo se usa y de esa manera él se vio interesado en realizar su trabajo. Aquí me doy cuenta de la importancia de la observación directa en todo momento en el salón de clases para conocer la forma en la que los alumnos trabajan, si están o no prestando atención o si se muestran o no interesados por el tema. Respecto a esto Helaini (2018) opina que:

La observación en el aula es un método de evaluación y registro de información específico sobre lo que está pasando dentro de la misma. Al observar te ayuda a

darle capacidad para describir las prácticas de enseñanza, evaluar las inequidades que existen en un estudiante o grupo de estudiantes, y mejorar la instrucción en la propia clase (p.87).

Cuando todos los alumnos terminaron de realizar su herramienta se les volvieron a prestar los bloques del salón de clase, ya que realizaríamos otra vez la actividad de la torre, pero ahora teníamos nuestra herramienta por si nos sentíamos enojados, podíamos tomar unas respiraciones profundas y volver a la actividad. A continuación, se muestra una viñeta de un diálogo de los alumnos, al terminar la actividad de la torre:

JA: Yo me estaba enojando porque me ganaron los bloques, pero agarré a mi amigo, y respiré y me siento tranquila, aunque ya no pude hacer mi torre, pero no me enojé.

DI: Maestra yo también ocupé a mi amigo para tranquilizarme y si me ayudó.

DR: Yo me estaba enojando otra vez maestra, pero respiré y me ayudó a mantenerme tranquilo y seguir haciendo mi torre. (Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 19 de marzo del 2024)

Con ese diálogo puede resaltar que la estrategia de respiración profunda mediante el uso de esta herramienta les sirvió a los alumnos para poder regular la emoción del enojo. Finalmente, se les recogió el material, se les preguntó a qué nos ayudó la actividad y cómo se sintieron durante ésta; al escuchar las respuestas de los alumnos me doy cuenta de que el propósito de la actividad, el cual es que los alumnos desarrollen un sentido positivo de sí mismo y aprendan a regular sus emociones, para conocer su reacción ante situaciones y saber de qué manera la gestionan se cumplió ya que la mayoría de ellos intentaron controlar principalmente el enojo mientras armaban su torre.

Gaeta y Martín (2009) afirman que “en el contexto escolar cada vez cobra más importancia la regulación de las emociones, puesto que permite que el alumno module su pensamiento, afecto, comportamiento o atención, hacia el logro de sus objetivos o metas” (p.45). De esta manera resaltó la importancia de regular las emociones pues eso ayuda a que nuestros sentidos estén más dispuestos a recibir la información del exterior y generar nuevos aprendizajes.

Evaluación.

A continuación se presentan, en la figura 6, los resultados de la actividad aplicada donde

podemos observar una rúbrica con cuatro indicadores de evaluación, en esta se pueden ver los resultados de cada uno de los alumnos; de manera general se rescata que durante esta actividad ya los alumnos logran aplicar estrategias de autorregulación y otra parte de ellos se encuentra en proceso, siendo pocos los que aún requieren apoyo para lograrlo.

Figura 6.

Resultados de la evaluación de la actividad 4

Actividad 4: Aprendo a controlar mis emociones				
PRÓPOSITO: Desarrollen un sentido positivo de sí mismo y aprendan a regular sus emociones, para conocer su reacción ante situaciones y saber de qué manera la gestionan.				
INDICADORES	LOGRADO	EN PROCESO	REQUIERE APOYO	NO ASISTIO
Reconoce sus emociones y reflexiona acerca de ellas	13	3	1	3
Aplica estrategias para la autorregulación emocional	13	3	1	3
Reconoce maneras de gestionar sus emociones	12	4	1	3
Conoce sus conductas, al presentar diversas emociones	12	3	2	3

Esta actividad me hizo reflexionar acerca de las estrategias implementadas, las cuales considero fueron exitosas debido a que al final de la misma la mayoría de los alumnos lograron controlar su enojo en la actividad, en conclusión, puedo mencionar que casi el 65% de la población del salón de clase reconoce sus emociones y reflexiona sobre ellas, además de lograr tener un buen manejo de las estrategias de autocontrol favoreciendo con ello su aprendizaje, gestionan sus emociones y conocen sus conductas al presentar diversas emociones.

Por otro lado, casi el 15% está por lograrlo, mientras que solo cerca del 5% requiere todavía de apoyo, ya que no se logra su participación dentro de la actividad; cabe señalar que, lamentablemente, el 15% de los alumnos no asistió a la clase por lo que no

se pudo obtener una valoración de ellos en cuanto al manejo de sus emociones.

Autoevaluación.

Durante esta actividad considero que la mayoría de los alumnos se mostraron participativos e interesados durante la actividad, ya que trabajar con este tipo de material los mantiene más atentos, y las estrategias que se implementaron les ayudaron a regular sus emociones.

En cuanto a mis áreas de oportunidad, me doy cuenta de que me hace falta acercarse más con los alumnos que requieren apoyo, así como tratar de implementar estrategias para ayudarlos a mantenerse atentos durante la actividad y se muestren interesados por aprender.

Las fortalezas que identifiqué en mí durante el desarrollo de esta actividad es la creatividad para diseñar actividades que sean llamativas para los alumnos y con esto se mantengan atentos, poder mantener una comunicación asertiva con los alumnos, para ayudarlos a expresar sus emociones y puedan hablar acerca de cómo se sienten, y que puedan hacer para controlar sus emociones.

Análisis 5

Taller de las emociones con padres de familia

El jueves 21 de marzo del 2024, se contó con la asistencia de 16 alumnos de un total de 20 que conforman el grupo, con los cuales se continuó trabajando el proyecto denominado “Mis emociones”, esto a partir de la actividad que titulé Taller de las emociones la cual realicé con padres de familia; éste se atendió desde el campo formativo De lo humano y lo comunitario y el de Lenguajes con el propósito de que los padres de familia trabajarán con sus hijos y conocerán estrategias para apoyar a sus hijos en la autorregulación de sus emociones y les puedan brindar apoyo en caso de que lo requieran (anexo 16).

En esta ocasión decidí involucrar a los padres de familia en el trabajo con los alumnos pues considero que es una estrategia importante dado que, como dice Educalink (2020) cuando habla sobre lo esencial del acompañamiento que los padres hacen a sus pequeños “los niños alternan la mayor parte de sus días, hasta la adolescencia, entre su casa y la escuela. Por lo tanto, ambos ámbitos deben trabajar en conjunto para optimizar el bienestar académico, social y emocional de los niños” (p. 23).

Por otro lado, consideré bueno permitir que los papás, desde una manera didáctica

en la escuela, se dieran cuenta de lo que sus hijos saben respecto a las emociones y lo que ellos han aprendido respecto a la autorregulación de éstas para generar aprendizajes, pues haciendo referencia a lo que Goleman (1995) señala:

Trabajar en el manejo de las emociones, les aportará confianza en sus capacidades; crearán y mantendrán relaciones satisfactorias, sabiendo comunicar lo que necesitan, piensan y sienten, en cada momento, así como sabrán tener en cuenta los sentimientos de otros; estarán motivados/as para explorar, afrontar desafíos y aprender; poseerán una alta autoestima, podrán autorregular su estado anímico, su exteriorización y tendrán recursos para la solución de conflictos (p.65).

En respuesta a lo que nos menciona Goleman, el tener una autorregulación de las emociones les ayudará a confiar más en ellos mismo, a saber, comunicar lo que sienten o piensan y de esta manera se sentirían más preparados para explorar y enfrentar problemas de su vida, así como también les ayudará a generar aprendizajes significativos dentro del jardín de niños.

Al iniciar la clase se les preguntó a los alumnos y a los papás cómo están el día de hoy, en seguida del saludo se llevó a cabo la rutina diaria en donde se coloca la fecha en el pizarrón, se toma lista en la cual, en esta ocasión cada alumno tendría que contestar junto con la persona que lo acompañó a la actividad (mamá-papá). Posteriormente se organizó la distribución de niños y acompañante por mesas, en donde se solicitó que se sentaran dos alumnos con sus mamás o papá, y posteriormente pasé a explicarles de qué se trataba la actividad del día de hoy, así como compartir con ellos el propósito de la misma.

Así entonces se les mencionó que realizaríamos un collage de las emociones el cual consistía en ordenar las fotos que llevaban por emoción pero al ir armando su collage tendrían que platicar con sus hijos situaciones que los hacen sentir a los dos esa emoción; mientras estaban trabajando estuve observando en cada una de las mesas y escuchando las pláticas de los alumnos con sus mamás, se les dio un tiempo para realizar su collage, al terminarlo se les pidió de manera voluntaria participar frente al grupo y platicarnos las situaciones que los hacen sentir esa emoción a los dos. A continuación, comparto un fragmento del diálogo que se presentó:

JA: Me siento triste porque mis papás no están juntos.

MJ: Me hace sentir triste que mi hija a veces no se siente feliz porque su papá no está

viviendo con nosotros, pero ya te expliqué que a veces las personas juntas no son felices y se tiene que separar, pero aun así los dos te seguimos queriendo mucho. (Diálogo extraído del diario de la docente en formación, 21 de marzo del 2024)

Agrego esta viñeta de la conversación de una alumna con su mamá donde me pude dar cuenta de la importancia del contexto familiar en el tema de las emociones, así como de generar espacios de encuentro entre la familia y la escuela, es decir, espacios donde la familia pueda trabajar junta y conocer acerca de un tema que nos pueda afectar y buscar soluciones.

Posteriormente se realizó una actividad que se llamó la caja mágica, la cual se explicó primero de qué se trataba, esta fue una actividad de reflexión que fue más enfocada a los padres de familia. A cada padre de familia se le entregaron tres trozos de papel, posteriormente se les mostró una caja transparente y se les dijo que era nuestra caja mágica; lo que tenían que hacer era contestar y escribir en el papel, por separado, tres consignas diferentes y posteriormente ponerlas en la caja mágica. Así entonces se les pidió como primer ejercicio escribir dos palabras de algo que quisieran que tuviera siempre su hijo. Los papás contestaron la primera de las tres consignas, algunas de las cosas que escribieron fueron las siguientes:

MC: Seguridad

MK: Mucho amor.

PI: Tiempo de calidad. (Diálogo extraído del diario de docente en formación, 21 de marzo del 2024)

La segunda consigna fue ¿qué le darías a tu hijo para que sea feliz? Ante dicha consigna los papás escribieron la segunda nota y ahora les pedí que lo dijeran en voz alta y posteriormente colocaron el papel en la caja. Se presentan algunas viñetas de lo que los padres de familia consideraron querer darles a sus hijos para que fueran felices:

ME: Tiempo de calidad y amor

MR: Tiempo y atención

MD: Mucho amor y atención.

Se notó a los alumnos entusiasmados con las palabras que les dieron sus mamás y papás les dijeron, comentaron que se sentían felices y entusiasmados por estar trabajando con ellos.

La tercera y última consigna fue escribir algunas palabras para su hijo y leerla. A continuación, se presentan algunas viñetas de frases que los padres de familia dijeron a su hijo en este momento de reflexión.

MX: Que luches por lo que quieres, porque yo sé que tú puedes eres muy inteligente, solo te falta confianza, siempre voy a estar para ti, te quiero mucho mi niña.

MC: Te amo mucho y deseo que seas la persona más segura de ti mismo, que confíes en ti y que si algún día te llegas a equivocar lo vuelvas a intentar, porque yo sé que todo lo puedes mi amor.

MJ: Échale muchas ganas yo sé que tú puedes, aquí voy a estar en todas las etapas de tu vida, sabes que te quiero mucha hija y voy a estar para apoyarte.

MF: Tú puedes conseguir y lograr todo en la vida, te amo mucho, hija.

MA: Nunca tengas miedo de hacer lo que te gusta yo siempre estaré para ti.

MI: No te detengas nunca, siempre da lo mejor de ti hija, estoy muy orgullosa de la niña que eres, siempre estaré a tu lado para todo, te amo.

PI: Eres una niña muy inteligente, ten más seguridad en ti, no tengas pena de nada, eres una campeona y siempre estaré a tu lado, te amo hija. (Diálogo extraído del diario de docente en formación, 21 de marzo del 2024)

Después de escuchar con atención a los padres de familia, puedo rescatar que los alumnos se encontraban felices, se observaba como abrazaban a sus mamás, expresar sus emociones y sentimientos en el momento les ayuda a su bienestar emocional y estas actividades les ayudaron a reflexionar y darse cuenta de cómo se sentían y al final de la actividad poder externar la emoción que estaban sintiendo, les pidió a los alumnos les dijeran algo bonito a sus mamás les dieran un abrazo y les agradecieron por acompañarlos, la mayoría de los alumnos lo hizo con facilidad, solo a dos alumnas se les tuvo que apoyar un poco. Porque sus padres de familia no los acompañaron y se notaban tristes ya que mencionan que las habían dejado solas y les daba miedo pasar a participar solas, en cual yo las estuve apoyando y ayudando a hablar acerca de su Collage de las emociones para que hablaran acerca de su trabajo (anexos 17, 18,19, 20, 21 y 22).

Posteriormente se les dijo a los padres de familia que se les compartieron algunas recomendaciones propuestas por... que podemos trabajar en casa para la autorregulación de las emociones de sus hijos; tales recomendaciones fueron las siguientes:

- Dedicarle más tiempo a mi hijo
- No minimizar sus emociones
- Entablar comunicación con él o ella
- Convivir más en familia
- Acércame con mi hijo si necesita

ayuda • No perder la calma cuando hace berrinche • Llevarlo a un lugar seguro y tratar de tranquilizarlo • Felicitarlo cuando se controle • Reconocer sus esfuerzos • Mostrarle confianza • Respetar sus gustos y opiniones • Ayudarlo a conocerse, gustos necesidades y limitaciones.

Finalmente, se les pidió a los papás que pusieran en práctica en casa las recomendaciones para ayudar a los pequeños a fortalecer su autorregulación y traten de apoyar a sus hijos en todo lo que ellos necesiten. Respecto a ello Goleman (1995), dentro de su teoría de la inteligencia emocional habla sobre la idea de que las emociones suelen transformarse en “facilitadores de las famosas funciones ejecutivas (inhibición, planificación, toma de decisiones y flexibilidad) y de la atención, influyen positivamente en la capacidad reflexiva, el sostenimiento de la atención, la creatividad, etc.... en definitiva, en el rendimiento escolar” (p.45).

Posteriormente se realiza el cierre de la actividad, donde se habla acerca de lo que se aprendió y los padres de familia hablan acerca de la importancia de la actividad. se les da las gracias por acompañarnos y se retiran. Se les cuestionó a los alumnos cómo se sintieron durante la actividad, y si les gustó trabajar con los padres de familia, a lo cual comentaron que sí, que les gustó mucho y que les gustaría que los acompañaran más seguido a la escuela.

Evaluación.

La evaluación de la actividad se llevó a cabo por medio de una rúbrica la cual consistió en valorar cuatro indicadores diferentes relacionados con la autorregulación de las emociones. Se pudo evaluar a cada alumno mediante la observación directa que se realizó durante la actividad, tomando en consideración los puntos específicos de la rúbrica. A continuación se observa en la figura 7, los resultados obtenidos por cada uno de los alumnos en la realización de esta actividad, la cual cabe recordar que se hizo acompañados de sus papás y se pudo observar que la mayoría de los alumnos que conforman el grupo ya logra expresar sus emociones frente a otras personas, reflexionan acerca de ellas, aplican estrategias de autorregulación y aprenden a gestionar sus emociones.

Figura 7.

Resultados de la evaluación de la actividad 5

Actividad 5: Taller de las emociones con padres de familia				
PRÓPOSITO: Que los padres de familia comprendan las emociones de sus niños y que sepan que no aparecen sin razón, sino que están asociadas a situaciones concretas.				
INDICADORES	LOGRADO	EN PROCESO	REQUIERE APOYO	NO ASISTIO
Expresan sus emociones frente a otras personas.	12	2	2	4
Reflexiona acerca de sus emociones.	12	2	2	4
Aplica estrategias para el control de sus emociones	12	2	2	4
Aprende a gestionar sus emociones	12	2	2	4

De manera general en la figura anterior, se puede observar que el 60% de los alumnos logró expresar sus emociones frente a otras personas así como reflexionar sobre las mismas, aplicar estrategias que les ayuden a controlarlas y aprender a gestionarlas; el 10% se encuentra en proceso de hacerlo y el otro 10% sigue requiriendo apoyo para lograrlo; el 20% de los alumnos faltó a esta actividad por lo que no se les pudo evaluar. Es necesario señalar que, a lo largo del ciclo escolar, hubo alumnos que no fueron constantes en su asistencia por lo que no se puede tener un resultado tangible de su logro en la regulación emocional.

Con estos resultados se puede determinar el gran avance que los alumnos tienen ya en cuanto a su capacidad para regular sus emociones, lo cual ha ayudado mucho en el logro de aprendizajes puesto que ahora ya son más colaborativos y su sentido de identidad les ha permitido ser más autónomos, empáticos y responsables.

Autoevaluación.

Esta actividad me hizo reflexionar acerca de la importancia de invitar e involucrar en las actividades académicas a los padres de familia. Este tipo de talleres permiten que conozcan el trabajo que sus hijos realizan en el jardín de niños pero también las estrategias que se emplean ya que desde casa ellos pueden hacer uso de estas y apoyar a su hijo a trabajar con sus emociones; considero que con la actividad realizada, los papás se llevaron buenas estrategias para poner en práctica el manejo de las emociones

de los niños en casa y apoyarlos a seguir reforzando.

En cuanto a mis fortalezas, considero que la implementación de esta actividad fue buena, los padres de familia junto con los alumnos en todo momento se mostraron interesados y sobre todo participativos, generando así un mejor desarrollo de la actividad, puesto que supe manejar de manera adecuada mi participación y guía como docente así como generar buena comunicación con los padres de familia haciendo que ésta fuera fluida; logré motivar a los papás y éstos mostraron interés en el tema lo cual me permitió favorecer el trabajo con sus hijos, ayudándoles a expresar sus emociones.

Cabe señalar que esta actividad favorece mucho a los estudiantes porque al invitar a los padres de familia a participar con sus hijos en actividades académicas en la escuela estimula el aprendizaje tanto de los niños como la interacción en las cuestiones académicas con los papás; ellos desde casa pueden también emplear estrategias por medio de herramientas que ayuden a los alumnos al momento de tener actitudes negativas con sus emociones por no tener una autorregulación.

Como área de oportunidad identifiqué que se debía de haber organizado con más material la actividad, promover un poco más, con diferentes estrategias, la participación de los alumnos, ya que el estar al frente con los padres de familia, sentían un poco de miedo, creo que implementar una estrategia tipo de teatro o un poco más dinámica, como algún juego, les ayudará a expresar sus emociones de mejor manera frente a los demás.

3.3 Evaluación y Resultados de la Aplicación de la Propuesta.

La evaluación es una herramienta de vital importancia en el proceso educativo ya que nos permite ver los avances de los alumnos a lo largo de un tiempo, identificar los aprendizajes logrados, medir sus logros, también podemos darnos cuenta si se cumple algún propósito o objetivo que se tenía, siempre buscando estrategias y actividades que se adapten a las necesidades de los alumnos. Evaluar un plan de intervención áulico nos va a permitir valorar la efectividad de cada una de las estrategias implementadas por medio de distintas actividades, y conocer áreas de oportunidad en lo que podemos mejorar. (Sara, 2024).

El plan de intervención se diseñó a partir de los resultados del diagnóstico en el cual se pudo observar la necesidad de fomentar la autorregulación de las emociones en los alumnos del tercer grado de educación preescolar, debido a que me di cuenta que la mayoría no presentaba habilidades asociadas a la dimensión de la autorregulación, ya

que no tenían la capacidad de gestionar la intensidad y duración de sus emociones, también presentaban problemas al no tener conciencia de los procesos del pensamiento, no sabían expresar y hablar acerca de sus emociones y se les complicaba mantener la motivación.

Una vez que se aplicaron diferentes actividades haciendo uso de las estrategias consideradas apropiadas para alcanzar el objetivo planteado, se pudo observar cambios significativos en la capacidad de los alumnos para reconocer y regular sus emociones permitiendo el logro de su sentido de identidad y favoreciendo el trabajo colaborativo en el aula. A continuación se presenta la evaluación final donde se puede observar un antes y un después en los alumnos respecto a la autorregulación.

Tabla 7.

Evaluación final de la propuesta de intervención en el logro de la autorregulación

Evaluación Final Autorregulación Tercero C				
Habilidades asociadas a la dimensión de la autorregulación	Muy bien	Bien	Regular	Deficiente
Metacognición. <i>Explica los pasos que siguió para realizar una actividad o para llevar a cabo un juego.</i>	10	6	4	
Expresión de las emociones. <i>Reconoce y nombra situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo o enojo.</i>	12	4	4	
Regulación de las emociones. <i>Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza.</i>	12	6	2	

Autogeneración de emociones para el bienestar. <i>Reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz.</i>	14	3	3	
Perseverancia <i>Lleva a cabo distintos intentos para realizar alguna actividad que se le dificulta.</i>	13	4	3	

En la tabla anterior se puede observar los avances que obtuvieron los alumnos en cuanto a la autorregulación emocional, ya que en su mayoría logran desarrollar las habilidades asociadas a esta dimensión. Los alumnos logran reconocer, gestionar y aplicar estrategias para el autocontrol, también se ven más perseverantes durante las actividades que realizan en el aula, aplican estrategias que se les brindaron y expresan sus emociones con mayor claridad.

Del total de alumnos, el 50% del grupo toman conciencia, controlan y regulan sus procesos de pensamiento, esto nos lleva a reconocer que han desarrollado la habilidad de **metacognición**, mientras que el otro 50% logra hacerlo pero con apoyo. El 65% del grupo logra **expresar sus emociones** de manera clara, el 17.5% logra realizarlo aunque se le dificulte un poco y el otro 17.5% lo hace con apoyo. EL 65% de los alumnos utilizan las estrategias para **regular sus emociones** de miedo, tristeza y enojo, mientras que el otro 35% lo hace pero se necesita estarle recordando.

Por otro lado, el 70% de los alumnos reconocen las **emociones que les generan bienestar** como alegría, calma; el otro 30% lo hace con ayuda recordándoles qué es lo que les puede generar bienestar. El 68% de los alumnos logra tener **perseverancia** durante las actividades realizadas en el salón de clases mientras que el 32% realiza intentos de las actividades que se le dificultan pero lo hace con ayuda.

Con base en los resultados obtenidos una vez aplicada la propuesta de intervención, se logra identificar cambios significativos en todos los alumnos por lo que se reconoce que el plan fue exitoso, esto debido a se emplearon estrategias adecuadas que facilitaron el logro de los propósitos establecidos, permitiendo que poco a poco los alumnos regularan sus emociones.

Conclusiones

Me parece importante empezar dando respuesta a mi pregunta rectora ¿cómo se puede fortalecer la autorregulación de las emociones en los niños de preescolar? Para ello es necesario saber que la autorregulación emocional forma parte importante de la vida del ser humano ya que nos ayuda a poder controlar y manejar nuestras propias emociones, más cuando éstas actúan de manera negativa en nosotros.

A lo largo de las jornadas de trabajo docente se notó que al presentarles una emoción a los alumnos, ellos actuaban de manera impulsiva, mostrando un comportamiento inadecuado que no les beneficia en nada, antes bien, generaba conflicto en la relación que podían tener entre ellos y a la vez frenaba el proceso de aprendizaje pues las conductas que presentaban los desviaban de la atención, participación, colaboración entre pares, entre otros aspectos que favorecen el aprendizaje, y al lograr la autorregulación pudieron mantenerse centrados.

Se inició la construcción de un plan de acción para atender la problemática detectada buscando un sustento teórico e investigando más acerca del tema para profundizar y poder realizar una intervención con los alumnos, preguntándome qué estrategias me ayudarían a lograr mi objetivo, qué actividades pudieran ayudarme a que no fueran aburridas para ellos y que les ayudarán a alcanzar esa autorregulación emocional.

La autorregulación emocional en los niños principalmente da pauta a que ellos conozcan las emociones y a partir de eso sepan de qué manera controlarlas y gestionarlas, por lo que para lograrlo se emplearon distintas estrategias durante la intervención con la intención de que les permitieran desarrollar la autorregulación. Para ello se trabajó de la mano con actividades de meditación y relajación ya que son una práctica que nos ayuda a controlar la mente, mejorar nuestro equilibrio, concentrarnos y poder alcanzar un estado de calma, logrando así la autorregulación.

En todo momento traté de darles a los alumnos un ambiente de confianza dentro y fuera del aula, escuchar su sentir y su pensar, motivarlos para que se les facilitara hablar acerca de sus emociones y sobre lo que éstas les hace sentir. No fue tarea fácil, por lo que haberme apoyado de los referentes teóricos fue necesario e importante pues con ello me permití ver distintas posibilidades de atención para alcanzar el objetivo planteado.

Con base en lo antes descrito cabe señalar que al iniciar el ciclo escolar se notaba como los niños perdían fácilmente el control de sus emociones y era algo que les afectaba mucho ya que cuando se les presentaba la emoción del enojo actuaban de manera negativa, puesto que peleaban con sus compañeros asumiendo conductas agresivas como los insultos e incluso pegando, es decir, las comportamientos propias de dicha emoción que no favorecen el trabajo escolar; sin embargo, al ir trabajando con la aplicación de distintas estrategias se logró que al final los alumnos se pudieran regular con mayor facilidad cuando se presentaban distintas emociones que les llegaban afectar.

Otro punto que me parece importante mencionar es que al lograr la autorregulación los alumnos, son más capaces de mantener su atención, mantenerse centrados en lo que están realizando y eso trae consigo el desarrollo de aprendizajes con mayor facilidad puesto que son capaces de compartir y trabajar de manera colaborativa, siendo esto necesario en los procesos de aprendizaje.

Durante el desarrollo de este documento logré poner en práctica mis competencias profesionales ya que me di a la tarea de buscar y seleccionar estrategias que favorecieron el desarrollo emocional de los alumnos, realizando planeaciones y llevándolas a la práctica considerando las necesidades de los alumnos; además, haciendo uso de mis competencias, pude también aplicar y brindar estrategias para fortalecer en los alumnos del grupo que enfrentan barreras para el aprendizaje y la participación la autorregulación emocional, centrándome en su contexto y en los intereses de cada uno de ellos, procurando así que logaran mejores aprendizajes.

Puedo decir que durante el desarrollo de este trabajo no solo los alumnos se vieron favorecidos, sino que también yo como futura docente me llevo muchas herramientas para seguir fortalecimiento mi propia autorregulación emocional ya que es muy importante en cada etapa de nuestra vida, y que mejor que empezar a trabajarla desde niños, para que conozcan sus emociones, las acepten, sepan controlarlas y manejarlas de una manera adecuada y sobre todo tengan la capacidad de autorregularse y gestionarla.

Considero que este trabajo abona a la comunidad educativa ya que nos brinda estrategias para poder aplicar a alumnos de preescolar que presenten problemas para la autorregulación de sus emociones, que las puedan no solo reconocer sino que sean capaces de manejar y gestionar, expresarlas de manera adecuada y que encuentren

estrategias para poder lidiar con ellas y actuar de una manera adecuada, cuando se les presenta una emoción negativa.

Me parece pertinente mencionar que el objetivo del trabajo se cumplió ya que se analizó y reflexionó acerca del manejo de las emociones en alumnos de tercero de preescolar, se implementaron estrategias que les ayudaron a su autorregulación emocional, así como también lograron un sentido propio de sí mismos, trabajaron de manera colaborativa con los compañeros, y esto les ayudó a generar aprendizaje.

Como encargadas de una de las primeras etapas de formación de los alumnos de preescolar es importante encaminarnos a conocer sus emociones pero también a controlarlas y trabajar en ellas. Quintero (2022) dice que:

La etapa de Preescolar es uno de los momentos más importantes en la vida del ser humano; es allí donde los niños presentan avances significativos en todas las dimensiones, pero en especial desarrollan la parte socioemocional en el momento en que interactúan con el otro: la empatía y el amor propio. También se enmarcan las habilidades de autocontrol y autorregulación, las cuales tienen gran significado en esta etapa (p.67).

Como resultado de todo lo anterior, me llevo grandes aprendizajes de este tema que siempre será muy importante, ya que como docentes también tenemos que tener un control de nuestras emociones, debemos de trabajar para conocernos, saber manejar y gestionar nuestras emociones de una manera saludable, buscando siempre estrategias que estén a nuestro alcance y sean de nuestro interés, que nos lleven a un estado de calma, para de esta manera poder compartirlo con los niños, conocerlos y brindarles estrategias de acuerdo a ellos y a sus necesidades siempre con el fin de obtener el bienestar emocional, y que esto les pueda ayudar a tener un mejor desempeño en sus actividades sociales, académicas, entre otras, logrando aprendizajes en todo momento.

El logro de la autorregulación emocional les ayudará a los alumnos a lo largo de la vida, pues les aportará para desarrollar habilidades importantes que les permitirán controlar sus emociones con lo cual podrán llegar a ser beneficiados para obtener éxito académico con sus aprendizajes, y un bienestar personal en todo momento.

Referencias

- Adele, B. Lynn. (2000). Actividades para desarrollar la inteligencia emocional, Editorial Centro de Estudios Ramón Aceres S.A
- Airasian, P. W. (2002). La evaluación en el salón de clases, Biblioteca para la actualización del maestro. México SEP: Mc Graw Hil
- Bisquerra Prohens, Aina; Cabero Jounou, Mireia; Filella Guiu, Gemma; García Navarro, Esther; López Cassà, Èlia; Romero Moreno, Carolina; Oriol Granado, Xavier. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. Red de Información Educativa (Redined).
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/66672>
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Blog Explicación.net. (s.f.). Ciclo de Smyth. <https://www.explicacion.net/ciclo-de-smyth/>
- Esquivias, A. (2016.). El Emociómetro: comienzo de la Educación Emocional – Educación Emocional en la Escuela.
- Gargurevich, Rafael. “La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico: El rol del docente” [artículo en línea]. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria (RIDU) Año 4 -Nº1-diciembre 2008.
- Goleman, D. (2006). La inteligencia emocional. Zeta bolsillo. Obtenido de <https://ciec.edu.co/wpcontent/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-G>
- Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual: Barcelona (España). Ediciones B, S.A
- Goleman, D. (s. f.) La práctica de la inteligencia emocional.pdf. Google Docs.
<https://drive.google.com/file/d/1U9njwCzxkzVqU59pIFRAbc8CaSwonkzC/view>
- Gross, J. J. (1998). «The emerging field of emotion regulation: An integrative review.» Review of General Psychology, 2(3), 271-299.
- Guevara, C. O. (2017). La estrategia didáctica y su uso dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje en el contexto de las bibliotecas escolares.
<https://www.redalyc.org/journal/4768/476855013008/html/>
- Lucchetti, E. L. y Berlanda, O, G. (1998). El diagnóstico en el aula. Editorial Magisterio Del Río de la Plata.
- Martínez, J. (2024, 25 febrero). Descubre las estrategias de regulación emocional - Socioestrategia. Socioestrategia.
<https://socioestrategia.com/descubre-las-estrategias-de-regulacion-emocional/>

- Monroy, P. (s. f.). Tipos de emociones según la psicología. Blog CEST.
<https://www.soycest.mx/blog/tipos-de-emociones>
- Naciones Unidas (2018), La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3), Santiago.
- Restrepo Escobar, S. M., Quintero Gil, J., & Álvarez Pèrez, P. A. (2022). Las Habilidades de Autocontrol y Autorregulación en la Edad Preescolar: Habilidades en preescolares. *Journal of Neuroeducation*, 2(2).
<https://doi.org/10.1344/joned.v2i2.37387>
- Rivera,P,(2019) La respiración profunda, sus beneficios y cuándo usarla, BLOG consulta e,
<http://https://www.e-consulta.com/opinion/2019-05-16/la-respiracion-profunda-sus-beneficios-y-cuando-usarla>
- Sara. (2024). La importancia de evaluar: ¿Para qué sirve la evaluación en el contexto educativo? Educatics. <https://educatics.ar/para-que-sirve-evaluar/?full=1>
- SEMS (2019). La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas, México
- SEP (2022). Nueva Escuela Mexicana-Secretaría de Educación Pública. Autorregulación emocional y aprendizaje.
- SEP (2018). Orientaciones Académicas para la Elaboración del Trabajo de Titulación. Planes de Estudio 2018. México
- SEP (2017). Educación socioemocional. Aprendizajes clave para la educación integral. México
- B. Lynn. (2000). Actividades para desarrollar la inteligencia emocional, Editorial Centro de Estudios Ramón Aceres S.A
- Smith, J. (1991). Una pedagogía crítica de la práctica en el aula. *Revista de Educación*, (294), pp. 275-300

Anexos

Anexo 1 “Fachada del Jardín de Niños Amado Nervo”



Este anexo corresponde a la fachada del Jardín, donde se estuvo desarrollando la práctica docente.

Anexo 2 “Ubicación geográfica del Jardín de Niños Amado Nervo, desde google maps”



*Anexo 3 “Aula del grupo de 3°C en el Jardín de Niños Amado Nervo”
Se muestra esta imagen para que se conozca la infraestructura del salón de clases.*

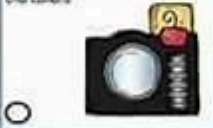


Anexo 4 “Entrevista estilos de aprendizaje aplicadas a alumnos y alumnas, para conocer su estilo de aprendizaje”.

Test de estilos de APRENDIZAJE

Nombre: _____
Grupo: _____
Asigna: _____

/PracTIPS2017

	Visual	Auditivo	Kinésico
¿Qué te gusta mas?	☐ 	☐ 	☐ 
¿En tu cumpleaños que te gusta hacer?	☐ 	☐ 	☐ 
¿En tu tiempo libre que te gusta hacer?	☐ 	☐ 	☐ 
¿Qué es lo que mas te gusta que te regalen?	☐ 	☐ 	☐ 
¿Si tuvieras dinero que te comprarías?	☐ 	☐ 	☐ 
¿Cuándo vas a una fiesta que es lo que recuerdas?	☐ 	☐ 	☐ 
¿Cuándo te enojas que haces?	☐ 	☐ 	☐ 
¿En vacaciones que te gusta hacer?	☐ 	☐ 	☐ 

Anexo 5 “Planeación del proyecto mis emociones”

BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO LICENCIATURA EN PREESCOLAR NOMBRE DE LA ALUMNA EN FORMACIÓN: Daniela Evelyn Guerrero Velez NOMBRE DE LA DOCENTE TITULAR DEL GRUPO: Isabel Villanueva Coronado JARDIN DE NIÑOS: Amado Nervo Nombre del proyecto: <i>mis emociones</i>	
Grado: 3ero C	Fecha de inicio: martes 28 de noviembre 2023 Fecha de cierre: 21 de marzo 2024
Propósito: Que los alumnos logren el desarrollo de un sentido propio, aprendan a autorregular sus emociones y con ello generen un aprendizaje.	
Campo Formativo	Procesos de Desarrollo de Aprendizaje
Lenguajes Contenidos: Expresión de emociones y experiencias, en igualdad de oportunidades, apoyándose de recursos gráficos personales y de los lenguajes artísticos	Explica a sus pares u otras personas, alguna emoción, experiencia o persona que quiso representar, a partir de las marcas gráficas o símbolos que registró, por ejemplo: “aquí dice que estoy feliz” Expresa ideas completas sobre necesidades, vivencias, emociones, gustos, preferencias y saberes a distintas personas, a través de distintos lenguajes

<i>De lo Humano y lo Comunitario</i> Contenidos: <i>Interacción con personas de diversos contextos, que contribuyan al establecimiento de relaciones positivas y a una convivencia basada en la aceptación de la diversidad</i>	<i>Asume actitudes prosociales como compartir, ayudar y colaborar, al participar y mejorar las relaciones de convivencia con las demás personas y el medio ambiente.</i>
<i>Problema del contexto del aula: Los alumnos presentan dificultad para hablar y comunicar sus emociones y esto se ve reflejado al momento de hacer cualquier trabajo en el aula.</i>	
<i>Producto central por lograr:</i>	
Ejes articuladores: 1) <i>Inclusión</i> 2) <i>Pensamiento crítico</i> 3) <i>Interculturalidad crítica</i> 4) <i>Igualdad de género</i> 7) <i>Artes y experiencias estéticas.</i>	
Metodología para utilizar: APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS ABP	

FASES	SESIONES	ACTIVIDADES	RECURSOS
--------------	-----------------	--------------------	-----------------

Fase 1, fase inicial diagnóstica	1	Teatrillo de las emociones Para comenzar se realizará una actividad para rescatar los saberes previos de los alumnos acerca de las emociones, se les preguntará: ¿Qué haces cuando estás feliz o triste? ¿cuándo te sientes mal lo hablas con alguien?, posteriormente se les mostrará una caja de preguntas e irán pasando los alumnos a elegir una, les leeré la pregunta y tendrán que contestar, las preguntas serán · ¿Qué haces cuando estás triste? · ¿Cómo te sientes cuando te regañan en tu casa? · ¿Cómo te sientes cuando sales a pasear? · ¿Cuándo te sientes mal, lo hablas con alguien? · ¿Cómo te sientes cuando te culpan de algo que no hiciste? · ¿Qué sueles hacer cuando te enojas? · ¿Qué te dicen en casa cuando lloras? · ¿Qué haces o que te gusta hacer para sentirte tranquilo o en calma? · ¿Qué te gusta hacer cuando estás feliz?	· Caja de preguntas ·
Fase 2, aplicación de actividad			

Fase 3, retroalimentación y recuperación de saberes obtenidos en la actividad		· ¿Cómo te haría sentir si no tuvieras amigos? · ¿Cómo describes el miedo? · ¿Qué haces cuando sientes miedo? · alguna vez hiciste sentir mal a alguien ¿Qué harías si pudieras cambiarlo? · alguna vez hiciste feliz a alguien, ¿Qué sentiste? · ¿Cómo describe la felicidad? Después de escuchar con atención las respuestas de los alumnos, les diré que realizaremos una actividad llamada "Teatrillo de las emociones" les explicaré que en esta actividad, cada alumno deberá elegir un personaje que tenga de un juguete en casa y traerlo a clase, llevaré dos dados sobre las emociones más básicas, y otro con lugares ejemplo (calle, casa, escuela, con la familia, parque, cine) y por turnos cada alumno pasará, lanzará los dados y se les dará tiempo para que puedan inventar una pequeña historia, de acuerdo con las emociones de los dados, basando en como se sienten ellos.	· Dos dados con las emociones · Dado de lugares · Juguete que tengan los alumnos en casa.
---	--	---	---

		<i>Realizarán un dibujo de su historia y después pasarán a contarla a todos sus compañeros.</i> <i>Al terminar de que todos los alumnos participen, se les preguntará si ¿les gusto la actividad?, ¿Cómo les resultó realizar el cuento? ¿Qué aprendiste? ¿Cómo te sentiste durante la actividad?</i>	
--	--	---	--

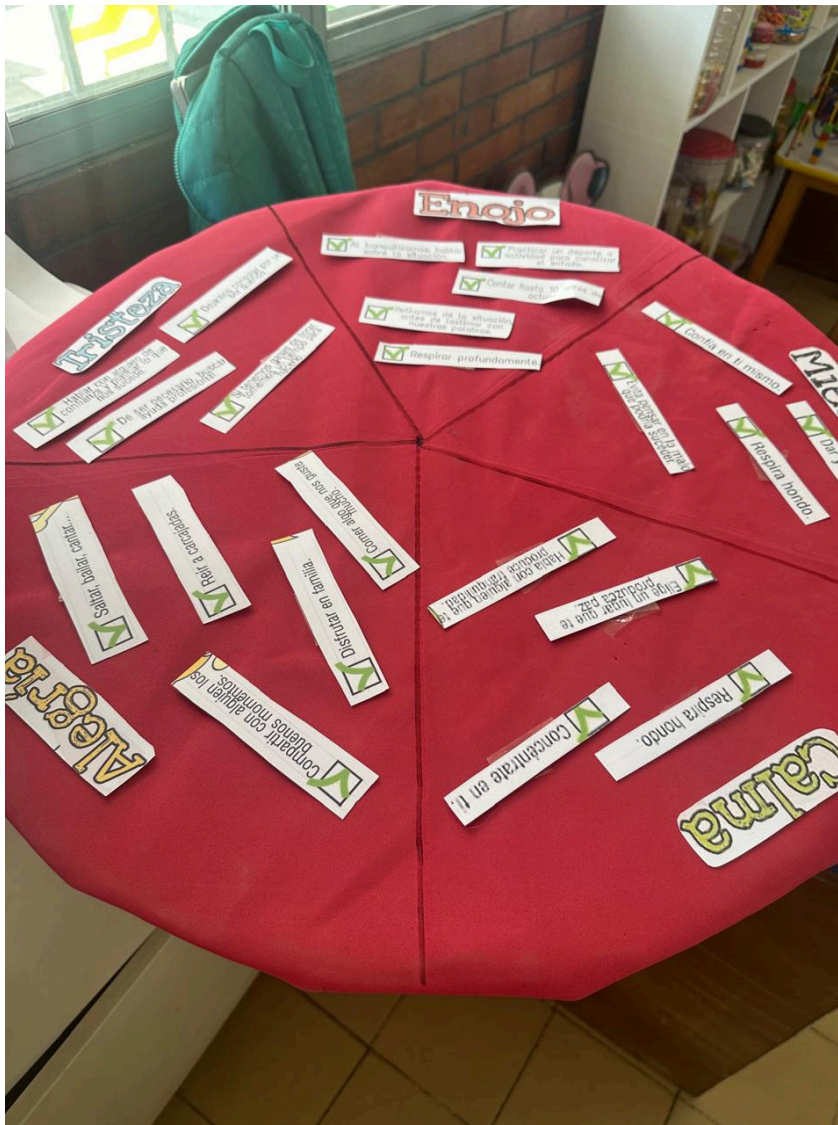
Anexo 6 y 7, “Evidencias de la actividad Teatrillo de las emociones, donde los alumnos interpretan emociones, de acuerdo a la que les tocaba con el fin de conocer sus aprendizajes previos acerca de ellas”.



Anexo 8 “planeación actividad 2, proyecto Mis emociones”

inicial diagnóstica		Ruleta de las emociones Para comenzar se cuestiona a los alumnos ¿Qué haces cuando estas triste? ¿cuándo estas aburrido? ¿cuándo estas feliz? ¿O cuando estas enojado? Se escucha con atención las respuestas de los alumnos y se les cuestiona acerca de sus respuestas. • Se les pide a los alumnos que platiquen alguna situación en la que no pudieron regular sus emociones. • Ejemplo un compañero me hizo enojar y le pegue. • Se les pide que reflexionen que hubiera estado mejor que hiciera. • Ejemplo, hablar con el para que no me esté molestando, etc. • Se les pide a todos los alumnos que participen • Se les dirá que aremos una ruleta de emociones que nos pueden ayudar en estos momentos a regular nuestras emociones antes de actuar. • La ruleta grande que tendremos en nuestro salón tendrá acciones que nos puedan ayudar cuando estemos enojados, tristes, felices, entre otras emociones. • Las acciones las propone el grupo, les daré ideas, pedir un abrazo contarle a un amigo,	Ruleta Colores Lápiz Hojas Marcador Recortes de acciones que nos ayuden a autorregularnos
Fase 2, aplicación de actividad			

Anexo 9 “Ruleta de las emociones, con el fin de que los alumnos propongan estrategias de autorregulación de las emociones.



Anexo 10 “planeacion actividad 3 emocionometro”

FASES	SESIONES	ACTIVIDADES	Recursos
Fase 1, fase inicial diagnóstica	1	Emocionometro - Se pregunta a los estudiantes ¿Cómo están? Se espera que la respuesta sea bien, después de eso se les pide que respiren profundamente 3 veces, y se vuelvan a preguntar ¿Cómo están? - Se les explica que siempre que decimos bien es una respuesta automática, aunque no sea verdad - Se les pregunta acerca de las emociones que saben y se escriben en el pizarrón - Se les explica la importancia de reconocer nuestras emociones y las de los demás - Se les pondrá un video de meditación guiada - Al terminar se les cuestiona como se sintieron - Y se les dice que se cuestionen a ellos mismos como se sienten, animado, desmotivado, cansado, con energía. - Se les explica que para conocer nuestras emociones hay una herramienta que se llama	- Emociones - Liston - Nombres de los alumnos - Video de relajación - Carteles de recetario de las emociones - Hoja - Lápiz - Colores
Fase 2, aplicación de actividad			

emocionometro que fue creada para

Anexo 11 “Evidencia de un ejercicio de meditación realizado por los alumnos en el salón de clase, para fortalecer la autorregulación”.



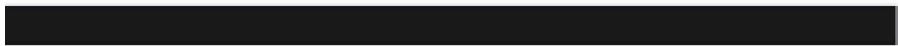
Anexo 12 “Emocionómetro”

Esta actividad se aplicaba todas las mañanas con el fin de que los alumnos identificarán la emoción que estaban sintiendo, permitiéndoles cambiar durante el día si así lo sentían.



Anexo 13 "Planeación actividad 4"

	afectar. Torre de cubos - Se realiza una actividad con cubos del salón de clase, se les dará medio minuto para armar una torre alta, cuando el tiempo se agote se les pedirá que detengan la construcción sin importar si terminaron o no, esto les ayuda a manejar la frustración de si terminaron o no, se les dará esta indicación varias veces, observando así las reacciones y comentarios de los alumnos durante la actividad. Mi amigo me ayuda a tranquilizarme - Después les diré que realizaremos una herramienta que nos ayudará a calmarnos cuando estamos estresados, se llamará mi amigo me ayuda a tranquilizarme,
--	---



	ocuparemos vasos, papel crepe, Resistol, pintura, etc. Se les entrega el material y se les pide decoren a su gusto. Se les muestra un ejemplo de cómo hacerlo y posteriormente se practica la respiración con su nueva herramienta. Armandó nuevamente la torre, pero ahora usando nuestro vaso. Para finalizar la actividad se cuestiona a los alumnos acerca de lo aprendido ¿Les gusto la actividad? ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo podemos hacer cuando nuestras emociones nos afectan mucho?
--	---

Anexo 14 “Evidencia actividad armemos una torre” Esta actividad se realiza con el fin de poner a prueba la autorregulación de los alumnos, en la emoción del enojo”.



Anexo 15 “Ejemplo de herramienta para respiración profunda”

Se realiza la actividad del armado de la torre pero los alumnos ya conocen esta estrategia la cual usan para respirar de manera profunda si sienten que se están enojando.



Anexo 16 “Planeación actividad 5 taller de las emociones con padres de familia”

Fase 1, fase inicial diagnóstica	1	Taller de las emociones con mis papás Para comenzar se les menciona el propósito de la actividad del día de hoy. Que los padres conozcan sobre la manera en cómo las docentes ayudarán en el manejo de las emociones a sus hijos y las sugerencias para trabajar en casa. <u>Los niños y las niñas</u> experimentan la misma gama de emociones que los adultos, las cuales se pueden clasificar grosso modo como “buenas-positivas” y “malas negativas”, todas ellas necesarias de experimentar y no de evitar aprendiendo a manejarlas correctamente. Trabajar en el manejo de las emociones, les aportará confianza en sus capacidades; crearán y mantendrán relaciones satisfactorias, sabiendo comunicar lo que necesitan, piensan y sienten, en cada momento, así como sabrán tener en cuenta los sentimientos de otros; estarán motivados/as para explorar, afrontar desafíos y aprender; poseerán una alta autoestima, podrán autorregular su estado anímico, su exteriorización y tendrán recursos para la solución de conflictos.	Fotos Cartulina por la mitad para cada niño Colores Resistol Tijeras
Fase 2, aplicación de actividad		• Se les dice que el día de hoy se realizara un collage de las emociones. • El cual tratara de colocar fotos de las emociones, felicidad, tristeza, enojo, amor y miedo que son las más básicas. • Se les dará la indicación ir clasificando sus fotos por emoción y pegaras en su cartulina, se les pide a los padres de familia platiquen	

*Anexo 17 “Evidencias del taller de las emociones con padres de familia”
los alumnos realizan un collage de las emociones junto con su mamá o papá y platican
acerca de que los hace sentir cada una de ellas.*



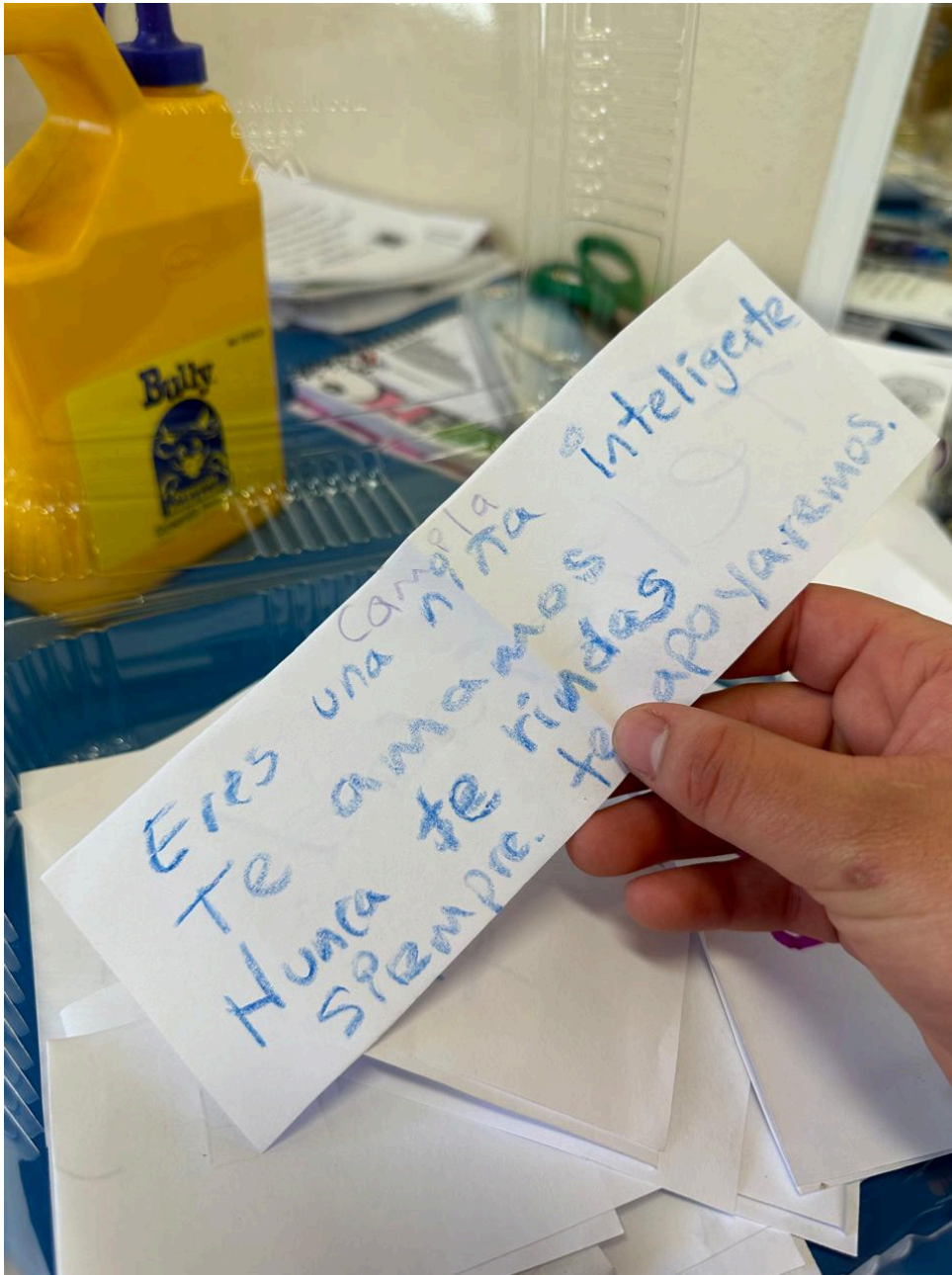
*Anexo 18 “Evidencias del taller de las emociones con padres de familia”
los alumnos realizan un collage de las emociones junto con su mamá o papá y platican
acerca de que los hace sentir cada una de ellas.*



anexo 14 “Evidencia del collage realizado por los alumnos y padres de familia.



anexo 15 "recados de los padres de familia a los alumnos, con el fin de motivarlos y ayudarlos a expresar sus emociones".



Anexo 16 “Recados por parte de los padres de familia, buscando que los alumnos se sientan motivados y logren expresar sus emociones”.



Anexo 17, recados por parte de los padres de familia que fueron leídos a los alumnos con el propósito de que expresen sus emociones.

