



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

TITULO: La autorregulación emocional como estrategia de mejora para el aprendizaje en nivel preescolar

AUTOR: Leslie Sarahí Herrera Argüello

FECHA: 7/22/2022

PALABRAS CLAVE: Aprendizaje, Autorregulación, Competencias, Educación Emocional, Emociones

**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

2018



2022

**“LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA DE MEJORA PARA
EL APRENDIZAJE EN NIVEL PREESCOLAR”**

**PORTAFOLIO TEMÁTICO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
PREESCOLAR**

PRESENTA:

LESLIE SARAHI HERRERA ARGÜELLO

ASESORA:

MTRA. CAROLINA LIMÓN SÁNCHEZ

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2022



**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 LESLIE SARAHÍ HERRERA ARGÜELLO
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**"LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA DE MEJORA PARA EL
APRENDIZAJE EN NIVEL PREESCOLAR"**

en la modalidad de: Portafolio temático para obtener el
Título en Licenciatura en Educación Preescolar

en la generación 2018-2022 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 07 días del mes de Julio de 2022.

ATENTAMENTE.


Leslie Sarahí Herrera Argüello

Nombre y Firma
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



BENÉMERITA Y CENTENARIA
 ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
 SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

OFICIO NÚM: BECENE-DSA-DT-PO-01-07
 REVISIÓN 9
 DIRECCIÓN: Administrativa
 ASUNTO: Dictamen Aprobatorio

San Luis Potosí, S.L.P.; a 01 de Julio del 2022

Los que suscriben, integrantes de la Comisión de Titulación y asesor(a) del Documento Recepcional, tiene a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): HERRERA ARGUELLO LESLIE SARAHI
 de la Generación: 2018 - 2022

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: Portafolio Temático.
 Titulado:

"LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA DE MEJORA PARA EL APRENDIZAJE EN NIVEL 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 Titulo de Licenciado(a) en **EDUCACIÓN PREESCOLAR**

ATENTAMENTE

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



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

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

ENCARGADA DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

DRA. CAROLINA LIMÓN SANCHEZ

Agradecimientos

Agradezco en primer lugar a Dios por permitirme tener fe y confianza en mí misma, por bendecirme a lo largo de mi carrera y haberme permitido cumplir el deseo de terminar mi licenciatura.

Agradezco a mis padres por el apoyo incondicional que me han brindado durante mi vida, sobre todo en estos 4 años de carrera, por confiar en mí y que con sacrificio y esfuerzo ellos me han brindado la oportunidad de tener la dicha de estudiar y seguir aprendiendo, y alentarme con gran entusiasmo a lograr lo que quiero.

A mi hermana, gracias por escucharme y tolerarme en mis momentos de desánimo y de estrés, y por su ayuda a realizar mis materiales de práctica cuando lo necesité.

A mis abuelitos que desde el cielo sé que están orgullosos de mí, ya que siempre escucharon mis anécdotas y se reían conmigo y aplaudían de mis logros, y porque sé cuánto les entusiasmaba que yo fuera maestra.

A mi tía Mely por ser un gran ejemplo a seguir, por el amor hacia los niños y a la vocación.

A mis primas(os) más pequeñas(os), que desde mis recuerdos me encantaba ser su cuidadora y obtuve la gran paciencia que tengo ahora, por demostrarme lo maravillosa que es la infancia gracias a esa imaginación, inocencia y esa gran energía que brindan.

A mi amiga Sofi por las pláticas interminables de distintos temas, por siempre escucharme, por siempre estar cuando otras personas no lo hicieron.

A mis compañeras de grupo 4° A, por motivarnos entre nosotras mismas, por la confianza y las risas que hemos vivido a lo largo de la carrera.

Augusto Tristán, gracias por ser un acompañante más en mi vida e impulsarme a cada día ser mejor, por animarme en mis momentos de estrés y a seguir luchando por mis metas.

A todas mis maestras y maestros de la BECENE que me brindaron sus enseñanzas y valores, por su entrega y paciencia para el logro de mis aprendizajes, por compartir su sabiduría, por el cariño y por el amor a la vocación de la docencia.

A mi asesora la maestra Carolina Limón Sánchez por ser una guía durante la elaboración de este documento, por los conocimientos que me ha brindado y por su gran profesionalismo que demuestra y a mi compañera Edith, que juntas éramos asesoradas y nos brindamos grandes experiencias en cada una de las reuniones.

ÍNDICE

Carta al lector.....	6
Contexto externo y escolar.....	10
El contexto externo como elemento que acompañan y da sentido al contexto escolar..	11
Dimensión Personal.....	12
Dimensión Institucional.....	13
Dimensión Interpersonal.....	14
Dimensión Didáctica.....	15
Dimensión Valoral.....	15
Dimensión Social.....	16
Diagnóstico grupal.....	17
Diagnóstico por campos de formación académica.....	18
Lenguaje y Comunicación.....	19
Pensamiento matemático.....	19
Exploración y comprensión del mundo natural y social.....	20
Áreas de desarrollo personal y social.....	21
Artes.....	21
Educación Física.....	21
Educación Socioemocional.....	22
Mi ser como docente en formación.....	23
Contexto temático.....	28
La autorregulación emocional, una problemática relacionada a la Educación Socioemocional.....	28
¿Qué es una emoción y cómo funciona?.....	37
Inteligencia emocional.....	38
¿Qué es la educación socioemocional?.....	39
¿Qué es la autorregulación emocional?.....	41

¿Por qué trabajar la autorregulación de las emociones desde la edad preescolar?.....	42
Mindfulness, una estrategia a favor de la autorregulación.....	45
Ruta metodológica.....	46
¿Qué es una investigación?.....	46
Enfoques de la investigación educativa.....	47
Práctica reflexiva.....	48
Portafolio temático, como herramienta de reflexión.....	50
¿Qué es un artefacto?.....	52
Ciclo reflexivo de Smyth.....	52
Descripción.....	53
Información.....	54
Confrontación.....	55
Reconstrucción.....	55
Análisis de la práctica.....	56
La conciencia emocional como base de la regulación emocional.....	56
Clasificando emociones.....	64
Creando cuentos para el reconocimiento de las propias emociones.....	68
Aprendiendo a relajarme.....	72
Haciendo yoga como estrategia de mindfulness.....	75
Expreso mis emociones a través de la música.....	78
Conclusiones.....	83
Visión prospectiva.....	86
Referencias.....	88
Anexos.....	90

CARTA AL LECTOR

“Enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su producción o su construcción. Quien enseña aprende al enseñar y quien enseña aprende a aprender”

Paulo Freire

El documento presente es un portafolio temático el cual se ha realizado en tiempos postpandemia por el Covid-19, donde me embarco en el tema de la autorregulación emocional como estrategia de mejora para el aprendizaje en los niños de nivel preescolar, el cual me permitió observar y hacer un ejercicio inicial de reflexión de mi propia práctica como docente en formación con el fin de entender cómo mis concepciones sobre la educación, la enseñanza, la evaluación y otras, influyen en mi manera de enseñar y por tanto, inciden en el aprendizaje de las niñas y niños de preescolar. También me permitió problematizar mi práctica con el propósito de replantearme nuevas formas de intervención a favor de la autorregulación de emociones en mis alumnos, reconociendo mis logros y retos, esto a favor de colocar las bases de una práctica reflexiva.

Qué es y cómo ayudar a favorecer la regulación de las propias emociones de mis alumnos desde edades tempranas, es un tema que me ha generado inquietud e interés como una futura docente de preescolar, pues como señala Ibarrola (2014) todo aprendizaje es un aprendizaje emocional, es decir, las emociones juegan un papel central en el logro de los aprendizajes y el desarrollo de una salud emocional. Durante el confinamiento y posterior a él, en la reintegración a las actividades sociales cotidianas, se han vivido situaciones difíciles que en ocasiones no reconocemos como importantes en nuestra salud emocional. Las emociones como el miedo, la angustia, el enojo, la tristeza, la alegría o la vergüenza, conviven diariamente con nosotros porque son parte de la vida cotidiana, pero una mala gestión de las mismas puede afectar la relación con los otros, aislarnos o contribuyen estados emocionales de estrés y ansiedad, por lo que es importante aprender a llegar a un estado de

calma, gestionar y autorregular nuestras emociones, así como enseñar a los más pequeños a hacerlo. A través de la regulación emocional, podemos conocer mejor nuestras emociones, gestionarlas y saber cómo actuar frente a ellas, procesándolas de manera correcta y saludable. Por ello como docente, quiero contribuir en la formación de los pequeños con una buena salud emocional capaces de llegar a estados de calma ante el enojo o la frustración, que puedan responder de manera no violenta o impulsiva a través de una adecuada expresión de sus emociones, y que esto apoye sus procesos de aprendizaje.

Durante el periodo de observación del grupo de prácticas, se identificó que los alumnos de 2° B presentaban un rasgo madurativo correspondiente a su edad sobre la falta del manejo de las emociones. Durante este primer momento de observación y diagnóstico me fueron surgiendo algunos cuestionamientos acerca de la educación socioemocional y cómo ha influido en los alumnos de preescolar, por ejemplo, ¿Qué emociones conocen mis alumnos? ¿Qué emoción(es) les resulta más difícil manejar? ¿De qué manera expresan sus emociones? ¿Cómo hacen para autorregularlas? ¿Saben cómo hacerlo? ¿Qué tan importante es para los padres las emociones de sus hijos y cómo contribuyen a su manejo? Estas interrogantes, guiaron mi lectura y acercamiento al tema, las cuales dieron forma a las intervenciones.

Para el diagnóstico de la problemática, utilicé la observación participante, registros de observación, la entrevista y un cuestionario, los cuales más adelante describiré con mayor profundidad, así como los resultados obtenidos.

El portafolio se integra de nueve apartados. Primeramente, se describe el **contexto externo y escolar**. En este primer apartado se da a conocer de manera breve lo que es un contexto y, el contexto que elaboré con cada una de las descripciones que pude observar e investigar sobre el jardín de niños que actualmente estoy elaborando mis prácticas y que con ayuda de un análisis de ciertos teóricos pude sustentar la práctica que llevé a cabo, la cual se dan a conocer los aspectos que influyen en el desarrollo y aprendizaje de los alumnos, esto desde un panorama general analizado por las 6 dimensiones de la práctica que nos menciona Cecilia Fierro, en las cuales se mencionan aspectos personales, donde se muestra la descripción del rol docente y cómo es su relación con el grupo; institucional, lo observado en relación a la organización del trabajo educativo, infraestructura de la escuela, necesidades

y áreas de mejora; interpersonal, donde se menciona la relación que se debe llevar entre maestro-maestro, maestro- alumno, maestro-directivo, alumno-alumno; didáctica al observar cómo imparten sus clases las educadoras y las estrategias que implementan en el grupo; valoral, los valores que se fomentan dentro y fuera del aula, y por último el aspecto social, que es en el que se mencionan características sobre el entorno social, económico y cultural donde se ubica el jardín de niños.

El **diagnóstico grupal**. En este se muestra el diagnóstico que realicé durante las primeras semanas de observación al grupo y que me permitieron identificar la problemática, enfocándose aún más de acuerdo con problemática que identifiqué para partir de ahí dicho análisis de investigación, donde se mencionan el nivel de aprendizaje de cada campo de formación académica y área de desarrollo personal y social en que se encuentran los alumnos al inicio del ciclo escolar, en este se mencionan los instrumentos de utilizados y los gráficos de la información recabada, este nos ayuda a conocer las necesidades e intereses del grupo, pero principalmente en el área de socioemocional, ya que de ahí parte la problemática.

Otro apartado del presente documento es mi **historia de vida** personal donde doy a conocer algunos sucesos cronológicos que me permite analizar el trayecto formativo desde mi niñez en edad preescolar hasta la actualidad, donde me fui envolviendo en la profesión de ser educadora, y con cada etapa de crecimiento influyó en mi decisión de convertirme en maestra de educación preescolar, que actualmente estoy por concluir esta etapa de mi vida.

El **contexto temático** donde describe algunos hechos o eventos recuperados en el periodo de observación y diagnóstico, en los que se manifiesta la problemática que se investigó, también se explica lo que despertó mi interés por el tema, y lo que me mueve a intervenir para mejorar la situación, con sustentos teóricos que apoyan dicha investigación.

La **ruta metodológica** es el proceso que se lleva a cabo para la construcción del portafolio, es decir la Metodología que se utiliza para la elaboración del portafolio, el proceso de reflexión que se lleva a cabo a partir del ciclo reflexivo de Smyth durante los análisis de la práctica docente.

El **análisis de la práctica** está construido por 6 actividades analizadas que se aplicaron en el periodo de prácticas por medio de distintos artefactos que muestra el avance y progreso del

aprendizaje de los alumnos sobre la problemática abordada incluyendo reflexiones propias sobre cada una de las actividades aplicadas y sustentos teóricos que apoyan a dar respuesta a la pregunta de investigación pero al mismo tiempo demuestran las competencias desarrolladas a lo largo de la formación docente.

Las **conclusiones** están construidas por la reflexión final que se obtuvo de la realización del documento dando a conocer los aprendizajes obtenidos y mencionando la importancia de llevar a cabo esta temática en preescolar, así como dar a conocer los desafíos, áreas de oportunidad y logros que se enfrentaron durante este trabajo, que permitió expresar y evaluar el logro de las competencias de perfil de egreso. La reflexión permite dar cuenta a todos aquellos aprendizajes que obtuve durante esta etapa de mi vida en la BECENE.

La **visión prospectiva**, en este apartado se puede identificar áreas de mejora en el actuar docente al concluir este trayecto formativo y analizar qué nuevos intereses investigativos podrían realizarse cuestionando qué retos enfrentará y qué acciones realizará para ser un docente de calidad.

Las **referencias bibliográficas**, este apartado cuenta con los referentes teóricos y páginas web consultadas que me ayudaron a sustentar mi práctica para la elaboración de este documento.

CONTEXTO EXTERNO Y ESCOLAR

El contexto escolar es el conjunto de factores que describen el ambiente de la escuela y del aula, así como también las características sociales, culturales, económicas y políticas de los alumnos y de sus familias, sus valores, normas y tradiciones. Mercado (2007) menciona que “la interacción [...] se desarrolla en un contexto social que imprime su marca aportando códigos, normas y modales que vuelven posible la comunicación y su relación” (p. 52). El contexto es todo aquello que rodea a un hecho partiendo de la observación y el análisis del ambiente y entorno físico o simbólico que condiciona un lugar, esto tomando en cuenta las características del aula y los alrededores del lugar, en este caso los alrededores del jardín de niños.

En este apartado presento algunas características del contexto que rodea y en el cual está inmerso el jardín de niños “Juan Valentín Jiménez Martínez”, espacio educativo en el que actualmente realizo mis prácticas, ubicado en la Avenida Ricardo B. Anaya en la Colonia Jardines del Valle. Este plantel tiene como clave de la escuela: 24DJN0304J y pertenece a la zona escolar 03 sector 05.

Imagen 1.

Fotografía del Jardín de niños “Juan Valentín Jiménez Martínez”



Fuente: Google Maps

Es un jardín de turno matutino de organización completa, cuenta con un personal total de diez integrantes, entre quienes se distinguen cinco maestras de grupo, una directora, un maestro de educación física, una maestra de música, una encargada de biblioteca y una

persona que se encarga de apoyar en la limpieza; mismos que se encargan de atender a los alumnos. Dentro de su estructura física, la escuela cuenta con cinco aulas, una dirección, una bodega, una biblioteca, dos baños, dos áreas de juegos y una pequeña cancha; los salones cuentan con el mobiliario básico y en buenas condiciones que se necesita para desarrollar las clases, material didáctico diseñado o comprado por los profesores y en algunas ocasiones por los padres de familia.

Este jardín cuenta con los servicios básicos como agua potable, drenaje, luz eléctrica, servicio de internet y teléfono. El jardín es pequeño, cuenta con muy pocas áreas verdes, dos áreas de juegos, cancha para la realización de actividades deportivas de la escuela. El jardín está ligeramente desatendido, pero en buenas y apropiadas condiciones para los alumnos, aunque requiere de un mantenimiento en general.

La información del contexto escolar fue recolectada con ayuda de diversas herramientas que hemos aprendido a utilizar a lo largo de nuestro trayecto formativo como las guías de observación y la entrevista a directivo y educadoras, así como también trabajos realizados de los alumnos y así indagar sobre la historia, los cambios y transformaciones por los que ha pasado la escuela en la que nos encontremos. Para obtener los datos del contexto tanto internos como externos, se utilizó una guía de observación con características que permitieran recolectar y conocer elementos del contexto escolar.

El contexto externo como elemento que acompaña y da sentido al contexto escolar.

La ubicación del jardín de niños, de acuerdo con las entrevistas realizadas, queda muy cerca de todas las direcciones de los alumnos de 2º B, siendo la mayoría de la colonia Jardines del Valle, no rebasan de los 4 km.

Las actividades económicas que realizan los padres de familia son variadas, las mujeres suelen realizar las labores del hogar, pero hay mujeres profesionistas como enfermeras, profesoras y en algunos casos, empleadas. El nivel de estudios promedio entre las mujeres es de licenciatura. En el caso de los varones son comerciantes, empleados,

contadores públicos, técnicos y algunos de ellos con negocios particulares, también con nivel de estudios promedio de licenciatura y otros en menor proporción, hasta bachillerato. Son padres jóvenes y/o jóvenes adultos que oscilan entre los 24 y 38 años de edad aproximadamente.

En sus hogares cuentan con todos los servicios básicos de agua, luz, gas e internet. El medio de transporte con el que se trasladan al jardín de niños es en carro propio o a pie, ya que en su mayoría viven a muy pocos metros de la escuela.

Para conocer el contexto externo y escolar, recupero las dimensiones de la práctica de Fierro (2014), ya que fue un referente que revisé durante mi formación de licenciatura y el cuál es útil para conocer rasgos del contexto en el que se desarrolla el acto educativo desde los propios actores educativos y las seis dimensiones propuestas.

Dimensión Personal

Por medio de la observación participante, se observó que el personal educativo, en especial cada una de las maestras a cargo de los grupos, imparten sus clases de manera muy organizada, son preparadas y les gusta estar innovando constantemente de acuerdo con cada una de las necesidades de sus alumnos. Son docentes responsables y atentas al cuidado de sus alumnos. Desde el inicio del ciclo escolar buscaron la forma de conocer a los niños a distancia ya que por la situación de la pandemia por Covid-19 ha sido difícil llevar a cabo la organización de sesiones híbridas y sobre todo a la hora de evaluar ha sido otra de las dificultades. Sin embargo, las educadoras del plantel han sido muy observadoras en cada detalle con su grupo y se les brinda el tiempo suficiente para que se logren los objetivos y aprendizajes con la realización de dichas actividades, sin embargo, no se logra con la totalidad de los alumnos ya que existían algunos que no tenían la conectividad o tiempo para las clases presenciales y virtuales (híbridas) por lo que con el tiempo se siguieron favoreciendo los mismos aprendizajes para su logro.

La estrategia que se siguió por acuerdo de las maestras de grupo para lograr conocer a los alumnos, fue realizar observación del comportamiento de los alumnos en las sesiones de trabajo, además se realizaron entrevistas tanto a padres de familia como a los niños, para conocer los aspectos personales, sociales, económicos y culturales que influyen en la

educación y aprendizaje de ellos, información que recuperé a través del acercamiento con la maestra titular y que recupero en el diagnóstico del grupo.

La escuela cuenta con alumnos de reingreso en los que se ha identificado estudiantes con necesidades educativas especiales tales como alumnos con autismo, situación que hace necesario revisar y actualizar las acciones del jardín sobre prácticas inclusivas que ayuden a minimizar todo tipo de barreras que existieran en los alumnos y alumnas con alguna situación o condición particular, por lo que es importante actualizarse en el programa del DUA. Es decir, uno de los rasgos que deben trabajar como grupo de docentes, es una visión actualizada sobre el ser un docente inclusivo. Una de las acciones que quieren llevar a cabo es invitar especialistas para asesoría al personal y poder identificar a los alumnos que enfrentan BAP y mejorar prácticas inclusivas desde el DUA y asistir a talleres de capacitación que fortalezcan las prácticas inclusivas, en distintas modalidades a elegir. Si bien no es mi tema de estudio, ellos son parte del contexto escolar y se relacionan con los demás alumnos, donde las emociones que generen estas relaciones deberán ser reguladas y gestionadas a favor de una mejor socialización y aprendizaje.

Dimensión Institucional

La comunicación que existe entre docentes con directivos es buena, pues se ha observado que existe la confianza para expresar lo que se requiere, en este caso se han llegado a acuerdos para poder llevar a cabo reuniones pedagógicas que permitan el diálogo entre docentes para conocer problemáticas enfrentadas en la actualidad y darles solución, como es la atención socioemocional de los alumnos dentro de las actividades híbridas. Así como también solicitar apoyo de nuestras autoridades (supervisión, jefatura) acorde a las necesidades de alumnos y padres de familia en cuanto al trabajo pedagógico necesario para transitar de lo virtual a lo semipresencial. Dar a conocer a autoridades superiores situaciones que se enfrentan en el jardín o grupo y lo que se ha estado implementando para su mejora y recibir apoyo para brindar una educación de calidad.

Dentro de las condiciones de la escuela, en cuanto a mobiliario y equipo para enfrentar esta contingencia por COVID-19 es nula, lo que habla de la poca previsión desde las acciones de planificación para el retorno paulatino a la preespecialidad. No se tienen

suministros de agua por salón, ni los insumos necesarios para el lavado de manos, así como espacios adecuados para mantener las condiciones de higiene. Las aulas requieren de pintura, desinfección y fumigación. Acciones que requieren llevarlos a la acción.

No se cuenta con un recurso económico para solventar las necesidades de infraestructura de la escuela, los espacios al aire libre requieren de protección (malla sombra) así como insumos para desinfección y sanitización constante. De acuerdo con la gestión realizada, no se tiene el apoyo de autoridades de gobierno y SEP para equipar el edificio y mejorar las condiciones de infraestructura. El equipo que se tiene para la conexión a internet en el edificio escolar, no es suficiente. Para atender a las necesidades que se demandan.

Por tanto, los acuerdos están orientados hacia lo que se debe hacer para el regreso a las actividades semipresenciales y lo socioemocional ha quedado, temporalmente de lado. No quiere decir que no sea importante, sino que lo primero resulta urgente.

Dimensión Interpersonal

Tanto el docente como el directivo de la institución se dirigen con respeto hacia el alumno y viceversa, se ha tratado de inculcar a todos los valores con los que deben dirigirse hacia los demás, maestro-maestro, maestro- alumno, maestro-directivo, alumno-alumno, etc. Actualmente por la situación se ha tratado de trabajar de acuerdo con la socialización entre alumnos, pues la pandemia nos ha mantenido distanciados y esto complica que los niños hagan amigos, lo que, a su vez, reduce las experiencias de regulación emocional, pues como señala Booth (2017) las actividades de cooperación ayudan a los niños a empatizar, estar y trabajar con los demás, pues afirma que “la cooperación es donde los niños pueden poner a prueba sus habilidades de autorregulación” (p.18).

Para resolver conflictos o desacuerdos entre docentes y/o directivos se mantiene el diálogo opinando cada uno de sus inconvenientes para llegar a acuerdos que beneficien a todo el personal. Normalmente se planean juntas pedagógicas para hablar de temas que surjan tanto del alumno o padres de familia. El trato hacia los padres es con respeto para obtener igual un apoyo y un trato de ellos hacia el personal de la escuela. Este punto es importante pues para enseñar a un alumno de preescolar a regular sus emociones, los adultos debemos

saber cómo hacerlo, y la búsqueda de acuerdos y negociación son experiencias que brindan la oportunidad de lograrlo.

Dimensión Didáctica

Cecilia Fierro (2003), nos menciona que esta dimensión se refiere “al papel del docente como agente que, a través de los procesos de enseñanza, orienta, dirige, facilita y guía la interacción de los alumnos con el saber colectivo culturalmente organizado para que ellos, los alumnos, construyan su propio conocimiento” (p. 121).

En esta función se observa que las educadoras tratan de reflexionar el cómo impartir sus clases para que de manera significativa los alumnos adquieran los aprendizajes esperados. Una de las metas del plantel por parte de docentes y directivos es que las autoridades superiores conozcan y brinden sugerencias respecto a situaciones que se presentan en el trabajo a distancia coadyuvando a brindar una educación de calidad. Para esto se han estado llevando a cabo reuniones pedagógicas que permitan el diálogo entre docentes para conocer problemáticas enfrentadas al momento de trabajar con los alumnos relacionadas a las estrategias docentes.

Las maestras de grupo coinciden en que se observa un estancamiento en los alumnos en cuanto a su desarrollo físico y mental, lo que ocasiona dificultades en su motricidad, lenguaje oral, capacidad para gestionar la regulación de emociones y procesos cognitivos en general. Han acordado que cada una como docente deberá apoyar en fortalecer el desarrollo físico y mental en los alumnos del plantel para impulsar sus aprendizajes y apoyarlos en su desarrollo personal y social, incluido el desarrollo de competencias emocionales como la autorregulación. Para así, lograr que el 100% de los alumnos avancen de manera significativa para que pasen a su ZDP, mediante el desarrollo de actividades que favorezcan el trabajo continuo de acuerdo con la modalidad ya sea presencial o a distancia.

Dimensión Valoral

Los valores son importantes para llevar a cabo una buena educación, especialmente una educación socioemocional, pues ambas enfatizan el desarrollo de la persona (Buxarrais y Martínez, 2009). Los valores son la base para vivir en comunidad y relacionarnos con las

demás personas. Permiten regular nuestra conducta y emociones para el bienestar colectivo y una convivencia armoniosa. Estos valores deben aprenderse desde casa y ponerlos en práctica día con día dentro y fuera de la escuela.

Dentro del jardín de niños se ponen en práctica la mayoría de los valores; el respeto, la gratitud, la empatía, la colaboración y la honestidad. Las maestras de jardín implementan estos valores durante sus intervenciones para que desde pequeños los tengan bien identificados y sepan cómo debe ser el trato hacia los demás. El principal y más importante valor es tratar con respeto y trabajar en equipo, pues de esta manera expresan y regulan sus emociones a través del trabajo entre pares.

Dimensión Social

El entorno socioeconómico de la colonia donde se ubica el jardín es de nivel medio. Alrededor del centro escolar se encuentra una secundaria, tiendas de conveniencia, papelerías, tiendas OXXO, puestos de comida, locales, es una avenida muy amplia. Algunas carencias observadas de la colonia son la falta de seguridad, esto provoca que los habitantes no salgan a ciertas horas de la noche.

En las afueras del jardín se cuenta con señalamientos viales: prohibido estacionarse y parada del camión, algunos factores de peligro son los camiones y carros pues pasan enfrente del jardín.

En tanto a materiales con los que se cuenta, en la escuela existe una buena organización por parte de los padres de familia para agregar lo necesario del aula y se puedan llevar a cabo durante las actividades planteadas, sin embargo, se escasean mucho los materiales tecnológicos, pero es responsabilidad de la organización de las maestras ya que la institución no cuenta con este tipo de insumos educativos (red a internet en el aula, computadoras, tablets, material audiovisual suficiente, etc.).

La dimensión social de la práctica docente es referida por Fierro (1999) como “el conjunto de relaciones que se refieren a la forma en que cada docente percibe y expresa su tarea como agente educativo cuyos destinatarios son diversos sectores sociales” (p.76). Dentro de la relación que existe entre las educadoras y la directora es muy amable, toman

decisiones en conjunto, el clima de trabajo es agradable, todas las educadoras trabajan en equipo y tienen la facilidad de organizarse mediante reuniones para arreglar situaciones que surgen dentro de su labor.

Diagnóstico grupal

Según Marí (2001) un diagnóstico en educación se ocupa de los aspectos individuales e institucionales, incluyendo a los sujetos y al entorno o contexto; al contexto familiar, escolar y social, a fin de predecir sus conductas y posibilitar la intervención psicopedagógica.

El diagnóstico que se realizó para este grupo se tomó en cuenta los aspectos anteriores ya mencionados, esto se obtuvo con ayuda de entrevistas y de los registros del diario de prácticas durante las primeras visitas de observación. La elaboración de un diagnóstico es fundamental para el docente, pues es una evaluación que se tiene que realizar al inicio del ciclo escolar ya que este ayudará a desarrollar un buen trabajo en el aula partiendo de los intereses, necesidades, ritmos de aprendizaje del grupo, esto para el logro de los aprendizajes esperados en cada área y campo de formación académica.

Buisán Y Marín (2001), conceptualizan como “un proceso que trata de describir, clasificar, predecir y explicar el comportamiento de un sujeto dentro del marco escolar. Incluyen un conjunto de actividades de medición y evaluación de un sujeto (o grupo de sujetos) o de una institución con el fin de dar una orientación.” (p.13), el diagnóstico permite tomar una decisión para la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje (Marí, 2001, p. 60).

El grupo de 2° B es de nuevo ingreso, a cargo de la maestra Verónica. Está conformado por 22 alumnos, de los cuales son 9 niñas y 13 niños, con edades desde los 3 años 9 meses hasta los 4 años 7 meses.

Por la situación de la pandemia por Covid-19 y la transición del semáforo epidemiológico a color naranja, se han llevado a cabo por decisión de nuestras autoridades, un regreso a clases presenciales y clases a distancia. Los papás como principales responsables tomaron la decisión sobre la modalidad en la que tomarán las clases sus hijos, presencial o en línea, los cuales 8 niños asisten de forma presencial y el resto se mantendrá a distancia, siendo escalonado la mitad de cantidad de niños 2 días, es decir, 4 alumnos asisten lunes y

miércoles y los otros 4, los días martes y jueves, para evitar saturar el salón y mantener una sana distancia, ya que los salones son algo pequeños.

Este ciclo escolar debido a la contingencia actual y por ser este un grupo de nuevo ingreso, las primeras 2 semanas empezando el ciclo escolar se decidió por parte de directivo y docente titular trabajar a distancia por vía WhatsApp- videollamada para conocerlos uno por uno. Al estar observando a cada uno de los alumnos y al poder aplicar distintos instrumentos para la recolección de datos, una de ellas la entrevista, pudimos conocer tanto al alumno (**Anexo A**) como al padre o madre de familia (**Anexo B**), o en algunos casos a ambos.

A continuación, se presentará el diagnóstico sobre los campos y áreas de formación académica del grupo correspondiente a los días de observación que se llevó a cabo en el mes de septiembre, al iniciar el ciclo escolar, siendo así de manera a distancia, rescatando los conocimientos previos de los alumnos a través de las actividades planeadas por la educadora.

Los instrumentos de evaluación diagnóstica que se implementaron fueron: evaluación diagnóstica por alumno con ayuda de una entrevista individual con aspectos de cada campo formativo y un test para identificar su estilo de aprendizaje. Esto con la finalidad de rescatar los intereses y necesidades de los alumnos orientados a los aprendizajes clave.

Diagnóstico por campos de formación académica

Este componente está organizado en tres campos:

- Lenguaje y Comunicación
- Pensamiento Matemático
- Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social.

Los tres Campos de Formación Académica aportan especialmente al desarrollo de la capacidad de aprender a aprender de nuestros alumnos.

Lenguaje y Comunicación

En este campo se pretende que los niños logren expresar sus ideas y sentimientos, comunicar lo que desean, fortalecer su participación en diferentes ámbitos, ampliar sus intereses y resolver sus necesidades comunicativas. Se busca que desarrollen su capacidad de expresarse oralmente y se integren a la lectura y escritura con la exploración de libros y textos de su interés de modo que comprendan que se escribe y se lee con alguna intención.

Respecto al lenguaje oral de los niños del grupo se muestra en algunos de ellos que logran expresarse, sin embargo, su lenguaje no es tan claro. También algunos de ellos se muestran introvertidos y un poco cohibidos para conversar entre ellos mismos. Se logró identificar que el lenguaje de la mayoría de los alumnos es un poco fluido, son capaces de expresar sus ideas y experiencias a través del lenguaje, sin embargo, se observan dificultades de dicción e hilación de ideas, se identificaron niños que su lenguaje es poco claro y que no se les entiende lo que quieren expresar; conocen el nombre de sus padres y los mencionan. Sin embargo, hubo alumnos que no lograron contestar la entrevista debido a la falta de desarrollo del lenguaje oral, en estos casos se recurrió al apoyo de los padres para recuperar información.

En cuanto al lenguaje escrito logran identificar muy pocas letras. La exploración y lectura de libros les gusta mucho, muestran interés por explorar materiales escritos, sin embargo, aún no logran interpretar su funcionalidad. Al leer algún cuento lo hacen por sí solos, logrando interpretar el texto a partir de las imágenes, en cambio cuando una persona les narra la historia al término de este se les hacen cuestionamientos y ellos identifican lo que pasó, quienes eran los personajes, en donde sucedió y cómo terminó.

Son pocos los alumnos que reconocen las grafías de su nombre de forma visual, en su mayoría solamente la inicial, más no logran reproducirlo de manera escrita. En lenguaje escrito se percibe un nivel pre-silábico, sin control de cantidad lineal y arbitraria.

Pensamiento matemático

Este campo se pretende que se los ponga a prueba situaciones problemáticas a los alumnos, en los que les implique dar una solución, se busca que fomenten una forma de

razonar de manera tanto lógica como no convencional. “El Campo de Formación Académica Pensamiento Matemático está íntimamente relacionado con los otros campos que conforman el currículo de la educación básica. Para resolver un problema matemático se requiere la comprensión lectora y la comunicación oral y escrita” (Aprendizajes Clave para la Educación Pública, 2017, p.215).

Se logra identificar que los alumnos no tienen mucho conocimiento acerca de los números, la mayoría de ellos al responder cuántos años tienen señalan con los dedos de su mano, sin embargo, no lo dicen. Se logra identificar que por lo menos al número que saben contar es hasta el 5 pues es hasta la edad que tienen la mayoría de ellos y solo observan la palma de su mano y logran llegar a ese número de dedos, pocos cuentan hasta el 10 pero no identifican la grafía del número.

Exploración y comprensión del mundo natural y social

Este campo formativo promueve que los alumnos desarrollen el interés, la imaginación y la curiosidad por explorar, plantear preguntas, registrar información, elaborar representaciones sencillas y ampliar su conocimiento sobre el mundo que le rodea.

En este campo formativo se ha llevado mucho a cabo el tema de hábitos saludables e higiene, pues debido a la pandemia es el principal tema que se ha querido abarcar por parte de la institución y docentes. Los niños tienen el consentimiento de la importancia del lavado de manos, existe un filtro de lavado de manos en cada salón y se observa como llevan a cabo los pasos a seguir de un lavado correcto de manos y hacen conciencia de la importancia pues es el principal factor ante esta contingencia, además de portar correctamente un cubrebocas por nuestro bienestar y evitar enfermedades.

Platican sobre su entorno familiar y conocen en qué trabajan sus papás, se encuentran en el proceso de atender y comprender las normas y/o reglas de seguridad para evitar exponerse a algún accidente.

Además, en este campo muestran mucho interés en la experimentación, les gusta manipular materiales y objetos que les llaman su atención y observar lo que sucede mientras ponen a prueba sus ideas durante un experimento.

2.2.2 Áreas de desarrollo personal y social

Este componente curricular se organiza en tres áreas de desarrollo:

- Artes
- Educación Física
- Educación socioemocional

La escuela debe ofrecer a los estudiantes una educación integral. En estos espacios curriculares se concentran los aprendizajes clave relacionados con aspectos artísticos, motrices y socioemocionales.

Artes

Las artes permiten a los seres humanos expresarse de manera original a través de la organización única e intencional de elementos básicos: cuerpo, espacio, tiempo, movimiento, sonido, forma y color. (SEP, 2017, p.279)

Muestran gusto y curiosidad por la pintura, el baile y la música. Tienen poco acercamiento con las artes, no saben lo que es la expresión y apreciación artística. Lo que he observado es que la música los motiva a bailar y cantar, realizar movimientos con su cuerpo, son acciones que disfrutan mucho cuando lo realizan.

Educación Física

En esta área de desarrollo se observa que los alumnos gustan de las actividades que representen correr, saltar, arrastrarse, brincar, etc. Aunque se observa también un carente control en movimientos que requiere precisión. En algunas ocasiones se muestra en su mayoría apáticos durante la clase de educación física y les cuesta ubicarse en el espacio que se les indica. También se observó que a la mayoría se les dificulta la coordinación de algunos movimientos solos o combinados con manos y/o pies, así como también batallan en saltar en un pie o con los dos pies juntos, lo que se requiere fortalecer la competencia motriz.

Educación Socioemocional

Los alumnos ante esta área, algunos identifican lo que son las emociones, sin embargo no saben manejarlas. La mayoría de los niños son hijos únicos o tienen un hermano (a) de mayor edad, por lo que el sentido de convivencia se les dificulta un poco en cuanto a compartir, convivir, tolerar y auto controlar sus conductas, colaboran con los demás cuando se les solicita, presentan signos de dependencia hacia el adulto, se les dificulta desarrollar actividades simples como cuidar, ordenar sus cosas personales, atarse las agujetas, etc. habilidades de autocuidado y de autonomía, son pocos los alumnos que lo logran. Se encuentran en proceso de comprender las normas de convivencia y adaptarse al nuevo grupo social que representa la escuela.

MI SER COMO DOCENTE EN FORMACIÓN

En este capítulo hablaré acerca de los sucesos cronológicos que han surgido durante mi vida en la que se ha ido construyendo mi historia personal y profesional en mi trayecto hacia la formación docente.

Mi nombre es Leslie Sarahí Herrera Argüello, nacida en la ciudad de San Luis Potosí, el 29 de abril del 2001, actualmente con 20 años de edad, soy la menor de dos hijas, mi hermana mayor Jazmín Guadalupe Herrera Argüello de 24 años, ambas hijas del matrimonio de Ma. Guadalupe Argüello Acosta y José Luis Herrera Monreal. Mi madre es ama de casa y mi padre chofer de taxi propio.

Estuve en el Jardín de Niños “Felipe Pescador” a la edad de 3 años y medio. Mencionado desde mi edad preescolar son muchos los recuerdos que tengo presentes, pues siento que es una de las etapas más bonitas que he vivido, una de mis maestras educadoras vivía cerca de mi casa y había un gran apego entre mi familia y ella. Una como niña siente mucho cariño hacia sus maestras por su forma de ser tan amorosas y por el buen ambiente que hay dentro del jardín y del aula. Los recuerdos más sobresalientes son los juegos, los cantos, las amistades, los convivios, bailables, campamentos, etc. La etapa infantil la considero muy importante porque desde ahí ayuda a los niños a forjar el carácter, la personalidad y la identidad.

La primaria la cursé en la escuela “Francisco Gonzales Bocanegra” donde pasé buenos momentos llenos de aprendizajes gracias a mis maestras por su paciencia, comprensión y amor a la vocación del ser docente, en ocasiones algunas muy estrictas pero siempre con un gran carisma y transmitiendo grandes enseñanzas. En el 3er grado es cuando identifiqué que tenía paciencia y cuidaba de los más pequeños en la escuela, en realidad me gustaba ser alguien importante para ellos. Uno de los recuerdos que tengo era que mi juego favorito era ser maestra con mis primas de mi edad, simulando en una hoja pegada en la pared como si fuera el pizarrón, encargaba tareas y mi forma de revisar era con un sellito, era un juego muy agradable, pues imitaba ciertas formas de ser de las maestras que me impartían clases durante esa etapa. Una de mis tías estudió puericultura y es algo que yo recuerdo ya

que me llamaba mucho la atención el material que ella elaboraba para sus alumnos, me gustaba observar y manipular.

Cuando curse la secundaria en la Escuela Técnica N° 31 nos fueron focalizando al tema de la toma de decisión sobre ciertos oficios y profesiones, es decir ampliar nuestros conocimientos acerca de las carreras que había y que podían interesarnos de acuerdo a nuestras fortalezas y habilidades, sobre lo que nos motivaba y apasionaba. Tenía un leve conocimiento sobre la pedagogía o la docencia, pero algo que sí recuerdo es que uno de mis pasatiempos favoritos era cuidar a mis primas más pequeñas. Mi papá al ver mi forma de ser siempre mencionaba: “Siento que mi hija será educadora”. Yo aún no me veía de esa manera, pues no le tomaba mucha importancia, sentía que me faltaba mucho por decidir la carrera que realmente me llamara la atención.

Cuando ingresé a la preparatoria, mis papás decidieron inscribirme a la misma en la que había estudiado mi hermana, prepa de 2 años en el “Colegio Alma Patria”. Fue una etapa que realmente pasó muy rápido, pues a finales del segundo semestre ya debía saber a qué universidad iba hacer trámites, durante ese semestre tuve una materia llamada “Orientación educativa” que nos iba ayudar o guiar a nuestra elección de carrera. En fin, ya llegaba la fecha de tener la decisión más importante de mi vida; estaba entre estudiar enfermería o educadora. La enfermería en un principio me fue llamando la atención ya que un tiempo cuidé de mis abuelitos, se enfermaron y mis papás trabajaban la mayor parte del día. A mi realmente me hacía sentir bien ayudarlos, lo hacía por gusto, poco a poco me fui familiarizando con el quehacer de una enfermera, no del todo ya que habían unas cuestiones que se me complicaba por mi edad; dar medicamento cada cierta hora, que debía hacer en cuestión a una emergencia, después me di cuenta que me daba tristeza verlos así, entonces para ser una enfermera debía ser fuerte y no realizar las cosas con miedo o lastima, no era para mí esa profesión pues no me gustaba ver a mis abuelitos enfermos. El elegir una carrera fue una decisión muy importante y difícil ya que tenía que estar segura de lo que quería, ya que era a lo que me iba dedicar toda mi vida.

Mi papá influyó mucho en mi decisión pues fue él quien me ayudó al momento de elegir la carrera, él siempre me vio con la vocación de ser maestra, que hasta la fecha se ha

sentido muy orgulloso de haber optado por esa elección, ya que me ve con mucha satisfacción y ve lo contenta que soy haciendo lo que me gusta.

Opté por la elección de ser educadora, licenciada en educación preescolar, tenía el deseo de trabajar con niños pequeños, para mí los niños pequeños son seres muy especiales, me encantaría convivir diariamente con ellos y creo que la mejor forma de hacerlo es constituyendo una parte importante en el proceso de enseñanza, transmitiéndoles aprendizajes y conocimientos. Otro de los motivos por el cual quiero ser maestra es por la “vocación de servir”, siempre me ha gustado ayudar a los demás y creo que la mejor forma de ayudar es educando.

Fui investigando también en donde podía estudiar la licenciatura y obviamente me dijeron que la Escuela Normal del Estado era la indicada para prepararme, ya que es una institución con excelencia académica. Al hacer mi examen para ingresar a la Normal moría de nervios, tenía el miedo a no quedar y decepcionar a mis papás.

En el 2018 estaba llena de felicidad, ¡quedé en la BECENE! Me acuerdo aquella noche siendo exactamente las 12:00 am que habían sido publicadas las listas e inmediatamente observé que ya lo había logrado. Me sentía muy orgullosa de mí misma del primer paso que había obtenido. Ahora estando ya aquí estudiando la carrera de Lic. En educación Preescolar en la Normal he estado muy contenta con esta lindísima profesión, me he dado cuenta de muchas cosas, de que el ser docente no es tan sencilla como en algún momento me lo definí, porque la formación implica formarse en muchos aspectos, se debe adaptar al contexto, a la sociedad y a los niños en particular. Me comienzo a dar cuenta que también se lleva un gran proceso en formarse, realmente no es nada fácil, ya que son muchos conocimientos que deben perdurar por siempre porque en cualquier situación deben aplicarse.

La verdad no me arrepiento de haber elegido esta carrera porque sé que esto es para mí, es algo que me encanta y que me encantará aún más cuando termine esta bonita profesión y comience a trabajar, pondré muchísimas ganas para ser la mejor educadora y cuando tenga a mis alumnos quiero que me vean como un ejemplo a seguir.

Cada que menciono la carrera que estoy por concluir me llena de satisfacción, ya que siempre escucho palabras motivadoras que me hacen sentir orgullosa de la bella profesión que elegí, ya que me describen como alguien con un buen corazón, carismática, porque simplemente notan el amor a esta linda vocación a la enseñanza para ejercerla con amor, prudencia y paciencia. Pienso en cada momento y me cuestiono acerca de ¿Qué sentiré cuando me titule? ¿Qué expectativas tengo al egresar?, solo sé que cada vez estoy más contenta de lo cerca que estoy para ser una educadora, que estoy por finalizar una gran etapa de mi vida y que al egresar solo seguiré buscando cambiar el mundo impartiendo enseñanzas y conocimientos a mis alumnos con el corazón, el amor y la paciencia. Solo me queda agradecer por todas las enseñanzas de mis profesores de la licenciatura por todo el aprendizaje que me brindaron, las experiencias y anécdotas que contaban en sus clases, y que a pesar de la pandemia obtuvimos mucho apoyo por parte de ellos, existían situaciones difíciles y que como maestro a veces es complicado saber lo que pasa con tu alumno y más estando en pandemia, hubo mucha comprensión y motivación para poder lograr lo que ahora estoy por concluir.

Solo pienso en la emoción que tendré al recibir mi título profesional sentir toda esa satisfacción, alegrarme por todas esas noches de sacrificio, por la lágrimas que derramaba por los desánimos que tuve durante el camino, cumplir con mi meta que es concluir mi carrera, enseñarles a mis padres todo el esfuerzo que hicieron para darme una carrera valieron la pena y que sientan más orgullosos de mí.

Para finalizar esta resumida historia de mi vida, cabe mencionar una de las etapas donde más aplique “la autorregulación” y fue durante la elaboración de este documento, donde me fui dando cuenta que en cada tropiezo hay pequeñas frustraciones pero con el esfuerzo se compensa todo. Este tema de investigación me ayudó mucho para mi formación docente, ya que todo el tiempo experimentamos emociones, sin embargo las ocultamos o no sabemos cómo actuar ante cada una de ellas. Este tiempo de pandemia me ayudó a reflexionar y a aprender cosas nuevas sobre este tema, las lecturas y la teoría que existe me ayudaron a comprender las emociones que existen. Este proceso me ha permitido ser más tolerante, firme, a aceptar las opiniones de los demás y que socioemocionalmente me ha ayudado a complementar mis destrezas para tener un mejor manejo de mis emociones, el permitirme

establecer metas, tomar decisiones, el sentir empatía por los demás ya que no soy la única que puedo estar estresada, frustrada, enojada o triste que las demás pueden estar sintiendo lo mismo que yo por el cargo de trabajo, en ocasiones no sabía cómo manejar mis emociones y me desquitaba con los demás, cosa que era una falta de autorregulación, pero que con el paso del tiempo uno aprende a ser cada día mejor persona.

Con la ayuda de mi propia experiencia me ha permitido comprender lo que implica la educación socioemocional y que con mis metas y emociones he tenido diferentes fases como la alegría y felicidad que me da casi lograr esta meta, desesperación, frustración y desánimos al pensar que obtendría muchas dificultades. Cada una de las emociones presentadas durante la elaboración de este portafolio me ha sido de aprendizaje, pues el sentirse frustrado es algo normal, las tristezas que enfrentaba también fueron difíciles sin embargo me permitió esforzarme más. Este solo es el comienzo de una nueva historia que seguirá teniendo aún más experiencias, aprendizajes, alegrías, tristezas, frustraciones y así seguirá perseverando.

CONTEXTO TEMÁTICO

En este apartado describo observaciones y hechos de mi práctica docente que se relacionan con la problemática a estudiar, mostrando conceptos importantes relacionados a mi tema así como también defino la pregunta y propósitos del portafolio. Además, explico mi interés y elección por el tema fundamentando con referentes teóricos de acuerdo con mis intervenciones.

La autorregulación emocional, una problemática relacionada a la Educación Socioemocional.

“La Educación Socioemocional se apega al laicismo, ya que se fundamenta en hallazgos de las neurociencias y de las ciencias de la conducta, los cuales han permitido comprobar la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, particularmente en el aprendizaje. De ahí la necesidad de dedicar el tiempo necesario al aprendizaje y a la reflexión orientadora que favorezca la autorregulación”. (Aprendizajes Clave para la Educación Pública, 2017, p.304).

Es importante comprender cómo funciona el cerebro y ver el importante papel tienen las emociones para la adquisición de nuevos conocimientos, ya que los niños aprenden estando bien emocionalmente, pues las emociones y el aprendizaje están estrechamente relacionadas.

Los alumnos ante esta área, algunos identifican lo que son las emociones, sin embargo no saben manejarlas. Durante las entrevistas se les cuestionaba qué los hacía sentir felices y tristes, la mayoría sí respondía de acuerdo con ello. No expresan mucho sobre cómo se sienten estando en casa sin tener que ir al jardín de niños. Describen cómo son físicamente pero los padres de familia les ayudan o les dicen lo que tienen que decir sin que ellos mismos se expresen con autonomía.

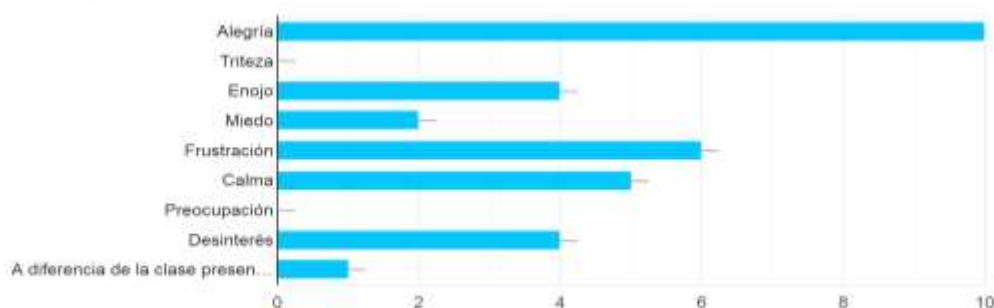
Para esto, se realizó un Google Forms a padres de familia sobre las emociones que presentan sus hijos durante las clases presenciales y a distancia, así como las que se les

dificulta manejar, como actúan ante cada emoción, de qué manera expresan las emociones, cuáles son las emociones que describen su entorno familiar, esto para rescatar los posibles temas a trabajar en el alumno y fortalecer en el aula la educación socioemocional, así como el respeto, la motivación, la empatía, la convivencia.

De acuerdo a los resultados que arrojó Google Forms por parte de los padres de familia la emoción que más suelen tener la mayoría de los alumnos en este lapso de tiempo en clases a distancia. Por lo que el tema de elección para trabajar con los alumnos de 2° B fue la Autorregulación emocional.

Figura 1.

Emociones que mayor suelen tener los alumnos de 2°B



Se observa en la gráfica que las emociones que mayor experimentan durante este lapso de tiempo fueron: alegría, frustración, enojo y calma. En estos resultados, llamó mi atención que lograran experimentar “calma” pues es una emoción que nos indica el manejo de las emociones.

Otra de las preguntas que se realizó a los padres de familia en este cuestionario fue: ¿cuál es la emoción que se le dificulta manejar a su hijo y por qué? Las respuestas de los papás fue la misma junto con el motivo de esta emoción: “Frustración porque no le salen las cosas”, “Frustración, porque no sabemos cómo animarla a intentar hacer las cosas que se le dificultan”, “Frustración, poca tolerancia a lo que no puede hacer”, “La frustración, porque se desespera cuando no le salen las cosas bien a la primera”. Sin embargo, existe una

respuesta diferente a las demás: “Pues veo que no se le dificulta porque todo me lo hace saber y ya yo le explico”. Esta última respuesta fue de una mamá que da a notar que tiene un hijo que sabe expresar y manejar sus emociones con la ayuda de ella.

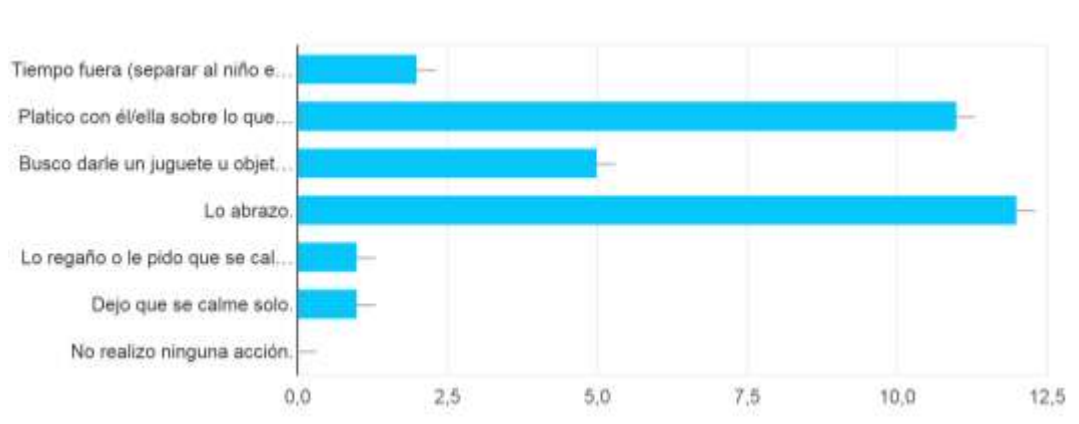
Mientras las demás respuestas de los otros padres dan cuenta a la falta de la regulación ante la emoción de la frustración, una de las emociones que más se repitió en la gráfica, por lo que de aquí sale la falta de “motivación”, pues de acuerdo con las respuestas, la principal causa de la frustración es cuando no pueden realizar una actividad. Ya que si un niño no quiere realizar una actividad porque “no puede”, como padre es importante impulsarlos y motivarlos a que lo intente una y más veces hasta que le salga, dando a entender que debe regular su frustración con alguna técnica, sin embargo hay papás que no conocen como hacerlo, por eso los alumnos tampoco lo hacen.

También algunas respuestas de los papás a la pregunta ¿Qué hago para ayudar a mi hijo cuando está enojado? Son: “Lo abrazó y le hago cosquillas”, “Hablo con ella le preguntó qué le pasa y trato de calmarla”, “Habló con él y trato de hacerle entender que todo está bien”, “Le pregunto que lo hizo enojar y trato de explicarle una solución”.

De acuerdo con estas acciones de los padres para el manejo de emociones en casa se presenta la siguiente gráfica que arrojó el formulario:

Figura 2.

Acciones que realizan habitualmente los padres en casa para el manejo de emociones



Observamos que en sus respuestas existe un apego de madre e hijo pues ante cada emoción que los niños presentan las acciones que ellos realizan son: “abrazarlo, consolarlo, darle un objeto que le guste, se le da lo que pide, le dan un beso”.

Para Bowlby (1986), “el comportamiento de apego es todo aquel que permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona diferenciada y generalmente considerada más fuerte y/o sabia, propio del ser humano, que motiva la búsqueda de proximidad entre el niño pequeño y sus padres o cuidadores” (p.494). Se enfatiza que la experiencia del niño con sus padres tiene un rol fundamental en la capacidad posterior del niño de establecer vínculos afectivos y que las funciones principales de ellos serían proporcionar al niño una base segura y, desde allí, animarlos a explorar; es importante que el niño pueda depender de sus figuras de apego y que éstas puedan contener y proteger al niño cuando lo necesita. La interacción que se produzca entre el cuidador y el niño podrá dar cuenta de la calidad del vínculo, lo que tendría que ver con lo que Bowlby (1980) identificó como modelos operantes internos, que serían expectativas que posee el niño acerca de sí mismo y de los demás, y que le hacen posible anticipar, interpretar y responder a la conducta de sus figuras de apego, ya que integran experiencias presentes y pasadas en esquemas cognitivos y emocionales.

Algunos papás tratan de entenderlos y explicarles porqué se sienten así, sin embargo no tienen conocimiento acerca de las estrategias que podrían implementar desde casa para el manejo de su frustración o enojo. El expresar nuestras emociones no es malo, no es malo sentir rabia o enojo, sino que hay formas adecuadas de expresar esta emoción, debemos encontrar la forma más pertinente de expresarla, sin hacer daño a los demás, ni a nosotros mismos. Debemos buscar la forma de encontrar la regulación de nuestras propias emociones.

Imagen 2 Sesión virtual mostrando la emoción de alegría



Imagen congelada de sesión de trabajo en línea. Alumnos trabajando con la emoción de la alegría.

Imagen 3

Sesión virtual mostrando la emoción de asombro



Imagen congelada de sesión de trabajo en línea. Alumnos trabajando con la emoción de la alegría.

Estas imágenes muestran una actividad mediante ZOOM, dando a conocer las emociones mostrándolo a través de nuestras expresiones faciales mediante la pregunta “¿Qué cara ponen cuando están alegres?” e inmediatamente lo expresaban en su rostro al igual que

la maestra titular y yo. De esa manera recuperé conocimientos previos sobre las emociones. Fue una actividad pequeña pero donde logran expresar las emociones mediante el juego, acción valiosa en preescolar.

Para las intervenciones que se llevaron a cabo se buscó que, en las actividades al inicio, consistiera en saber cómo se sienten al principio de la sesión y resolver cualquier conflicto que les incomode, pues se muestran muy serios y tímidos, no muestran la plena confianza y seguridad para participar en las sesiones, esto para crear el ambiente propicio para realizar la actividad principal de la jornada. Además poner en práctica ejercicios de mindfulness, de respiración y relajación, para obtener momentos de paz y tranquilidad antes de finalizar la sesión, pues el principal objetivo para el manejo del enojo y/o frustración es llegar a la calma a través de estas estrategias en donde ellos identifiquen la situación para posterior saber qué acciones llevar a cabo, principalmente para que ellos identifiquen los ejercicios que pueden realizar para que los lleve a la regulación de sus emociones.

De aquí radica la importancia de que como docentes se eduque emocionalmente a las niñas y los niños, promoviendo de esta manera en el alumno un adecuado conocimiento y regulación de sus emociones, ya que esto les ayudará a poder tomar conciencia de lo que están experimentando en un determinado momento y darle nombre a esa emoción, lo que les permitirá poder expresarlas y desarrollar habilidades para poder manejarlas de manera adecuada, propiciando de esta manera habilidades de interacción social para establecer relaciones más armoniosas con su grupo de iguales y con su familia.

Recopilé información sobre el conocimiento de los alumnos a través de actividades de diagnóstico donde en la primera jornada de prácticas se trabajó con ambas modalidades, a mi cargo únicamente con los de manera virtual (10 alumnos mismos que decidieron no asistir de manera presencial al jardín), se mantuvo comunicación con ciertos padres de familia para la organización de clases virtuales. Los días que se me asignaron fueron los viernes para organizar una clase por vía Zoom (principios de octubre).

Opté por elegir el área de desarrollo personal y social de Educación Socioemocional debido a la problemática identificada y así poder rescatar más información sobre el grupo y de las emociones de los alumnos de 2B (duración de 30 minutos, siendo así 3 viernes por las

3 semanas). El organizador curricular 1 y 2 que se me proporcionó fue el de “Autorregulación” y “Expresión de emociones” para trabajar la primera semana.

Se obtuvieron algunas respuestas que me iban dando los alumnos durante la clase virtual en mi primera intervención con ellos el día 8 de octubre que se anexan a continuación. La actividad consistió primeramente en presentarnos con una dinámica (no se conocían entre ellos), decir nuestro nombre completo sin que se nos cayera un vaso de plástico de la cabeza, sosteniéndolo en equilibrio. Después se les mencionó que el tema que veremos en este día serán las emociones, acompañándola de preguntas para rescatar conocimientos previos, algunas de ellas fueron ¿Qué son las emociones?, registrándolo en el Diario de campo, algunas respuestas de ellos fueron:

Evidencia 1.

Fragmento de diario

Max: “Es cuando estamos felices”
Elliot: “También cuando estamos tristes”
Mtra: Entonces, ¿De qué otra manera nos sentimos? ¿Qué otras emociones hay además de felicidad y tristeza?
Max: “Enojados... y también asustados, así como las caritas que están atrás maestra” (Al fondo tenía caritas de las 4 emociones básicas, alegría, tristeza, enojo y miedo, que no quería mostrarlas al principio para que ellos identificarán cuáles eran las emociones). Se pudo identificar que deben observar las emociones en dibujos o imágenes para nombrarlas.
Mtra: ¿y por qué nos sentimos felices Max?
Max: Yo me siento feliz cuando juego con mis primos
Mtra: ¿y por qué sentimos tristeza Elliot?
Elliot: mmm... cuando mi papito me regaña
Mtra: ¿y por qué te regaña?
Elliot: porque no recojo mis juguetes
Mtra: ¿Y por qué nos enojamos a veces?
Max: a veces que juego con mis primos pierdo cuando jugamos carreritas pero ellos son más grandes.

Transcripción de diario en la actividad de diagnóstico (clase virtual). (08/10/21)

En la clase virtual también estaban presentes Santiago, Iris y Carlos solo que no prendían los micrófonos cuando se les preguntaba. Siendo Elliot y Max los más participativos.

Anteriormente se les había asignado una tarea: que les leyeran el cuento del “Monstruo de las emociones”, para que así se fueran familiarizando con las emociones que

existen y los colores que le representan a cada una. En la clase pude identificar que conocen el nombre de las emociones básicas, sin embargo, algunos de ellos no reconocen en qué momento sienten la emoción o qué deben hacer para manejar cierta emoción.

Como nos menciona Bisquerra (2000) la educación emocional es “Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (p. 1).

Este tema es de mucho interés tanto para mí como para la escuela ya que el manejo de las emociones lleva un proceso, y como docente hay que tomar en cuenta que debemos trabajar la educación socioemocional con nuestros alumnos, buscar e implementar estrategias de cómo debemos manejarlas para el bienestar de cada uno de nosotros., pues las emociones siempre van a estar presentes en nuestras vidas.

“Aun cuando los maestros han trabajado y se han preocupado por las emociones de los estudiantes, tradicionalmente la escuela ha puesto más atención al desarrollo de las habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional, porque hasta hace poco se pensaba que esta área correspondía más al ámbito educativo familiar que al escolar, o que el carácter o la personalidad de cada individuo determinan la vivencia y la expresión emocional; no se consideraba que estas dimensiones del desarrollo pudieran ser cultivadas y fortalecidas en la escuela de manera explícita” (Aprendizajes Clave, 2017).

Considero importante trabajar las emociones desde edades tempranas ya que uno como docente debe ayudar a los alumnos y guiarlos para que expresen lo que sienten y cómo deben manejar esa emoción con acciones correctas. Como ya sabemos el docente es un referente a imitar de los alumnos, por lo tanto hay que orientarlos. Este regreso a clases presenciales es una oportunidad para que la educación socioemocional sea esencial para los papás y brindarles las estrategias para que ellos también sean de gran ayuda para los niños

A partir de lo anterior formulé la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo favorecer la regulación emocional a través de actividades de mindfulness en los alumnos de segundo grado de preescolar en un modelo educativo híbrido?

A partir de esta pregunta se desglosan los siguientes propósitos de investigación; el primero, dirigido a mi práctica docente y el segundo, en el proceso de aprendizaje de mis alumnos:

1. Diseñar, aplicar y evaluar actividades de mindfulness en mis alumnos de segundo grado de preescolar para favorecer su regulación emocional, a través de un proceso sistemático y reflexivo que dé cuenta del desarrollo de mis competencias profesionales.
2. Gestionar la autorregulación emocional en mis alumnos de segundo grado de preescolar a través de actividades de mindfulness en un modelo educativo híbrido.

Además, partiendo de la elección de competencias genéricas que he ido desarrollando en el transcurso de la licenciatura y con mis prácticas de intervención docente y que quiero demostrar ante este documento son las siguientes:

- Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo
- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para auto-regularse y fortalecer su desarrollo personal

Por otro lado, las competencias profesionales en las que me deseo enfocar son:

- Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional
- 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
- Selecciona estrategias que favorezcan el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los alumnos.

Para iniciar el tema de estudio, cabe mencionar algunos conceptos relacionados con la problemática y que se desea tomar en cuenta para el logro de la regulación emocional. El primer cuestionamiento esencial para esta investigación es importante saber:

4.2 ¿Qué es una emoción y cómo funciona?

Para poder hablar de educación emocional necesitamos saber qué es una emoción y qué implicaciones para la práctica se derivan de este concepto. Una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera. En este sentido Bisquerra (2001) explica que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

Una emoción se activa a partir de un acontecimiento, este puede ser interno o externo; actual, pasado o futuro; real o imaginario; consciente o inconsciente. Tenemos un mecanismo de valoración automática, si valoramos que el acontecimiento nos afecta, entonces se activa la respuesta emocional. Si el acontecimiento me produce bienestar, experimento emociones positivas; si es lo contrario, emociones negativas (Bisquerra, 2016).

No hay que confundir positivo con bueno y negativo con lo malo, las emociones son tan necesarias para la adaptación al contexto, se podría decir que todas son necesarias. El problema está en qué hacer con las emociones, para esto es importante autorregularlas para que nos aproximen al bienestar.

Una emoción se produce de la siguiente forma: 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro. 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica. 3) El neocórtex interpreta la información.

De acuerdo con este mecanismo, una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

Hay tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual, cognitiva. La neurofisiológica se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar. Sin embargo, se pueden prevenir mediante técnicas apropiadas

como la relajación. Como consecuencia de emociones intensas y frecuentes se pueden producir problemas de salud (taquicardia, hipertensión, úlcera, etc.). Por eso, la prevención de los efectos nocivos de las emociones en el marco de la educación emocional se puede entender como un aspecto de la educación para la salud.

Las emociones forman parte de nuestra vida y tienen un papel fundamental en la sociedad, ya que son determinantes en el comportamiento y pensamiento de las personas que la componen. Es evidente que esta influencia hace necesaria una alfabetización emocional desde la infancia.

Según Bisquerra (2000), la educación emocional debe empezar desde el nacimiento. Es por este motivo por el que los docentes encargados de la educación infantil tienen un papel importantísimo, contribuyendo al desarrollo de las competencias emocionales de los niños en su primera etapa educativa para el logro de sus aprendizajes.

Bisquerra (2003) nos hace énfasis en que “la observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional”. Es por ello que todo esto debo identificar como docente y poner atención a cada uno de los comportamientos de mis alumnos para darme cuenta de las emociones que experimentan y ayudarlos a que ellos también tengan un mejor conocimiento de las propias emociones y del dominio del vocabulario emocional, así se podrá buscar la manera que pongan en práctica la autorregulación.

La inteligencia emocional

Es importante mencionar el punto de vista de Daniel Goleman (1995) sobre lo que es la inteligencia emocional, pues está intensamente relacionado con nuestro tema de estudio, ya que va de la mano con el manejo de las emociones:

1) Conocer las propias emociones: El principio de Sócrates «conócete a ti mismo» nos habla de esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre.

2) Manejar las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones.

3) Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionadas. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar las gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos.

4) Reconocer las emociones de los demás: El don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean.

5) Establecer relaciones: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Todo lo anterior, ya que son un seguimiento de lo que se debe llevar a cabo sobre la educación socioemocional, pues cada punto es importante, sobre todo llevar un orden para tener la capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones.

¿Qué es la Educación Socioemocional?

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. 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” (Aprendizajes Clave para la Educación Pública, 2018, p. 304)

Esta área de desarrollo personal y social nos indica que debe hacer el alumno para aprender de manera constructiva llevando a cabo las habilidades socioemocionales y de esa manera enseñarles a los niños a manejar la expresión de sus sentimientos, pensamientos y conductas y apoyarlos.

La capacidad de identificar, comprender y regular las emociones es fundamental por parte de los y las profesores, debido a que tales habilidades influyen en los procesos de aprendizaje, en la salud física, mental y emocional de los y las educandos y son determinantes para establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas con estos, posibilitando una elevación en su rendimiento académico (Cabello, Ruiz & Fernández, 2010), ya que, cuando el profesorado inspira confianza y seguridad, e instruye con dominio y confianza, es posible que los y las estudiantes asuman una actitud más empática hacia él o la docente y hacia la disciplina que este o esta imparte (Casassus, 2006).

Las emociones son parte del ser humano y las expresamos todo el tiempo sin darnos cuenta, ya que es algo natural. Lo que en ocasiones pasa es que no sabemos cómo manejarlas o que acciones debemos realizar para no lastimarnos a nosotros mismos ni a otras personas, para esto debemos aprender a reconocer y nombrar las emociones que sentimos para posteriormente poner en práctica herramientas que nos hagan sentir mejor.

“La educación emocional es un proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales. La educación emocional debería adoptar un enfoque comprensivo, entendido como un tema transversal, que está presente en todas las materias y, además en los pasillos, patio comedor, en la biblioteca, calle, casa, etc., ya que se trata de adoptar comportamientos responsables en todas las situaciones de la vida”. (Bisquerria, 2019, p.46)

Las emociones están presentes en todo momento, constantemente experimentamos diferentes y es un tema que debe ser llevado a cabo en las escuelas sin dejarlo como el “menos importante”, pues si no se conocen y autorregulan las emociones no hay aprendizaje.

Aprendizajes Clave (2017) nos hace énfasis que “Aun cuando los maestros han trabajado y se han preocupado por las emociones de los estudiantes, tradicionalmente la escuela ha puesto más atención al desarrollo de las habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional, porque hasta hace poco se pensaba que esta área correspondía más al ámbito educativo familiar que al escolar, o que el carácter o la personalidad de cada individuo determinan la vivencia y la expresión emocional; no se consideraba que estas dimensiones del desarrollo pudieran ser cultivadas y fortalecidas en la escuela de manera explícita”. (p.303)

Pero ¿qué es la autorregulación? La autorregulación se refiere al control que puede llegar a tener un estudiante sobre su cognición, comportamiento y emociones, el cual se lleva a cabo a través de diferentes estrategias que lo ayudan a materializar sus objetivos (Alonso y Panadero, 2014), dichas estrategias son susceptible de ser aprendidas a través del entrenamiento adecuado.

¿Qué es la autorregulación emocional?

Para Bisquerra, “la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (2009, p.148)

Las microcompetencias que la configuran son las siguientes:

a) Expresión emocional apropiada. 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 en uno mismo como en los demás.

También incluye el hábito de tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

b) Regulación de emociones y sentimientos. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: (regulación de la impulsividad) (ira, violencia, comportamientos de riesgo); (tolerancia a la frustración) para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); (perseverar en el logro de los objetivos) a pesar de las dificultades; capacidad para (diferir recompensas) inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

c) Habilidades de afrontamiento. Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

d) Competencia para autogenerar emociones positivas. Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida. (p.148-149)

Estas microcompetencias nos llevan a la reflexión de seguirlas para generar buenas relaciones tanto en la escuela como en el hogar, desde el saber expresar emociones sin dañar a los demás, llevando a cabo una gestión emocional.

La situación actual causada por la pandemia del Covid-19 ha resaltado aún más la necesidad de contar con habilidades como el manejo del estrés, la adaptabilidad, la empatía, la autorregulación de la frustración, ya que estas son cruciales para sobrellevar este periodo de incertidumbre y mitigar los impactos negativos de la crisis. Los cambios acelerados en nuestra sociedad y crisis como la que estamos viviendo nos obligan a desarrollar nuevos hábitos y rutinas, y por lo tanto, a formar a estudiantes más resilientes y adaptables.

¿Por qué trabajar la autorregulación de las emociones desde la edad preescolar?

La educación socioemocional es un tema de interés para fomentar en las escuelas, pues al observar a los niños pequeños que no han asistido de manera presencial a los jardines

de niños y por lo tanto han tenido que pasar por una decisión de los padres de familia a que ellos deban llevar clases de manera virtual, experimentan emociones tanto los niños como la gente que convive con él en casa (su familia) como el miedo, incertidumbre, estrés, desesperación, frustración, enojo, tristeza o angustia debido al confinamiento causado por la pandemia del COVID-19, lo importante es ayudarlos a disminuir la intensidad, duración y frecuencia. Como docente, la labor radica en incrementar las emociones que promuevan el aprendizaje y la convivencia como la curiosidad, interés, amabilidad, empatía, confianza, entusiasmo, gratitud, optimismo, entre otras, en las que deben trabajarse y se desconoce cómo pueden ayudarlos.

Hasta hace poco la escuela sólo se ha centrado en cubrir los aspectos cognitivos sin dar importancia a los sentimientos y emociones de los educandos. Esto en muchos casos ha llevado al fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estados emocionales negativos en relación con la escuela, abandono escolar, etc. Esto es claramente una falta de atención por parte del sistema educativo a las necesidades emocionales de los alumnos que los docentes debemos poner la muestra. Como docentes debemos conocer a cada uno de sus alumnos y tener la mayor información posible sobre sus características, los puntos débiles y fuertes, virtudes y limitaciones etc.

De esta forma podremos desarrollar en el aula cada una de las competencias emocionales de la inteligencia de nuestros pequeños, ayudándoles a su desarrollo integral.

En cuanto a la observación del desarrollo del niño, llamó mi atención el manejo de las emociones, principalmente la de frustración, pues es la emoción que mayor presentan los alumnos durante clases a distancia, y que con mayor dificultad pueden manejarlas según un cuestionario que se les realizó a los padres de familia.

Es importante que los niños conozcan sus emociones, las nombren, las identifiquen para posteriormente enseñarles cómo podemos autorregularlas a través de estrategias de mindfulness. Una de las principales estrategias que se llevarán a la práctica para el manejo de las emociones de mis alumnos.

Entonces, como ya se ha mencionado anteriormente, nuestros niños presentan infinidad de emociones, pero a veces no reaccionan de manera correcta ante algunas de ellas.

Jill Stam (2018) nos menciona en uno de sus apartados del libro *Neurociencia infantil* sobre cómo aprender a controlar los impulsos, que “hablar consigo mismo es otra buena forma para que el niño se tranquilice y razone ante un problema, antes de ponerse a actuar. Pensar en voz alta puede ser una forma de guiar al niño, para que tome buenas decisiones. Los adultos hacemos esto continuamente de forma no verbal, cuando nos decimos a nosotros mismos respira hondo, párate un momento o déjalo estar, durante un rato”. (p.64)

Es una de las estrategias que pueden implementarse primeramente como adulto para que lo más pequeños se den cuenta de la gran ayuda que tiene el aprender a cómo controlar las emociones, los niños aprenden de lo que observan en los mayores, así de esa manera es que pueden llevarse a la práctica.

Para el manejo de las emociones debemos emplear estrategias que nos brindan reconocer la necesidad de abordar el desarrollo socioemocional de los alumnos en conexión con sus familias, pues es el primer vínculo de apego que tienen y que más importante que los niños muestren sus emociones junto con su familia y realizar actividades que les ayude a crecer emocionalmente.

“La regulación emocional es la habilidad más difícil de alcanzar ya que implica contener las respuestas naturales a los estímulos en situaciones que se salen de nuestro control. En consecuencia, la enseñanza de técnicas para el manejo de la ira, retraso de gratificaciones y el aumento de la tolerancia ante la frustración son habilidades necesarias para una correcta autorregulación” (Moctezuma, 2016).

Es importante crear un entorno de confianza y de apoyo que aliente a los alumnos a compartir sus emociones, motivarlos para que resuelvan sus propios problemas, los niños necesitan comprender y gestionar sus emociones, ser conscientes de ellos mismos y estar autorregulados y, a la vez crear relaciones positivas.

Como ya se mencionó anteriormente, las actividades que se llevarán a cabo en este proceso serán a través de estrategias de mindfulness, para llegar a la gestión de nuestras emociones.

Mindfulness, una estrategia a favor de la autorregulación.

El significado de la palabra Mindfulness se remonta a la lengua pali, donde abarca la conjunción de los conceptos de conciencia, atención y recuerdo, con lo cual se hace referencia al estado mental en donde se recuerda siempre prestar atención y se es consciente del momento presente (Amigo y Gonzáles, 2017).

Es un proceso de atención abierta, consciente, a la experiencia del momento presente. Se caracteriza por dos elementos: la atención y la experiencia. Ambas se centran en el momento presente, trabajar en ella supone llevar la experiencia del momento presente a la que se presta atención puede adoptar muchas formas, como las sensaciones corporales, reacciones emocionales, imágenes mentales, conversaciones mentales y experiencias perceptivas (por ejemplo, sonidos) del momento presente (Creswell, 2016).

Por lo tanto, esta práctica busca que el individuo preste atención y deje fluir las sensaciones que percibe, acoja los pensamientos y las emociones sin juzgarlos. Esto permite disminuir el estrés provocado por el miedo y otras emociones negativas provenientes de evaluar constantemente lo que se siente o se piensa (Arias, Granados y Justo, 2010). En este orden de ideas, se puede afirmar que la práctica de la conciencia plena constituye un método de autorregulación de las emociones y el comportamiento.

RUTA METODOLÓGICA

En este apartado describo el tipo de investigación realizada y sus características. También abordo las características de una práctica reflexiva y qué es un portafolio y cuáles son sus fases de construcción. Finalmente, describo el ciclo reflexivo de Smyth, metodología utilizada durante las intervenciones realizadas.

¿Qué es una investigación?

Una investigación nos sirve para aumentar nuestros conocimientos, implica recopilar, organizar y analizar cierta información para obtener una mayor comprensión de un tema en específico. “La investigación es un proceso sistemático de resolución de interrogantes y búsqueda de conocimiento que tiene un método. La investigación en educación se dirige a la búsqueda de nuevos conocimientos que resulten útiles para la explicación y/o comprensión de los fenómenos educativos. Este proceso puede abordarse desde diferentes enfoques.” (Navarro, 2017, p.15).

El punto de partida de cualquier investigación comienza con la elección de un área o tema sobre el que nos interesa trabajar y, a partir de ahí, comenzar a acotar ese tema para formular o plantear un problema educativo sobre el que se desea intervenir para tratar de buscar una solución con fines de mejora. Podemos basarnos ante algunos cuestionamientos sobre la educación:

- ¿Qué área o aspecto de la educación me interesa?
- ¿En qué aspecto del proceso educativo me gustaría profundizar?
- ¿Cómo puedo resolver una determinada situación educativa problemática?

Estas preguntas hacen énfasis para basarnos al momento de tomar una decisión del tema que se desea investigar sobre educación, que en este caso la elección que se ha tomado es sobre educación socioemocional en el nivel preescolar y en cada uno de los siguientes apartados se irán mencionando acerca del proceso que dicha investigación debe tomar en cuenta lo que se pretende llevar a cabo durante la elaboración de este documento.

Enfoques de la investigación educativa

“Un enfoque es un conjunto de prácticas que emplean los investigadores para llevar a cabo la búsqueda de conocimiento y la solución de cuestiones o problemas; implica desde posiciones ideológica o filosóficas sobre el entendimiento de la realidad hasta cual es la forma más adecuada de recoger la información y suele diferenciarse entre una aproximación cuantitativa y cualitativa”. (Navarro, 2017, p.21)

“Desde el plano metodológico, el enfoque cuantitativo entiende la realidad como un fenómeno que viene dado y debe descubrirse a través de la medición rigurosa y objetiva de variables mediante pruebas estandarizadas y validadas, cuestionarios o la experimentación, y emplean el análisis estadístico para analizar esos datos; mientras que la aproximación cualitativa considera que la realidad se construye y está mediatizada por los sujetos de la viven y por tanto, para recoger información emplea la observación, la entrevista o el análisis de documentos”. (Navarro, 2017, p.24)

Existe un tercer enfoque de investigación que suele tratarse dentro de la aproximación cualitativa cuyo objetivo es la resolución práctica de problemas educativos. En este enfoque se sitúa la metodología de Investigación-acción. Esta forma de investigar busca la solución a los problemas a través de la acción o intervención educativa. Este enfoque es una investigación o reflexión sobre la práctica educativa, con la finalidad principal de transformarla, y no busca la explicación de los fenómenos educativos de los resultados, como en la aproximación cualitativa.

Para Kemmis y McTaggart (1988), los principales beneficios de la investigación-acción son la mejora de la práctica, la comprensión de la práctica y la mejora de la situación en la que tiene lugar la práctica. La investigación-acción se propone mejorar la educación a través del cambio y aprender a partir de las consecuencias de los cambios.

La investigación-acción es un poderoso instrumento para reconstruir las prácticas y los discursos sociales. Así pues, la investigación-acción se propone:

- Mejorar y/o transformar la práctica social y/o educativa, a la vez que procurar una mejor comprensión de dicha práctica.
- Articular de manera permanente la investigación, la acción y la formación.

- Acercarse a la realidad: vinculando el cambio y el conocimiento.
- Convertir a los prácticos en investigadores.

También existe la investigación aplicada que se orienta a la utilización de los conocimientos y conclusiones de la investigación básica para dar solución a un problema concreto de la práctica. Esta modalidad de investigación puede considerarse también una fase de innovación que permitirá contar con datos empíricos sobre distintos aspectos educativos y guiará la toma de decisiones para su mejora.

Los distintos enfoques y aproximaciones existentes que podemos considerar para desarrollar una investigación educativa tendremos que recorrer cinco etapas fundamentales:

1. Selección del tema: plantear interrogantes, diagnosticar necesidades, etc
2. Planificación: diseño del proyecto
3. Desarrollo: puesta en marcha del proceso a intervención
4. Reflexión: evaluación, extracción de conclusiones, implicación para la práctica educativa.
5. Difusión: redacción del informe final y comunicación de los hallazgos.

Restrepo (2010) ubica al concepto investigación formativa a finales de la década de los noventa del siglo XX, como una estrategia pedagógica orientada a mejorar la calidad de la enseñanza de los profesores y el aprendizaje de los alumnos.

Práctica reflexiva

“La práctica reflexiva constituye hoy una opción formativa innovadora que articula profunda y significativamente el conocimiento teórico y el conocimiento práctico en los docentes que buscan mejorar su desempeño profesional. En este proceso de cambio, el papel del profesorado es crucial, y para que los profesores puedan liderar ese cambio y adaptarse a las necesidades actuales, precisan de una mayor autonomía profesional para innovar cuanto necesiten de forma dinámica y reflexiva. Los docentes, precisan ser profesionales crítico-reflexivos con sí mismos, que practican la observación, la indagación en los procesos de enseñanza- aprendizaje y la gestión del aula, un espacio complejo que se configura como un

verdadero ecosistema permanentemente dinámico” (Domingo, 2021). Como lo dice el autor antes mencionado, la práctica reflexiva como su nombre lo indica, es la reflexión que uno mismo como docente realiza sobre su actuación en alguna intervención aplicando ya sea una estrategia que ha estado implementando con su grupo en su momento, para después darse cuenta de los errores o deficiencias que se presentaron para mejorarlas y/o hacer cambios para lograr el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es mejorar constantemente el quehacer docente.

“La reflexión en el ser humano es una realidad natural y espontánea, por el contrario, la Práctica Reflexiva es actividad aprendida que requiere un análisis metódico, regular, instrumentado, sereno y que solo se adquiere con un entrenamiento voluntario e intensivo. Mientras la reflexión ordinariamente es una actividad mental natural y ocasional, la Práctica Reflexiva es una postura intelectual metódica ante la práctica que requiere una actitud metodológica y una intencionalidad por parte de quien la ejercita” (Domingo, 2014, p. 54).

Para Barnett (1992), la práctica reflexiva es un medio para estimular el desarrollo de la capacidad de observarse a sí mismo y de emprender un diálogo crítico consigo mismo y con todo lo que se piensa y se hace; es un procedimiento reflexivo en el que nos interrogamos sobre nuestros pensamientos o acciones.

Como este autor nos menciona anteriormente, durante la práctica que se ha estado realizando a lo largo del tiempo como docente en formación, se han realizado videograbaciones y se observa detalladamente el cómo un docente actúa en el aula con sus alumnos y las respuestas que se obtienen ante cada situación. Se observa a los alumnos y se observa hacia uno mismo, además de que también nos escuchamos, el vocabulario que utilizamos, si las palabras que mencionamos son las más adecuadas para dar indicaciones, que acción realizamos bien y que acción realizamos mal, es por ello que todos los días se reflexiona y analiza la práctica docente.

“La práctica reflexiva es un modelo de aprendizaje profesional cuyos elementos principales de partida son las experiencias de cada docente en su contexto y la reflexión sobre la propia práctica. Se trata de una opción formativa que parte de la persona y no del saber teórico, que tiene en cuenta la experiencia personal y profesional para la actualización y mejora de la tarea docente. Este modelo formativo, además de profundizar en el conocimiento

de la materia, la didáctica y la pedagogía, pretende también que el profesorado sea capaz de auto formarse al convertir la reflexión en y sobre la práctica en un hábito consciente que se integra en la profesión”. (Domingo 2017, p. 34)

Sobre la finalidad de la práctica reflexiva debe destacarse que su propósito es transformar la práctica diaria en el aula en un proceso de investigación más que en un proceso de aplicación. Un proceso de investigación - acción en el cual el docente, en su contexto de intervención, intenta comprender de forma crítica las situaciones con las que se enfrenta. De este modo, el docente entra en el aula con el objetivo de investigar y no de aplicar únicamente lo que se aprendió en el aula universitaria o durante su formación inicial.

El portafolio temático, como herramienta de reflexión

“El portafolio es un reflejo de lo que sucede en la práctica del docente ubicado en una realidad social e institucional que le da sentido y favorece su transformación. La función principal de esta herramienta es precisamente mejorar la observación permanente del profesor y de su práctica, a partir de ella reflexionar y analizar la forma en que el propio desempeño docente influye en el rendimiento de sus alumnos”. (Ramirez y Hernandez, 2014, p.36).

El portafolio es un sistema de aprendizaje y de evaluación que permite recoger las evidencias que uno ha aprendido. Es una herramienta de gran utilidad y que como docentes la debemos llevar a cabo.

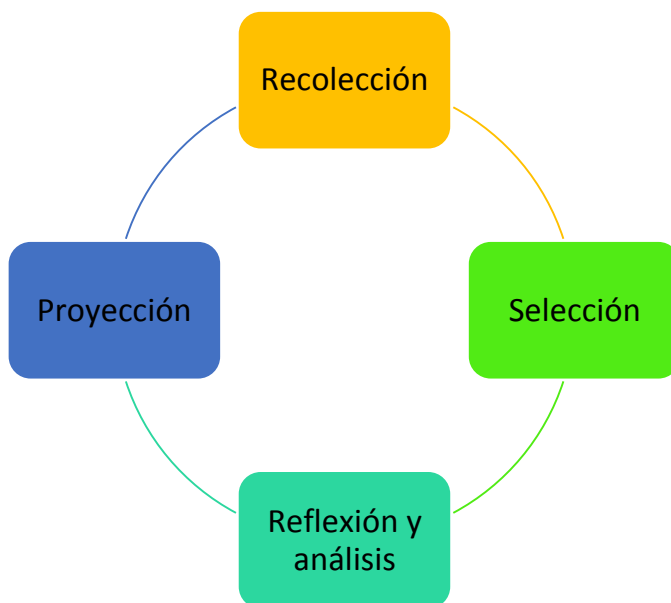
Existen diferentes tipos de portafolios, uno de ellos es el que en este documento ha sido realizado conforme a las características que debe llevar un portafolio temático.

El portafolio temático es una herramienta de investigación formativa para la transformación de la práctica. Es una modalidad para que los estudiantes realicen investigaciones sistemáticas sobre la propia práctica y mejoren el aprendizaje de los alumnos. El portafolio es un reflejo de lo que sucede en la práctica docente ubicada en una realidad social e institucional que le da sentido y favorece su transformación. Esta práctica es fundamental para potenciar la reflexión y la acción. (Ramirez y Hernandez, 2014).

El portafolio conlleva una descripción de fortalezas y logros que durante la práctica docente han sido vistos y que en él muestran una serie de evidencias que junto con una reflexión se dan a conocer para la mejora de la práctica. Se construye a través de 4 fases: 1) recolección, donde se recopilan evidencias del trabajo realizado. 2) Selección, aquí se hace una selección intencionada de las evidencias que dan cuenta de manera tangible los avances de la práctica de la docente en formación o de los procesos de los alumnos, en este caso, avances en la regulación de sus emociones. Estas evidencias reciben el nombre de artefactos. 3) Reflexión y análisis, en esta fase, los artefactos son el medio por el cual el docente reflexiona sobre lo que hizo, cómo lo hizo, y los resultados que obtuvo. 4) Proyección, es la fase en la que se plasma las acciones futuras sobre el tema a partir de los logros y alcance de propósitos durante la intervención.

Figura 1

Fases de construcción del portafolio



Fuente: Elaboración propia

¿Qué es un artefacto?

El concepto que se utiliza sobre el artefacto es “como algo que adquiere significado y valor mediante su existencia en un campo de la actividad humana” esto nos lleva a aprovechar los artefactos de análisis de la práctica profesional, con la ayuda de los conocimientos y procesos de la investigación académica que permite desarrollar la reflexión de la propia práctica dentro del aula y en la escuela permitiendo una investigación a profundidad para la mejora de nuestra práctica.

Mediante la recolección de artefactos de la práctica docente en el proceso de la construcción de este portafolio esto refleja el significado que se ha construido respecto del tema de artefactos es el desarrollo de la investigación presente que se desea realizar.

Algunos ejemplos de artefactos son los planes de clase, trabajos del aula, las evaluaciones, las entrevistas, la transcripción de vídeos y audios, el diario del docente, las fotografías, las notas de la maestra titular, las observaciones de la docente, los materiales de la clase.

Estos artefactos que se mostrarán durante el análisis de la práctica serán de gran utilidad para hacer más amena la lectura durante las descripciones de cada intervención y resultados de la práctica docente sobre la problemática presente.

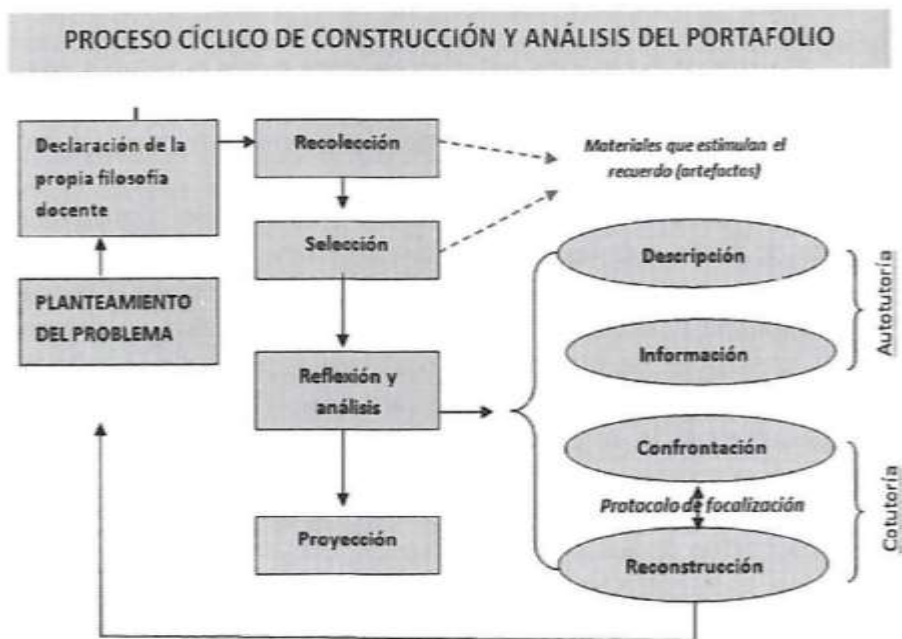
Ciclo reflexivo de Smyth

Para el fortalecimiento de la profesionalización docente es imprescindible fomentar la capacidad de reflexionar sobre sí mismo y la propia práctica. Además, como plantea Dewey, se requiere de honestidad, responsabilidad y mente abierta para convertirse en un profesional reflexivo.

El ciclo reflexivo de John Smyth ha sido el marco idóneo para detonar la reflexión y producir cambios en la práctica docente, este proceso cíclico es “un itinerario formativo que presenta unas fases bien diferenciadas y sistematizadas para llegar a la reflexión, las cuales conducen en su conjunto a la construcción de un conocimiento didáctico propio fundamentado” (Esteve, 2011). El ciclo de Smyth comprende 4 fases, cada una de ellas tiene una función específica en el proceso reflexivo:

Figura 2

Metodología de construcción del portafolio



Fuente: Ramírez y Hernández, 2014.

5.6.1 Descripción

Narrar lo que sucede en el aula es la primera fase. Las experiencias que viven los profesores- estudiantes en sus aulas se convierte en un recurso para el conocimiento, e impacta también en lo emocional y social. La narrativa se concentra en la experiencia personal y profesional de los docentes, en los que lo importante no son los hechos narrados, sino el significado que los estudiantes dan a esos hechos. En el discurso narrativo se hacen explícitas las respuestas a 4 cuestionamientos:

- ¿Qué? (acontecimientos concretos de la enseñanza)
- ¿Quién? Actor principal (maestro)
- ¿Dónde? (Contextualización)
- ¿Cuándo? Momento del incidente narrado

Algunas pautas para la reflexión de esta primera fase que son útiles para potencializar la descripción de la práctica docente son las siguientes:

- ¿En qué contexto desarrollé la experiencia docente?
- ¿En qué consistió, de qué trataba, qué planeé y qué trabajé?
- ¿Quiénes o qué sujetos la llevaron a cabo (alumnos, individualmente, con otros grupos, con colegas, etc.)?
- ¿Cuáles fueron los objetivos de esta experiencia y qué logre?
- ¿Qué metodología y medios utilicé en ella?
- ¿Qué implicaciones e impacto tuvo en el ámbito personal y en el profesional?
- ¿Qué evidencias seleccioné? ¿Cuáles fueron los criterios en los que me basé para seleccionarlas?

Información

En esta fase busca principios que inspiran la práctica docente, que orientan y le dan sentido. Se trata de identificar concepciones teóricas que guían las prácticas relatadas y que son consideradas como significativas para explicarlas. Esta fase de información ayuda a este proceso mediante el contraste de la propia experiencia con la filosofía docente, donde se busca el significado que tiene la práctica y fundamentos de por qué y para qué se actúa de cierta manera. En esta fase se requiere de un cuestionamiento sincero sobre sí mismo para desentrañar los motivos que orientan la práctica docente, a fin de tener un mayor dominio de la vida personal y profesional.

Algunas pautas para reflexionar la fase de información son:

- ¿Por qué elijo este artefacto?
- ¿Qué muestra el artefacto?
- ¿Por qué es importante?
- ¿Cómo ha contribuido al aprendizaje de los alumnos?
- ¿Cómo afecta el análisis de mi práctica a mi desarrollo profesional?
- ¿Qué han dicho otros profesionales?
- ¿Qué impacto tiene esta experiencia en mi formación personal y profesional?

Confrontación

Esta fase enriquece la información sobre la práctica que el estudiante trabajó de manera autónoma a partir de los cuestionamientos y comentarios específicos de los pares y el tutor con base a la experiencia de la situación didáctica expuesta. Esto requiere de un equipo que genera un ambiente de apoyo, de diálogo y enfrentamiento dialéctico. La confrontación implica un nuevo análisis de los supuestos, valores, creencias e intereses.

En esta fase los profesores- estudiantes les permiten analizar su práctica desde otras perspectivas y se logra equilibrar las partes afectiva y cognitiva, que son necesarias para alcanzar los saberes teóricos.

5.6.4 Reconstrucción

Esta fase es de planificación. A partir de este análisis, se reconstruyen concepciones, prácticas, formas de ser, argumentos debatidos.

Preguntas para la reconstrucción de la práctica:

- ¿Qué he obtenido de esta experiencia de reflexión?
- ¿Cuáles han sido mis mayores logros, fortalezas y aciertos, mis limitaciones y desaciertos?
- ¿Qué transformaciones integraría a mis prácticas educativas?
- ¿Qué quiero y puedo hacer de una manera diferente?
- ¿Qué podría hacer y que podría mantener?
- ¿Qué cambios e innovaciones propondría?

Al emprender la transformación o la mejora no es conveniente querer cambiarlo todo, porque siempre hay fortalezas en la práctica que se deben mantener.

VI. ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA

En un primer acercamiento con los alumnos de 2° B, posterior a la identificación de la problemática del grupo, se partió de un diagnóstico inicial donde me di cuenta de que lo que se iba reflexionar y analizar ante esta práctica, se diseñaron secuencias didácticas para atender la dificultad en la regulación de emociones ya que el diagnóstico nos arrojó la falta del desarrollo socioemocional en la capacidad de un niño de comprender y controlar sus propias emociones e identificar las de los demás.

La primera actividad a continuación se analizará mediante un proceso de reflexión y siguiendo las cuatro fases del ciclo reflexivo de Smyth; Descripción, información, confrontación y reconstrucción

La conciencia emocional como base de la regulación emocional

Nombre de la actividad: “¿Cómo te sientes hoy?”

Esta primera actividad se llevó a cabo durante la primera jornada de prácticas de manera presencial en el salón de clases el día 29 de noviembre del 2021 y tuvo como nombre “¿Cómo te sientes hoy?”. La asistencia fue un total de 7 alumnos en ambas sesiones, repitiendo la misma actividad el día siguiente para la otra parte del grupo con una duración de 30- 35 minutos aproximadamente, con la utilización de ciertos materiales como: Emocionómetro (monstruos de las emociones) estrategia tomada de internet ya que me pareció que sería de su atención observar los monstruos y les fuera más fácil relacionarlos por color, pinzas con sus respectivos nombres, hojas de máquina y colores. Abarcando el campo o área de desarrollo, organizador curricular 1 y 2, y aprendizaje esperado que están a continuación:

Tabla 1.

Organizador de área de desarrollo y aprendizaje esperado seleccionado para la actividad.

Campo o área de desarrollo	Educación Socioemocional
Organizador curricular 1	Autorregulación
Organizador curricular 2	Expresión de las emociones
Aprendizaje esperado	
Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	

El propósito de la actividad consistía en identificar si los niños conocían cada una de las emociones básicas, es decir, si la nombraban al momento de preguntarles cómo se sentían, en caso de que no fuera así iban ir recordándolas con el material visual que elaboré para tenerlo en el aula y ellos se fueran familiarizando con los monstruos de colores (cada uno representando un color y una emoción).

Una de las competencias que nos menciona Bisquerra es la conciencia emocional. Esta competencia emocional es el primer paso de la educación emocional, y se basa principalmente en tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de otras personas para poder tener responsabilidad ante las emociones que se experimentan. Se dice que esta competencia “es el primer paso para poder pasar a las otras competencias” (Bisquerra, 2009, p.3). Por ello se inició con esta actividad para identificar si son conscientes de que son las emociones.



Artefacto 1.1 Material visual “Emocionómetro”. (29/11/21)

Este artefacto lo seleccioné para mostrar la estrategia ya que me fue útil para pase de lista esto con el propósito de que cada alumno inicie con tener conciencia emocional y nombrar el por qué se sienten así (actividad diaria), sin embargo los alumnos no nombraron el por qué, ya que no tenían un conocimiento previo sobre las emociones. Decidí comenzar con actividades de alfabetización emocional para de ahí partir después sobre las situaciones que los hacen sentir así y logren la autorregulación y lo pongan en práctica a través de diferentes estrategias dentro del aula y en casa. Tomé la decisión de iniciar con estas actividades ya que posteriormente el propósito es que deben reconocer cómo se sienten y a partir de ahí saber cómo podemos autorregularse. Esta imagen me señala las emociones que los alumnos irán reconociendo pues cada monstruo lo relacionan con el color.

La dinámica consistía en que ellos debían ubicar su nombre en el listón del color que correspondía a la emoción que experimentaron en ese momento, dependiendo si estaban tristes, felices, enojados, amorosos, tranquilos o asustados. La relación de una emoción con un color recuperaba su experiencia previa con el monstruo de emociones, pues anteriormente se les había leído el cuento del monstruo de colores donde nos relata cómo nuestro personaje está confundido porque no sabe qué hacer con sus emociones, pero a través de los colores como tema central del relato podrá identificar qué está sintiendo y cómo resolver su confusión. Un alumno experimentó dos emociones, pues en el dibujo que realizó era una carita feliz con un color verde, mi pregunta fue el ¿qué emoción expresaba en ese dibujo? su respuesta fue “feliz y tranquilo”. Este alumno muestra confusión con dos emociones por lo que en este cuento es de utilidad para los alumnos que muestran confusión en ellas.

La palabra emociómetro implica medir sus emociones, es decir la conciencia emocional no solo implica reconocer y nombrar la emoción, sino también identificar el nivel de intensidad en la que se experimenta por lo que ellos debían identificarla y ubicarla donde correspondía según el propósito que establecí para esta actividad, sin embargo no se promovió la toma de conciencia en el alumno sobre la intensidad de la emoción, ya que mi intervención fue preguntarles únicamente ¿cómo te sientes hoy? y no indicarle que tanto o que tan poco siente esa emoción.

El desarrollo de la actividad consistió en elaborar la cara de sí mismos sobre el cómo se sienten, para posteriormente mostrarla a sus compañeros y charlar acerca de las situaciones que nos hacen sentir de alguna u otra manera.



Artefacto 1.2 Trabajos de los alumnos expresando mediante el dibujo la emoción que sienten. (02/12/21)

Estas evidencias fueron seleccionadas de los alumnos: Daniela, Erick, Martín y Alan, donde dan cuenta en que utilizan los conceptos de feliz y tranquilo, mostrándolo con un dibujo de una cara feliz, cuando observe sus dibujos les preguntaba qué emoción representaba cada dibujo y algunas de las respuestas de los alumnos ante este cuestionamiento fueron:

- | |
|---|
| <p>Daniela: Yo enamorada. Me dibuje a mí y a mi papi porque yo lo quiero mucho
Erick: Yo feliz y tranquilo
Martín: Me siento feliz porque me gusta ir a la escuela
Alan: Feliz, porque sí</p> |
|---|

Matías: Tranquilo porque hay que guardar silencio en el salón
Alejandro: confundido, porque no sé cómo hacer las cosas

Artefacto 1.3 Fragmento de diario. Uso de las emociones por los alumnos. (02/12/21)

Ante las respuestas de ellos, me di cuenta de que, algunos no identifican la emoción o el por qué se sienten así, y hay otros niños que no realizan la actividad ni nombran ninguna emoción (se quedan en silencio), Said, Mauricio y Dante. Mi intervención para motivarlos e involucrarlos en las actividades, fue estar más cerca a ellos y en lo que los demás trabajaban, trate de cuestionarlos y conversar acerca de lo que ellos sentían y que de alguna manera lo expresaran y que dibujaran la emoción que experimentaban en ese momento para recuperar sus emociones aunque no realizaban el dibujo, pero logré que me platicaran sobre lo que querían plasmar, sin embargo seguían sin saber la emoción y el por qué, solo lo relacionaban con los colores del monstruo de colores. Para guiarlos mencionaba cuál era mi emoción actual y el motivo, por ejemplo, yo me siento triste porque hoy no desayuné con mi familia, así ellos se dieron cuenta del motivo del por qué me sentía así.

A lo que observé, la falta de participación de los alumnos ya mencionados es porque de alguna u otra manera no tienen la confianza para expresar o se les dificulta lo que quieren comunicar, en el caso de Said y Mauricio no tienen un buen lenguaje oral por lo que se tuvo que intervenir de otra manera para incluirlos para la realización de las actividades y obtener buenos resultados. Para promover la expresión y comunicación de las emociones de Said y Mauricio se tuvieron que diseñar actividades que implican expresar sus emociones de manera no verbal.

Al igual que en el caso de Dante, pues estuvo en un proceso para canalizarlo e identificar si tenía hiperactividad o alguna otra situación que sigue sin comprobarse con un diagnóstico, a lo que él nunca está quieto para realizar las actividades, corre la mayor parte del tiempo, rompiendo material o incluso salirse del aula, no escucha indicaciones o las consignas. Para trabajar con Dante debe cambiarse la forma de trabajar para focalizarse en actividades de atención y concentración para poder realizar lo que se le indica, implementando con ciertos materiales que son de su interés y que más utiliza: fichas de colores, juegos, libros, pintura.

Para motivarlos e involucrarlos en las actividades, lo que realice fue estar más cerca a ellos y en lo que los demás trabajaban los cuestionaba y conversaba con ellos acerca de lo que me interesaba saber y que dibujaran del cómo se sentían, no realizaban el dibujo, pero logré que me platicaran sobre lo que querían plasmar, sin embargo algunos seguían sin saber la emoción y el por qué, solo lo relacionaban con los colores y era lo único que mencionaban.

La actividad resultó buena, pues escuchamos y compartimos sobre el cómo nos sentimos, hubo participación de la mayoría, pues durante mi intervención iba cuestionando a los demás, por ejemplo Alan al exponer su dibujo, yo inmediatamente les preguntaba ¿ustedes en qué momento se sienten así?, esto con la finalidad de que reconozcan que diariamente podemos sentir emociones diferentes. Además de seguir promoviendo el diálogo de la expresión de emociones entre el grupo.



Artefacto 1.4 Alan participando para mostrar su dibujo a los demás. (02/12/2021)

Seleccioné esta imagen porque muestra la participación de Alan, ya que es uno de los alumnos que más muestra confianza para expresar lo que piensa y siente. Alan es el que más platica sobre su día o sobre su familia, es un niño que expresa y dice sus emociones. El dibujo de Alan mostraba la emoción “Feliz” ya que esa fue su respuesta al preguntarle cómo se sentía en el momento, mi pregunta fue: ¿Por qué estás feliz? A lo que me di cuenta de que no saben identificar que lo hace sentir así, pues su respuesta fue: “porque sí”. A veces cuando

nos preguntan cómo estamos o cómo nos sentimos, respondemos con un simple “bien” cuando en realidad nos cuesta trabajo expresarnos para hacer conciencia de realmente como nos sentimos emocionalmente.

La actividad que se aplicó se relaciona con la conciencia emocional pues se trata de que los niños sean conscientes de la emoción que sienten en ese momento para lograr expresarla. En la imagen se percibe como muestra su dibujo a sus compañeros y lo da a conocer, sin embargo, mi intervención fue tomarlo de los hombros para que terminara de expresar su emoción haciendo explicación de lo que realizo y no se fuera sin acabar, ya que como Dante no se está quieto por lo que uno debe mantenerlo cerca para que lo haga, por lo que pensé que haría Alan, pero no fue así.

El instrumento que se utilizó para la evaluación de esta actividad fue una rúbrica donde a continuación se muestran los indicadores:

Tabla 2.

Evaluación de la actividad “¿Cómo te sientes hoy?”

Satisfactorio	Básico	Insuficiente
Identifica el nombre de las 4 emociones básicas y adquiere confianza para expresarlas, así como situaciones que le generen con cada emoción.	Identifica el nombre de algunas emociones básicas y se le dificulta expresarlas así como también expresar las situaciones que le generen con cada emoción. Alan Mildred Matías Erick Leonardo Espinoza Daniela Martín	No identifica el nombre de ninguna de las emociones básicas y no adquiere confianza para expresarlas, así como situaciones que le generen con cada emoción. Said Mauricio Dante Alejandro

Los resultados de esta rúbrica fueron obtenidos con la observación que se tuvo durante la clase mediante la conversación y sus respuestas ante cada cuestionamiento junto con la actividad que se les pidió sobre el dibujo plasmando el cómo se sienten y el por qué. Estos resultados que obtuve se deberán ampliar para la siguiente intervención pues los niños

no están familiarizados con la expresión y autorregulación de las emociones de existen, así como en casa tampoco se no se han de llevar a cabo, pues es un tema que no puede ser tan importante para ellos.

Como docente debo tener en cuenta que para evaluar las emociones de mis alumnos debo estar observándolos y fijarme en cada detalle de sus respuestas, así como en sus acciones, el cómo trabajan, de qué manera se desenvuelven, de qué manera trabajan, lo que pasa en sus hogares brindándoles la confianza de que expresen su sentir, cómo se llevan con su familia, pues es una manera de conocerlos más. También es importante proporcionarles las herramientas a los padres de familia, así como darles la importancia que tiene la educación socioemocional de sus hijos, para que ellos implementen en el hogar estrategias que ayuden a conocer y autorregular sus emociones de manera que sean conscientes de lo fundamental que es llevarlo tanto en el hogar como en la escuela para un mejor desenvolvimiento y aprendizaje en los alumnos.

Para Capote y Sosa (2006) precisan que la rúbrica es “una pauta minuta, tabla que nos permite aunar criterios de evaluación, niveles de logro y descriptores” (p.16).

Díaz y Barriga (2002) consideran las siguientes características de las rúbricas:

- Están basadas en criterios de desempeño claro y coherente.
- Son usadas para evaluar los productos y los procesos de los alumnos.
- Describen lo que será aprendido, no cómo enseñar.
- Son descriptivas, rara vez numéricas.
- Ayudan a los alumnos a supervisar y criticar su propio trabajo.
- Coadyuvan a eliminar la subjetividad en la evaluación (Díaz y Barriga, 2002, p.368).

Para las siguientes intervenciones se realizará el instrumento de evaluación de una “escala estimativa” pues en vez de la rúbrica es una mejor manera de evaluar en esta área de desarrollo pues permite detallar más a profundidad lo que deseamos evaluar a los alumnos, ya que una escala estimativa es un instrumento de observación que sirve para evaluar las conductas y/o procesos del estudiante.

Clasificando emociones

Nombre de la actividad: “Conozco las emociones”

Esta actividad se aplicó el día 30 de noviembre del 2021 que tiene como nombre “Conozco las emociones” con una duración de 35 minutos aproximadamente. Los materiales que se utilizaron fueron cuatro cartulinas de diferentes colores: amarillo, azul, negro y rojo, recortes de emociones y pegamento, abarcando el mismo campo, organizadores curriculares y aprendizaje esperado. Esto con el propósito de enfocarnos en la alfabetización emocional, es decir, identificar nuestras propias emociones, reconocer lo que nos sucede y ponerle nombre a lo que sentimos.

“En el aula se requiere de la planificación de experiencias y actividades de aprendizaje que propicien la reflexión, dirigidas a objetivos específicos y con los recursos disponibles, apoyados en el desarrollo de cualidades éticas y afectivas” (Bisquerra, 2009). Respecto a esto, se destacan los objetivos de la educación emocional propuestos por él, pues si seguimos fomentando como docentes actividades de esta área de desarrollo podremos formar seres saludables emocionalmente:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Aprender a regular las propias emociones.
- Aprender a identificar las emociones de los demás.
- Aprender a prevenir los efectos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de relacionarse de manera positiva con los demás. (Bisquerra, 2009).

Lo anterior refiriéndonos a lo que se pretende lograr con los alumnos con las actividades que se han estado diseñando para promover la regulación emocional. En esta primera intervención se hizo énfasis en la competencia de Conciencia emocional, misma que guarda relación con el primer propósito de la Educación Emocional “Adquirir un mejor

conocimiento de las propias emociones”, base no solo para los demás propósitos, sino especialmente el manejo correcto de las emociones. No podemos manejar o controlar lo que no conocemos.

Observamos algunas imágenes de rostros donde hacían diferentes expresiones, analizamos cada uno de los gestos que se utilizan para expresar cada una de ellas, pues identificaron que alguien frunciendo las cejas era alguien enojado, o que una lágrima era tristeza, el miedo observando en los labios, en los ojos y felicidad alguien mostrando su sonrisa. Las cuatro emociones básicas estaban ubicadas en cartulinas de acuerdo a su color, lo que facilitó la identificación de las emociones en los alumnos. Se pegaron en el pizarrón para que las visualizarán todos. Se repartió 6 recortes a cada uno y pedí que las observarán muy bien, ya que las íbamos a pegar en la cartulina de la emoción que correspondía.

Observé que todas las imágenes las pegaron correctamente, lo que me indica que identifican a través del lenguaje no verbal, los gestos que alguien puede expresar al experimentar cierta emoción. En algunas ocasiones Leonardo confundía la tristeza con el miedo, pues mencionaba que cuando él tiene miedo llora en algunas ocasiones. El miedo puede manifestarse de diferentes formas o con una variada intensidad, ya que el miedo que este alumno presentó por alguna situación lo llevó al grado de llorar, sin embargo no supe el motivo de esa acción para poder saber cómo ayudarlo. El miedo es una emoción desagradable para los niños ya que es provocada cuando se sienten en peligro o riesgo. Todas las emociones son válidas y no deben ocultarse, al expresarlo uno se siente mejor para que se nos brinde la ayuda o apoyo para calmar ese miedo.



Artefacto. 2.1 Actividad “Clasificando emociones”. (30/11/2021)

Seleccioné esta imagen porque muestra el trabajo realizado en clase sobre la clasificación de las emociones básicas, pues cada uno de ellos debían identificar las expresiones faciales de diferentes personas y ubicarla en el lugar correspondiente, así dar cuenta que tanto sabían acerca de la expresión de emociones. Ellos relacionaban las expresiones faciales que observaban de otras personas con las que ellos hacían cuando presentaban cierta emoción. La importancia de expresar las emociones es saber regularlas, por si alguna de las acciones que ellos realizan no es buena y que aprenda a manejarlas de manera saludable.

Para finalizar se les mostró algunas tarjetas con ejemplos de escenas preguntándoles cómo se sentirían en las siguientes situaciones: “me he caído de la bicicleta”, “mi compañero no me ha prestado su juguete”, “vi una araña enorme”, “he perdido en las carreras con mis amigos”, ellos iban nombrando cómo se sentirían si les sucediera eso. Anote finalmente sus respuestas e iba preguntando en qué otras situaciones se han sentido así.

Erick: *“pues yo me enojo cuando no me prestan los juguetes mis hermanos”*

Leonardo: *“yo lloro cuando estoy triste y cuando mami me regaña”*,

Alan: *“a mí me dan miedo las películas de terror, bueno no siempre porque soy valiente, pero no me gustan”*.

Esta última respuesta de Alan me llamó la atención pues piensa que demostrar tener miedo es falta de valentía, sin embargo, a lo que le respondí que el sentir miedo es una emoción que todos sentimos en alguna situación y es algo muy natural, posteriormente a la respuesta de este alumno, los demás niños dijeron que ellos tampoco sentían miedo (tratando de ocultar esa emoción). En el momento de mi intervención y al analizar las respuestas del grupo pude percatarme que en mi planeación había sido adecuada para adentrarlos y acercar a los niños al tema de las emociones, así juntos comprender las emociones que sentimos para después aprender la regulación, pues si no comprenden o hacen conciencia emocional no podrían regularlas.

Tabla 3.

Evaluación de la actividad “Conozco las emociones”

Satisfactorio	Básico	Insuficiente
Identifican el nombre de las 4 emociones básicas y logra clasificarlas, así como expresar emociones que le generen ante una situación. *Erick	Identifican el nombre de algunas emociones básicas, y logra con ayuda clasificarlas, así como guiarlos a identificar y expresar emociones que le generen ante una situación. *Leonardo Espinoza *Alejandro *Alan *Daniela	No identifican el nombre de las cuatro emociones básicas y no adquieren confianza para expresarlas. *Mauricio

Artefacto. 2.2 A Evaluación “Clasificando emociones”. (30/11/2021)

Esta intervención la evalué al igual que con la anterior con una rúbrica, sin embargo no fue la mejor opción, ya que como se mencionó anteriormente para estas actividades sobre “emociones” es mejor evaluarla mediante una escala estimativa o una guía de observación, pues se logra detallar cada punto a evaluar y analizar las acciones o comportamientos de los alumnos. Sin embargo no tenía mucho conocimiento acerca de cómo elaborar algún otro instrumento. Los resultados que obtuve ante el nivel de logro del alumno durante la actividad están marcados los nombres con azul, donde se observa que el que logra identificar las emociones, clasificarlas y nombrar algunas situaciones que le generen cierta emoción es Erick en el nivel de “Satisfactorio”, mientras lo contrario con el nivel de “Insuficiente” es Mauricio, ya que no logra expresarlas.

Mis logros en esta intervención fue dialogar con mis alumnos e identificar sus conocimientos previos y que de alguna manera poco a poco fueran obteniendo la confianza para expresar sus emociones para posteriormente proponerme a que ellos vayan aprendiendo lo que realmente significan las emociones y como deben manejarlas de una forma sana.

Creando cuentos para el reconocimiento de las propias emociones

Nombre de la actividad: Las emociones que siento cuando...

Esta actividad se aplicó de manera presencial durante la primera semana de la segunda jornada de prácticas el día miércoles 23 de febrero del 2022, con una mitad del grupo. Esta tuvo una duración de 40 min aproximadamente donde utilizamos recursos y materiales como los siguientes: canción llamada “si estas feliz, feliz” <https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>, cartulinas, colores, dibujos de algunos personajes representando cada una de las emociones básicas. La organización que se llevó a cabo fue de manera colaborativa para ver de qué manera intercambiaban el diálogo y de qué manera lograban realizar la actividad. Decidí organizarlos de esta manera, pues observé que hay falta de diálogo entre ellos mismos, y cuando lo hacen suelen no ser compartidos.

La actividad comenzó por recuperar aprendizajes previos, es decir qué sabían acerca del tema, con el propósito de retomar las actividades acerca de las emociones realizadas en el periodo anterior. Las preguntas fueron ¿se acuerdan del monstruo de colores?, ¿qué emoción representa cada uno? y otras preguntas que promovieran la identificación de situaciones que les provocaban miedo, tristeza, enojo, con el propósito no solo de identificar la emoción experimentada, sino que situaciones le provocan ciertas emociones; como nos menciona Bisquerra (2019) dos microcompetencias de la conciencia emocional, una de ellas es la toma de conciencia de las propias emociones y la toma de conciencia de las emociones de las demás personas, esto se relaciona con lo que se desea llevar a cabo en esta actividad, pues con el trabajo en equipo pueden darse a conocer las situaciones y/o emociones que se generan durante la actividad.

Esta actividad se realizó con el objetivo de observar y escuchar de qué manera pueden llegar a dialogar y ponerse de acuerdo para trabajar en equipo, pues se les asignó una emoción por equipo para la elaboración de un cuento sobre el personaje que les tocó. Un equipo trabajó con la emoción de tristeza y el otro equipo con el enojo. El equipo de la “tristeza” conformado por Mildred, Leonardo y Ashley no se logró la colaboración, pues peleaban por el material Mildred y Ashley, Leonardo solo muestra siempre una forma de trabajar muy tranquilo, una acción que observe fue que Ashley se volteó y cruzó sus brazos y ya no quiso trabajar, le pregunte que sucedió, a lo que me respondió que Mildred no la quiso dejar colorear una parte

del dibujo, por lo tanto ella mostró enojo hacia su compañera, llegue a la conclusión de que no se logró debido a que Mildred es la única niña de su familia y no está familiarizada el compartir entre sus pares. Ahí mi intervención fue acercarme e indicarles que el trabajo es en equipos, buscando la manera de que todos participen en la elaboración de su cuento, hablé con Mildred mencionándole que debían trabajar juntas.



Artefacto. 3.1 Ashley muestra una expresión de enojo. (22/02/2022)

Esta imagen muestra la expresión de enojo de Ashley pues su compañera no la dejó realizar una parte del trabajo, suelen querer hacer las cosas primero que los demás, por lo tanto Mildred quiso comenzar a hacer el trabajo, a lo que observe no supieron trabajar en equipo y por lo tanto hará falta reforzar.

El otro equipo de la emoción “Enojo” conformado por Alessia, Said y Matías resultó ser un equipo muy participativo, compartido con el material y dialogaban sobre el personaje que les tocó. En ocasiones Alessia muestra molestia por cualquier acción o ruido de los demás compañeros. Alessia es una alumna que realiza sus actividades cuando la docente titular o yo estamos orientándola, la mayor parte del tiempo se enoja con sus compañeros cuando suelen agarrar algo suyo. Pocas veces no quiere quedarse en el jardín de niños cuando su mamá la lleva, y al momento de despedirse no la suelta de la mano, a veces llora en el salón, se agacha

y en momentos no quiere levantar la mirada. Se ha entablado un diálogo con la mamá de Alessia acerca de las situaciones que suceden en el aula con su hija, pero desconoce el por qué pasa eso con la niña, pues menciona que en su casa no es así.

Finalmente, para la actividad que ellos expusieron acerca de sus cuentos con dibujos, Ashley del primer equipo se inventó una historia sobre lo que a su personaje le había sucedido y del por qué estaba triste.

Ashley: Había una vez un niño que se llamaba Bob esponja y estaba un poco triste
Mildred: Si, estaba triste
Mtra: ¿Por qué estaba triste?
Mildred: Porque se le perdió su mascota, como a mi se me perdió mi perrito y me puse triste.
Ashley: No encontró nunca más a su mascota y pues lloró
Mtra: ¿y qué más sucedió Leonardo?
Leonardo: mmm nada más.

Artefacto. 3.2 Transcripción de audio del cuento del equipo de tristeza. (22/02/2022)

El segundo equipo “enojo” al exponer su cuento mostraba timidez para contarlos pues ninguno de los 3 se animaba a hacerlo ya que son alumnos muy callados, Matías logró decir el nombre de su cuento únicamente, mi intervención fue guiarlos y cuestionarlos para que poco a poco se inventaran una historia sobre el personaje que les tocó.

Mtra: ¿Cómo se llama su cuento?
Matías: Se llama “Pocoyo está enojado”
Mtra: ¿Por qué estaba enojado Pocoyo?
Matías, Alessia y Said: (silencio)
Mtra: ¿Cómo se sentía Pocoyo? ¿Por qué se sentía así?
Matías: Estaba enojado porque él quería jugar con sus amigos y ellos no querían
Mtra: ¿A ti te enojaría si no quisieran jugar contigo Alessia?
Alessia: Si
Said: A mi también
Mtra: ¿Qué otra cosa le enoja a Pocoyo?
...(Silencio nuevamente)

Artefacto. 3.3 Fragmento de la audiograbación. (22/02/2022)

Ante este fragmento de audio, se observa que los cuestionaba un poco para que ellos lograran expresar algo sobre el enojo, sin embargo faltó que expresaran más. Para cerrar la actividad puse la canción “Si estas feliz” donde se mencionaron 3 emociones: feliz, enojo y miedo, en la canción añadieron el “sueño” como una emoción, sin embargo no es así, se les mostró la canción con el propósito de que ellos escucharan con atención para finalmente cuestionarlos qué emociones nombraban en la canción y cual no era una emoción, al principio le pensaron y pedían escucharla de nuevo, con más atención lograron identificar que el sueño no era una emoción, pues lo relacionaron con el monstruo de colores y ninguno presentaba “sueño”. Las canciones son un buen recurso para los alumnos ya que solemos poner canciones diarias para comenzar bien el día.

La actividad se evaluó con una escala estimativa, con tres indicadores y tres niveles de valoración: logrado, logrado con ayuda y por último no logrado.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Título de la actividad: Las emociones que siento cuando...				Fecha: 22 de Febrero del 2022					
Área de desarrollo: Educación Socioemocional									
Componente curricular 1: Autorregulación									
Componente curricular 2: Expresión de las emociones									
Nombre Alumno	Identifica las emociones que experimentan ante cada situación			Dialoga y propone acuerdos para el trabajo colaborativo			Trabaja de manera colaborativa		
	Logrado	Lo logra con ayuda	No lo logra	Logrado	Lo logra con ayuda	No lo logra	Logrado	Lo logra con ayuda	No lo logra
Sofía									
Mauro									
Leonardo									
Alejandro									
Dante									
Éric									
Daniela									
Santiago									
Itz									
Erica									
Alessia									
Leonardo Ibrahim									
Carlos									
Martin									
Alan									
Said									
Alfredo									
Matias									
Ashley									

Artefacto 3.2 Instrumento de evaluación Escala estimativa. (22/02/2022)

El instrumento de evaluación utilizado permite dar cuenta de aquellas áreas de oportunidad que requieren mayor atención en mis alumnos. Mientras que, de esta manera pude observar y llevar a cabo otro tipo de actividades que les fueran útiles en los alumnos que no se ha visto un avance para la expresión y regulación de sus emociones.

Mis logros fueron que algunos de mis alumnos identificaron el propósito de la actividad mediante preguntas de orientación para que dieran cuenta en sus emociones expresándolas mediante un cuento, de lo contrario, alumnos no lo lograron, pues no se veía la confianza de liberar su confianza y sus emociones. Mis retos para la siguiente intervención es que aprendan a relajarse después de una actividad que implique cansancio y de alguna manera ellos puedan llevar a cabo técnicas de regulación, así como, la respiración, ya que ayuda mucho para mantener la calma. Esto dando cuenta a mi pregunta de investigación, promover la regulación emocional a través del mindfulness.

Aprendiendo a relajarme

Nombre de la actividad: Aprendo a manejar mis emociones

La aplicación de esta actividad fue el día martes 01 y jueves 03 de marzo del 2022, un día con la mitad del grupo y el otro día con el resto. Para esta actividad, se decidió aplicarla después del recreo, pues estaban ya algo cansados, por lo que la actividad les iba ayudar a relajarse. Al iniciar se recuperaron aprendizajes previos ellos fueran reconociendo la importancia de la autorregulación de las emociones.

Ellos anteriormente habían trabajado con un bote de la calma, quería recuperar en sus respuestas si ellos sabían la utilidad que debían darle, a lo que respondieron que lo utilizan para agitar y observar cómo van bajando los brillos, y ellos de esa manera se relajaban. Algo que también me parece importante mencionar es que quise saber más acerca de lo que ellos saben sobre el manejo de las emociones, por lo que les cuestioné ¿saben de qué otra manera ustedes pueden mantener la calma? a lo que me respondió rápidamente Ashley: “Yo respiro con el corazón” (cerró los ojos e hizo una respiración profunda) <https://youtu.be/IWA8jHO-HrE> (video donde muestra la respuesta de Ashley). Enseguida a esa respuesta les pregunté a todo el grupo ¿ustedes saben realizar las respiraciones profundas para mantener la calma como lo hizo Ashley? y nadie respondió o en ocasiones algunos dijeron que no, pues anteriormente no se habían practicado dentro del salón, por lo que no sabían de qué manera se realizan, es por eso que existe un problema de autorregulación, pues no saben llegar a un

estado de calma de manera autónoma. Se les dio a conocer algunas técnicas (tarjetas con el dibujo de diferentes técnicas) y se les explicó brevemente en qué consistía cada una de ellas, pues durante más sesiones iban a ir practicándose.

La que se practicó durante la sesión fue la del árbol mágico, audio recuperado de YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=tJ9VPRkNjBo>, este nos indicaba cerrar los ojos e ir imaginándonos que estábamos en otro lugar, con el objetivo de prestar la atención suficiente para que se logrará el objetivo. Sin embargo hubo 3 alumnos (Santiago, Emma y Leonardo). que en ocasiones se distraían al escuchar el audio presentado en la sesión, pues observaban a su alrededor o intentaban conversar entre ellos, realizaban preguntas fuera del tema, esta distracción fue debido a que les gusta estar en movimiento y les parecía algo aburrido estar recostados en la mesa, yo volví a indicarles que escucharemos con mucha atención.

Para finalizar la actividad se les preguntó ¿cómo se sintieron?, algunas respuestas fueron:

Mildred: Yo me relajé por los pajaritos.

Santiago: Mmmm pues no lo escuché muy bien, maestra.

Ashley: A mí me gustaron las respiraciones, maestra.

Erick: Yo no sentí nada.

Leonardo: Yo ya no me acuerdo.

Mauricio: (no dijo nada, pero a lo que observé se quedó dormido por un momento)

Emma: Yo también me sentí en calma, maestra. (ella se distrajo en ocasiones, pero al escuchar a sus compañeras mencionó lo mismo.)

Elliot: Yo hago respiraciones en mi casa con mis papás, maestra.

Artefacto. 4.1 Transcripción de audio “Aprendo a manejar mis emociones”.

(01/03/2022).

En esta transcripción sobre el diálogo que tuve con ellos pude percatarme que algunos van identificando el propósito de realizar este tipo de actividades, sin embargo se les dificulta a algunos prestar atención y realizarlas correctamente, lo que se debe poner más en práctica

para que conozcan en qué momento deben realizarlas para llegar a un estado de calma, es decir que autorregulen sus emociones de esta manera. Pude reconocer que en Ashley y Elliot hay un acercamiento más profundo en este tipo de técnicas dentro de su círculo familiar pues mencionaron que las han realizado en casa con sus papás, lo que me indica que saben cómo regular sus emociones.

Nombre de la actividad: Aprendo a manejar mis emociones									
Nombre del alumno	Mantuvo la atención a los ejercicios indicados en el audio del Árbol mágico			Logra identificar el propósito de la actividad (Llegar a la calma)			Realiza las respiraciones correctamente, identificando la regulación emocional		
	Logrado	Logrado con ayuda	No lo logra	Logrado	Logrado con ayuda	No lo logra	Logrado	Logrado con ayuda	No lo logra
Emma									
Mauricio									
Leonardo E.									
Alejandro									
Dante									
Elliot									
Daniela									
Santiago									
Iris									
Erick									
Alessia									
Leonardo L.									
Carlos									
Martin									
Alan									
Said									
Mildred									
Matías									
Ashley									

Artefacto 4.2 Instrumento de evaluación Escala estimativa. (01/03/2022).

En este instrumento de evaluación se observa como ha habido un proceso en los alumnos en cuestión a que ya identifican como es la regulación emocional y que debemos hacer para llevarla y ponerla en práctica en el aula para fomentarla y la realicen en todo momento. Es un logro para mí el avance, sin embargo mi reto es implementarla y favorecerla con los alumnos que aún faltan por obtener este aprendizaje de las emociones.

Haciendo yoga como estrategia de mindfulness

Nombre de la actividad: Clase de yoga

Esta actividad fue aplicada el día 08 de marzo con el primer grupo con una asistencia de 10 alumnos y el día 10 de marzo con el segundo grupo con una asistencia de 7 alumnos. En esta sesión se pretendió realizar una clase de yoga con los alumnos, tuvo una duración aproximada de 30 min. Comencé por recuperación de saberes previos, ya que quería recuperar sus respuestas de la actividad anterior que realizamos sobre la técnica del árbol mágico, preguntándoles en que nos ayudó realizarla, así como también que otras técnicas recordaban para llegar a la calma.

Algunas respuestas de los alumnos fueron:

Erick: El árbol mágico nos relajó.

Mtra: ¿Por qué les relajo?

Erick: Porque cerramos nuestros ojitos.

Mtra: ¿Los demás se relajaron?

Mientras tanto los demás alumnos se quedaron en silencio.

En la actividad que realizamos sobre la clase de yoga con el primer grupo se llevó a cabo mediante un video “El cuento de las mariposas” <https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0> que se intentó proyectar, mientras que no fue posible ya que la hora que se aplicó esta actividad fue a las 11:20 am aproximadamente, el jardín de niños solo cuenta con un cañón para los 5 salones. El cañón ya era utilizado por otro grupo, por lo que accedí a mostrárselos en la computadora, aunque debo aceptar que me fue algo difícil ya que eran un total de 10 alumnos y no alcanzaban a ver todos completamente, considero que hubo un poco de dificultades pues me puse un poco nerviosa de que algunos alumnos no realizarán el ejercicio.

Durante la actividad se realizó una videograbación para dar a conocer los resultados que se obtuvieron mediante esta sesión. Se observa en el siguiente video

https://youtu.be/IW_rbS_OikQ a Dante, el alumno que esta frente a la computadora, intenta realizar el ejercicio que consistía en ponerse en forma de cubrirse como si tuvieran un caparazón, sin embargo hace una posición diferente teniendo la dificultad para realizarlo correctamente, finalmente se observa que se frustra un poco y golpea el piso con su puño.

Después observamos que en un momento del ejercicio alzamos las manos como si voláramos como mariposas y a Daniela le da una sensación tocar el cabello de su compañera Emma, no se realmente el motivo de por qué tocar de esa manera su cabello, si fue por su peinado o su textura, Emma inmediatamente la mira sorprendida y se miran fijamente, no hubo conversación de ambas.



Artefacto 5.1. Captura de pantalla de video Daniela y Emma durante la actividad de yoga. (08/03/2022)

Daniela y Emma se observan en la imagen y se da a conocer la emoción de Sorpresa de Emma, pues no supo el por qué su compañera tuvo esa acción con ella, ambas realizaban la mayoría de los ejercicios, son alumnas que participan e identifican sus emociones. Son alumnas que la mayor parte del tiempo están juntas, he observado cuando juegan en el recreo y actúan de modo de que ambas se cuidan, pues Emma tanto en los columpios con el que cuenta el jardín como en la rueda giratoria muestra miedo al saber que le darán “fuerte o rápido” pues ella inmediatamente se asusta y quiere bajarse, Daniela identifica eso y la ayuda tomándola de la mano o abrazándola.

En un momento de la actividad hubo un descontrol del grupo, algunos jugaban con el cojín, otros se levantaron, 2 alumnas estaban debajo de la mesa, por lo que me puse nerviosa nuevamente para poder regresar a la actividad y terminarla, mi intervención fue tomarlos de la mano y llevarlos a un lugar a sentarse para terminar la clase. Finalmente los alumnos terminaron relajados después de acostarse realizando respiraciones, pues observe que se levantaron y ordenadamente fueron a su lugar y reflexionamos acerca del yoga, los alumnos mencionaron que les gusta relajarse estando acostados.

Con el segundo grupo sí se llevó a cabo con el proyector, los resultados de esta sesión fueron buenos, pues los alumnos realizaban todos los ejercicios y se mantenían contentos y a la vez atentos, a excepción de una alumna (Alessia) no realiza los ejercicios pues se voltea como si estuviera triste o enojada ya que agachaba su mirada, por más que platicaba con ella no lograba que ella tuviera la confianza de expresar sus emociones y el por qué no quería realizar la actividad.



Artefacto.5.2 Alessia durante la actividad “Clase de yoga”. (10/03/2022)

Alessia en esta actividad y en varias ocasiones muestra una mirada triste y a veces enojada, en la fotografía Alessia estaba de brazos cruzados mientras yo le preguntaba: ¿que tienes? y ella no respondía. ¿Te sientes mal?, Alessia: No. Entonces, ¿qué tienes? ¿Estás enojada? Alessia: (movió la cabeza indicando que no). Ok, estaré aquí para escucharte si me quieres contar qué pasa. Alessia enseguida comenzó a realizar los ejercicios al ver que me paré a realizarlos yo.



Artefacto.5.3 Alessia realizando la actividad “Clase de yoga”. (10/03/2022)

Alessia es una alumna que se le nota cuando le sucede algo ya que es muy expresiva en su rostro, siempre me intereso por saber cómo se siente, sin embargo, no tiene la confianza para expresar la causa o motivo del cómo se siente o la emoción que vive en el momento.

Expreso mis emociones a través de la música

Nombre de la actividad: “Mis emociones a través del ritmo musical”

La actividad se llevó a cabo el día 23 de marzo del 2022 con el segundo grupo después del recreo. La asistencia fue un total de 6 alumnos. La sesión comenzó por preguntarles si les gustaba la música, qué tipo de música les gustaba, si les gustaba bailar, a lo que sus respuestas fueron que si les gustaba la música y bailar. Comencé a darles indicaciones, la actividad consistió en escuchar diferentes ritmos musicales y bailar libremente de acuerdo con la música.

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL: Artes		ORGANIZADOR CURRICULAR 1: Expresión artística	
OBJETIVO DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Usar la imaginación y la fantasía, la iniciativa y creatividad para expresarse por medio de los lenguajes artísticos (artes visuales, danza, música y teatro.)		ORGANIZADOR CURRICULAR 2: Familiarización con los elementos básicos de las artes	
APRENDIZAJE ESPERADO: Comunica emociones a través de la expresión corporal			
TIEMPO: 30 min	MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS: <ul style="list-style-type: none"> ● Música con diferentes ritmos ● Una mascada 	ESPACIO: Patio de la escuela	ORGANIZACIÓN: Individual

SECUENCIA DIDÁCTICA:

INICIO: Se comenzará por preguntarles ¿Les gusta bailar? ¿Les gusta escuchar música? ¿Hay alguna canción que les cause alegría? ¿Creen que la música les pueda provocar emociones? Se les indicó que jugaríamos a las estatuas de marfil pero con música variada en el que ellos al final en vez de quedarse como estatuas debían expresar con un gesto de acuerdo lo que les hacía sentir esa música.

DESARROLLO: Se les invitará a colocarse en un lugar de la cancha y escuchar la canción que se vaya poniendo, se les pedirá que bailen libremente de acuerdo con el ritmo de la música podrán utilizar una mascada para moverla. Se observarán sus distintos tipos de movimientos.

CIERRE: Finalmente conversaremos jugando papa caliente para compartir acerca de cómo se sintieron, si les gustó bailar o no. Se les mencionará que el baile y la música es una manera de expresar nuestras emociones, escuchar diferentes ritmos de música puede provocarnos alegría, tristeza, miedo o enojo, y podemos expresarlo con los movimientos de nuestro cuerpo.

EVALUACIÓN

INSTRUMENTO:

Escala estimativa

Artefacto.6.1 Plan de clase “Expreso mis emociones a través de la música”. (23/03/2022)

Este artefacto es un plan de clase que lo elabore después de analizar las 5 anteriores actividades que aplique y reflexione sobre los alumnos que aún no sabían cómo expresar sus emociones, así que opte por llevar a cabo otra área de desarrollo personal y social que fue “Artes” que mediante la música ellos daban a notar las expresiones y emociones que les provocaba.

Una de las primeras canciones fue “Welcome to the jungle” una canción de rock, donde pude observar que los alumnos se tiraban al piso y hacían movimientos muy bruscos como mover rápidamente la cabeza de arriba hacia abajo, las manos simulando que tienen una guitarra eléctrica y sacudían todo el cuerpo.

Después les puse una canción de Mozart música clásica para relajarse, ahí se observó que los alumnos realizaban movimientos más lentos, caminaban y movían sus brazos de acuerdo con el ritmo que ellos escuchaban, algunos cerraban los ojos.

La tercera canción que se les puso fue una instrumental de miedo, ellos escuchaban y algunos realizaron movimientos lentos y les pregunté ¿qué sienten con esa canción? y Matías respondió: miedo, me da miedo y los demás respondieron “a mí también me da miedo” a excepción de Leonardo ya que él dijo: a mí no me da miedo, enseguida le preguntamos la maestra titular y yo ¿entonces qué emoción sientes? y se quedó pensando y dijo: mmm risa (no hacía ninguna expresión de risa en su rostro).



Artefacto.6.2 Link del video https://www.youtube.com/watch?v=v7uv_rIC5U0.

((23/03/2022))

En este video se muestra como Matías abraza a Carlos y Carlos a Mildred con un rostro de “miedo”, mientras que Leonardo (el que mira a la maestra titular) fue el que mencionó el no tener miedo con esa canción.

Por último se les puso 2 canciones donde pudieran bailar y reírse “el mariachi loco” y “la chona”. Inmediatamente al escucharlas les provocó más ganas de bailar, se rieron, brincaron y se divertieron. Se observa en el video que Leonardo muestra seriedad en la mayor parte de la actividad y no suele participar o involucrarse en conjunto con sus compañeros.



Artefacto. 6.3 Canción “La chona” y “Mariachi loco”.(23/03/2022)

En la imagen muestra que el ritmo de las 2 canciones ya mencionadas, los pone contentos y les provocó bailar y brincar, sin embargo en el minuto 10.5 se les preguntan ¿que sienten? y directamente tocan el monstruo amarillo de es el de Alegría.

Cuando comentamos dentro del salón al finalizar las canciones, les pregunté qué emociones sintieron con las canciones y respondieron:

Mildred: A mí la de la chona me puso feliz

Mtra: ¿Y a los demás qué canción los puso feliz?

Matías: La del mariachi loco (comenzó a cantarla)

Mtra: Díganme qué emociones hay (señalando a los monstruos de colores)

Mildred: Feliz, enojado, tranquilo y miedo

Mtra: ¿alguna canción les provocó miedo?

Carlos y Matías: siiii maestra, se escuchaba como de terror- dijo Matías

Mtra: Leonardo tú nos mencionaste allá afuera que no te provocaba miedo ¿que te da miedo?

Leonardo: Nada, soy valiente

Mtra: ¿No hay algo que te de miedo, Leo?

Leonardo: No, porque yo me duermo en mi cama solito y no me da miedo, pero tengo un peluchito en mi cama y lo abrazo.

Evidencia 6.1 Transcripción de videograbación. Respuestas de los alumnos (23/03/2022)

Ahí me di cuenta que Leonardo esconde la emoción del miedo, pues dice que no le da miedo nada y dice ser valiente, a veces los alumnos ocultan la emoción que sienten en el momento y no logran adquirir la confianza para expresarla. Como por ejemplo también Alessia, no logre hacer que participará, la tomaba de la mano para realizarlo juntas, trate de que los demás alumnos la involucraran y ni así se logró convencerla. Hay momentos que me acercaba con ella para saber qué le pasaba pero volteaba su mirada o momentos después se le pasaba.

Nombre de la actividad: "Mis emociones a través del ritmo musical"									
Nombre del alumno	Expresan sus emociones mediante la música			Realiza la actividad con entusiasmo y se deja llevar por la música			Mencionan lo que les hace sentir cada canción, nombrando la emoción		
	Logrado	Logrado con ayuda	No lo logra	Logrado	Logrado con ayuda	No lo logra	Logrado	Logrado con ayuda	No lo logra
Enina									
Mauricio									
Leonardo E.									
Alejandro									
Dante									
Eliot									
Daniela									
Santiago									
Ina									
Erick									
Alexis									
Leonardo L.									
Carlos									
Martin									
Alex									
Said									
Mikael									
Maria									
Ashley									

Artefacto. 6.3 Instrumento de evaluación Escala Estimativa. (23/03/2022)

En los resultados de esta escala estimativa se observa que se evaluó a 6 niños ya que fue poca la asistencia y además que solo se logró aplicar con esa cierta cantidad de alumnos. Se observa que solamente en una alumna se notó la insuficiencia en el logro del objetivo de la actividad, ya que era expresar mediante la música y el movimiento corporal nuestras emociones. Se observa en los videos e imágenes que a la alumna no llamó su atención la música, por lo que no realizó la actividad.

En los demás alumnos se logró el objetivo, pues de acuerdo con cada ritmo emocional ellos daban a notar su emoción; alegría, miedo, tristeza, enojo. Un alumno ocultó una emoción, que con el tiempo logrará identificar que las emociones son normales y no hay ninguna mala, mientras sepa regularse. Mis logros fue identificar qué otra forma podía expresar sus emociones que no fuera verbalmente, sino mediante la música.

Esta última intervención me gustó mucho, pues de acuerdo con mi pregunta inicial de investigación, logre implementar actividades en la que los alumnos conocieran, expresaran y regularan sus emociones poco a poco, pues existen infinidad de estrategias para llevar a cabo, si una no funciona puede intentarse con otra, y así sucesivamente, como se llevó a cabo en estas intervenciones, buscando la manera de formas alumnos emocionalmente sanos.

Conclusiones

La regulación emocional debe ser vista y conceptualizada para llevarse a cabo desde pequeños, por eso es importante que en la escuela se promuevan estrategias para un mayor reconocimiento de las emociones adquiriendo la confianza para expresarlas y así poder obtener un desarrollo integral en los alumnos.

Para concluir esta etapa como estudiante normalista de la licenciatura en educación preescolar me permitió visualizar todos los aprendizajes obtenidos y retos a los cuales me enfrente y logre sobrellevarlos durante mis prácticas como docente en formación desarrollando algunas competencias genéricas y profesionales.

El objetivo principal de este trabajo fue propiciar una vista general a la investigación en emociones y el aprendizaje, así como principalmente la autorregulación de estas mismas. Durante este proceso pude observar un avance en los alumnos, pues con la elaboración de dichas actividades que se planearon en un principio como parte de diagnóstico me di cuenta de que los alumnos no tenían un conocimiento profundizado sobre las emociones y su manejo. Para la obtención de información de la vida de los alumnos y de los padres de familia se utilizaron herramientas como la entrevista, para poder implementar actividades basándome en sus necesidades, así como obtener resultados sobre la problemática que se investigó durante la elaboración de este portafolio e ir dando solución a los propósitos con los que se deseaban cumplir.

La elaboración de este portafolio temático me dio la oportunidad de adquirir nuevas experiencias como docente y fortalecer todo aquello que se aprendió durante este trayecto formativo, pues cada aprendizaje intervino en el desarrollo de este documento para lograr el cuestionamiento planteado al inicio de la investigación, y así brindarles la confianza a mis alumnos para darme cuenta de las emociones que día con día experimentan y que mejor manera cómo ayudarlos a la regulación de cada una de ellas con algunas estrategias que nos permitió obtener conciencia emocional y la atención plena con la ayuda del concepto de “mindfulness”. Por ello cada aprendizaje intervino en el desarrollo del presente documento para lograr el cuestionamiento planteado al inicio de la investigación:

¿Cómo favorecer la regulación emocional a través de actividades de mindfulness en los alumnos de segundo grado de preescolar en un modelo educativo híbrido?

Este cuestionamiento fue mi punto de partida para el diseño de secuencias didácticas basadas en principio a la conciencia emocional para posteriormente aplicar secuencias sobre la regulación emocional basada en la estrategia de mindfulness.

Así como también, dicho portafolio me permitió desarrollar y fortalecer ciertas competencias genéricas y profesionales

Competencias Genéricas:

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

Competencias Profesionales:

- Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional
- Selecciona estrategias que favorezcan el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes.

Cada una de estas competencias se ven reflejadas en este documento recepcional, pues en la competencia genérica seleccionada se demuestra a lo largo de las aplicaciones de las actividades, pues al tomar una decisión pedagógica se lleva a través de un pensamiento crítico para las áreas de mejora en alguna intervención, pues con la ayuda del diario se escribe y se reflexiona sobre los sucesos para tomar en cuenta las áreas de oportunidad que se desean mejorar para las siguientes aplicaciones, así como ir dando solución a situaciones la manera de trabajar por la nueva modalidad de enseñanza.

En las competencias profesionales se ven reflejadas desde el análisis del diagnóstico del grupo, pues desde un principio se llevaron a cabo entrevistas y formularios a padres de familia y a los alumnos para identificar el proceso de aprendizaje de los niños y así identificar la problemática para diseñar actividades que me permitieran ver el proceso y avance del aprendizaje de los alumnos, sobre todo en el área de educación socioemocional, pues el principal objetivo es promover la autorregulación de las emociones en los alumnos.

Posterior a esta competencia, al detectar los procesos de aprendizaje para favorecer lo socioemocional en los alumnos, la segunda competencia se llevó a cabo para indagar estrategias que promovieran la regulación, una de ellas fue el mindfulness, que con ayuda de la conciencia emocional pudo llevarse a cabo una mejora en el aprendizaje autorregulando las emociones que viven diariamente.

Estas competencias también de alguna manera ayudaron a favorecer el cumplimiento de los propósitos que se plantearon partiendo de la pregunta de investigación, pues mi intervención fue lograr que los alumnos pudieran reconocer, expresar y regular sus emociones.

Visión prospectiva

Para finalizar este documento y concluir mi trayecto formativo como estudiante de la licenciatura en educación preescolar en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal de San Luis Potosí estoy completamente satisfecha por cada una de las competencias que fui adquiriendo y desarrollando y las que aún me faltan por desarrollar en la práctica docente, cada uno de los retos que surgieron por la contingencia del covid-19 de cierta manera se aprendió de las situaciones que se enfrentaron y ayudaron a mejorar cada vez más mi práctica.

Este tiempo se reflexionó sobre el impacto que causó la pandemia y la manera que se estuvo trabajando con la nueva modalidad virtual y presencial (híbrido), ya que fueron tiempos muy difíciles para muchas personas, es por ello que me comenzó a surgir el interés por este tema ya que observaba a niños y familias cercanas que tenían situaciones de estrés, miedo, preocupación, tristeza por la inmensidad de situaciones que cada uno vivió en sus hogares durante pandemia o que hasta la fecha lidian con cualquier problema que les causa algún problema emocionalmente ya que no tienen el conocimiento de cómo poder regular las emociones que pasan día con día. Opté por seguir indagando más sobre este tema ya que era un conflicto conmigo misma ya que quería aprender a regular mis emociones y qué mejor manera de también lograr que mis alumnos lo hicieran.

En la actualidad se vive un estado constante de adaptación a los nuevos cambios, la cual no permite enfocarse en lo que sucede a nuestro alrededor, esto refiriéndome a que como papás en ocasiones no se dan cuenta de cómo se sienten sus hijos emocionalmente, lo cual es algo muy esencial ya que nuestros pequeños requieren de atención, apoyo, motivación, amor y comprensión.

Con estas reflexiones que constantemente me están surgiendo a lo largo de la elaboración de este documento, van surgiendo a la vez ciertos cuestionamientos que a lo largo de mi profesión irán dando respuesta pues siempre estaré en constante aprendizaje y considerándo como un reto en mis futuras prácticas de docencia el dentro del servicio profesional: ¿Cómo inculcar a los padres de familia a promover la autorregulación emocional desde su iniciativa dentro de casa y/o comunidad? ¿Qué tanto debe prepararse el docente para comprender a profundidad la importancia de investigar sobre la Neurociencia para el manejo de las emociones en la educación infantil?

De acuerdo con mi temática abordada fue una gran experiencia poder ayudar a mis niños a promover la regulación, además el planear detalladamente y el reflexionar en cada uno de los resultados de cada actividad ayuda a mejorar en la intervención posterior, el investigar qué estrategias son más recomendables de acuerdo a las características de mi grupo en general y en algunos casos de acuerdo a las características de cada alumno y la forma de trabajar de cada uno de ellos, así como captar su atención para la realización de las actividades planeadas.

Ahora cabe resaltar la importancia de promover en todos los estudiantes este tema de Educación socioemocional ya que es necesario fortalecer el rol docente, ya que nuestros niños son los que pasan la mayor parte del tiempo dentro de las aulas escolares con nosotros los maestros convirtiéndose en modelos emocionales y modificadores cotidianos de conductas y expresiones.

Referencias

- Alonso, J. & Panadero, E. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Modelo de Zimmerman sobre estrategias de aprendizaje. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(2), 450-462.
- Aprendizajes Clave para la Educación Pública. (2017). p. Educación Preescolar. MÉXICO: Secretaría de Educación Pública.
- Amigo, I., & González, G. (2017). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(1), 63.
- Arias, M. de la F., Granados, M. S., & Justo, C. F. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (Mindfulness) en la autoestima y la inteligencia emocional percibida. *S - ProQuest. Psicología Conductual*, 2, 297-315.
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2016). 10 Ideas clave. Educación emocional. Editorial GRAÓ, Barcelona.
- Bisquerra, R. & Mateo, J. (2019). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. *CUADERNOS DE EDUCACIÓN*.
- Booth, C. (2017). Las habilidades socioemocionales en la primera infancia. Llegar al corazón del aprendizaje. Narcea S.A, Madrid.
- Buxarrais Estrada, Maria Rosa & Martínez, Miquel. (2009). Educación en valores y educación emocional: propuestas para la acción pedagógica. *Teoría de la Educación: Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, ISSN 1138-9737, Nº. 10, 2, 2009 (Ejemplar dedicado a: La Alfabetización Tecnológica y el desarrollo regional), pags. 263-275. 10.10.14201/eks.7519.
- Cabello, R., Ruiz, D., Fernández, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 13 (1). Recuperado de dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3163455
- Capote, S. y Sosa, A. (2006). Evaluación. Rubrica y listas de control.
- Casassus, J. (2006). La educación del ser emocional. (1a ed.). Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo.

- Creswell, J. (2016). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*. 68:18.1–18.26. Doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Domingo, A. (2021). La Práctica Reflexiva: un modelo transformador de la praxis docente.
- Fierro, C., Fortoul, B., & Rosas, L. (1999). Transformando la práctica docente: una propuesta basada en la investigación-acción. *Paidós Mexicana. S.A.*
- Ibarrola, B. (2014). La educación emocional en la etapa 0-3. FUNDACIÓN EL MARESME.
- Stamm, J. (2018) Neurociencia infantil. El desarrollo de la mente y el poder del cerebro de 0 a 6 años. NARCEA S.A. DE EDICIONES, MADRID.
- MARÍ, R. (2001). Diagnóstico pedagógico. Un modelo para la intervención psicopedagógica. Barcelona: Ariel.
- Ramírez, S., & Hernández, (2014). La investigación formativa: su materialización en los programas de maestría con orientación profesional.

ANEXOS

Anexo A. Entrevista a alumno

Entrevista de Alumnos

¿Cómo te llamas? Abigail

¿Cuántos años tienes? 3 años

¿Con quién vives? Mamá, papá,
hermana Evelyn

¿Cómo se llama tu mamá? Eva

¿Cómo se llama tu papá? Roberto

¿Juegan contigo? Sí ¿A qué? a las muñecas

¿Qué es lo que más te gusta? escuchar música, ver TV, caricaturas
Pepa

¿Qué te da miedo? las orcas, dinosaurios

¿Cuál es tu comida favorita? huevo, frijoles, zanahoria, brócoli, kiwi
manzana

¿Qué haces por las tardes? jugar con slime, el arte

¿Cómo te sientes al tener clases a distancia? Bien
pero quiero ir también a la escuela

¿Qué te hace sentir triste? cuando pierdo un juguete

¿Qué te hace feliz? cuando me compran una muñeca



Anexo B. Entrevista a padres de familia.

* PRESENCIAL
 Nombre del alumno(a): Miched Abigail Monsivais Carranza
 Fecha Nacimiento: 26 Dic-2017
 Domicilio: Calle Vagabond #457-4 Fracc. Obisporch
 Señas particulares: 2 manchas blancas por la castilla
 Tipo de sangre: o negativo

Nombre del padre: Roberto Monsivais Sanchez 46 años
 Ocupación: Carpintero y plomero Escolaridad: Secundaria
 Tel. casa: _____ celular: 4441-95-68-97

Nombre de la madre: Eva Maria Carranza Martinez 32 años
 Ocupación: Empleada IHSS clínica Escolaridad: Secundaria
 Tel. casa: _____ celular: 4441-45-28-26

Estructura familiar (datos de las personas que viven en la misma casa y participan en el cuidado de su hija(o))

Nombre	Parentesco	Edad	Estudios	Ocupación	Observaciones
	Papá				
	mamá				
Evelin Itzihuani Torres C.	hermana	16 años	Prepa	estudiante	

¿Cuántos hermanos tiene? 1

¿Qué lugar ocupa entre sus hermanos? 2

¿Cómo se llevan? se quieren, pero la grande no le tiene mucha paciencia

¿Viven papá y mamá juntos? Si

¿De qué manera se comunica la familia para resolver algún problema familiar?

uso del dialogo discutiendo _____ casi no hablan _____

¿Qué límites tiene el niño(a) en casa? reglas establecidas

¿Tienen establecidas normas de convivencia en casa? _____ ¿cuáles? _____

¿Cómo es su hijo(a)? Inteligente, enojera, simpática, sociable

¿Qué cosas le gustan a su hijo(a)? aventuras, cantar, bailar, heladas, las frutas, jugar, los abrazos

¿Qué cosas no le gustan a su hijo(a)? que se vayan de ellas

¿cómo es su comportamiento en casa? _____

¿Qué se le dificulta hacer? Ponerse la ropa