



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

TITULO: Desarrollo De La Autorregulación Emocional En Preescolar Mediante El Trabajo Colaborativo E Individual.

AUTOR: Ximena Patricia Galarza Hernández

FECHA: 07/26/2023

PALABRAS CLAVE: Autorregulación, Emociones, Niños, Desarrollo Emocional, Estrategias

**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



2019

2023

**“DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN PREESCOLAR
MEDIANTE EL TRABAJO COLABORATIVO E INDIVIDUAL”**

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

PRESENTA:

XIMENA PATRICIA GALARZA HERNÁNDEZ

ASESOR (A):

LETICIA CAMACHO ZAVALA

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2023



**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 Ximena Patricia Galarza Hernández
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN PREESCOLAR MEDIANTE EL
TRABAJO COLABORATIVO E INDIVIDUAL.**

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales

para obtener el

Elige Licenciatura en Educación Preescolar

en la generación 2019 - 2023 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 12 días del mes de julio de 2023.

ATENTAMENTE.

Ximena Patricia Galarza Hernández

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

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



Administrativa

Dictamen Aprobatorio del
Documento Recepcional

San Luis Potosí, S.L.P.; a 26 de Junio del 2023

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. GALARZA HERNANDEZ XIMENA PATRICIA
De la Generación: 2019 - 2023

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

Titulado:

DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN PREESCOLAR MEDIANTE EL TRABAJO COLABORATIVO E INDIVIDUAL.

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

ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

MTRA. MARCELA DE LA CONCEPCIÓN MEDINA



DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

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

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRA. LETICIA CAMACHO ZAVALA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. LETICIA CAMACHO ZAVALA



AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer principalmente a mi querida familia, mi hija Itzae Camila, mi mamá Eva Hernández, mi papá Antonio Galarza y a mis hermanos Jetro Galarza y Andrea Galarza, quiero expresar mi más profundo agradecimiento por estar siempre a mi lado y apoyarme en todo momento, por estar y acompañarme en estos cuatro años de mi formación docente. Gracias por, brindarme las herramientas necesarias y en ocasiones más de lo necesario para seguir creciendo como estudiante y como persona, por impulsarme a nunca perder de vista mis sueños y metas, por alentarme cuando me siento insegura, por levantarme cuando caigo, por celebrar mis logros como si fueran los suyos y por creer en mí. Sin su amor y su apoyo incondicional, no habría podido llegar hasta aquí. Les agradezco de todo corazón por ser mi fuente de inspiración y por darme la fuerza para seguir adelante. No tengo las palabras suficientes para expresar lo afortunada que me siento de contar con ustedes en mi vida. Gracias por ser mi bastión en los momentos difíciles, por compartir las risas y los buenos momentos. Cada uno de ustedes es una fuente de inspiración y un modelo que seguir, y agradezco a la vida haberlos puesto en mi camino.

A mis queridas amigas: Jazmín, Mari, Karyme y Gisela. Quiero agradecerles por estar a mi lado desde el primer día en BECENE compartiendo momentos y forjando esta bonita amistad de risas, llantos, fiestas, anécdotas, chistes y que espero dure toda una vida, que me permitan presenciar cada logro que tengan gracias a su esfuerzo. Gracias por sus palabras de aliento, por sus abrazos reconfortantes y por hacerme sentir querida y apreciada. Cada una de ustedes es una luz en mi vida, y no sé qué haría sin su amistad y su compañía. Les agradezco por las risas compartidas, los secretos guardados y por simplemente estar ahí para mí. Las quiero mucho y valoro muchísimo su amistad.

A mi asesora Letty Camacho a quien afortunadamente tuve la oportunidad de conocer desde el primer semestre de la licenciatura, quiero expresarle mi más sincero agradecimiento por su dedicación, paciencia e inspiración durante todo el tiempo de asesoría. Gracias por compartir sus conocimientos, su constancia y por

guiarme académicamente con su experiencia, profesionalismo y comprensión sin importar el día y la hora, impulsándome a dar lo mejor de mí y ayudándome a expresar con total libertad mis ideas.

BECENE, estimada escuela. Gracias por haberme permitido formarme dentro de ti y regalarme la mejor etapa de mi vida, por haberme brindado el espacio y la oportunidad de conocer a algunas de mis mejores amigas; personas maravillosas que han sido una fuente constante de alegría y apoyo en mi vida. Gracias a su ambiente acogedor y su enfoque en la formación integral de los estudiantes, agradezco su labor en cultivar relaciones saludables y enriquecedoras entre los estudiantes, y por crear un espacio donde cada uno de nosotros podamos crecer y desarrollarnos no solo académicamente, sino también personalmente. Siempre guardaré en mi corazón esta gran experiencia y los recuerdos que me han dejado. Siempre llevaré conmigo el conocimiento, los valores, la pasión y las amistades que he adquirido aquí. Con todo mi agradecimiento y respeto.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

I. PLAN DE ACCIÓN	12
Diagnóstico.	12
Contexto.	13
Descripción y focalización del problema.	33
Propósito de la propuesta curricular.	36
Revisión teórica que argumenta el plan de acción.	37
Propuesta curricular. Acciones y estrategias como alternativa de solución.....	45
II. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA	54
PROPUESTA DE MEJORA	54
Las emociones de Nacho	57
Dado de la respiración	66
La botella de la calma.	73
Técnica de la tortuga	80
La caja del enojo.....	85
III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	92
IV. REFERENCIAS	97

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Las emociones en los niños son fundamentales para su desarrollo personal. Al relacionarse con otros compañeros en preescolar, comienzan a exponer sus habilidades socioemocionales y su capacidad de interactuar con el entorno. Trabajar con niños y niñas puede ser extraordinario y al mismo tiempo impredecible, puesto que todos los niños logran tener una conducta desconcertante con diferentes formas y en ocasiones difícil de detectar.

Los niños y niñas necesitan tiempo para poder aprender a controlar sus emociones puesto que ninguno de nosotros ha nacido sabiendo cómo hacerlo. Sería excelente que aprendieran por sí solos desde pequeños a controlar sus irritaciones o mantener la calma.

Los alumnos de preescolar aún no desarrollan las habilidades para expresar cómo es que se sienten y autorregular sus emociones. Cuando ellos consiguen regular sus respuestas emocionales, se vuelven menos sensibles a algún ambiente de estrés. También mantienen amistades sanas y una mejor concentración y aprendizaje.

El presente informe de práctica consiste en la elaboración de un documento analítico-reflexivo, el cual tiene como finalidad mejorar y transformar la enseñanza por medio de estrategias elaboradas por el docente en formación hacia los alumnos del jardín de niños: "Hans Cristian Andersen" ubicado en la avenida Chiapas No. 98, Fraccionamiento Las Palmas, con código postal 78435 del municipio Soledad de Graciano Sánchez S.L.P. La clave del jardín es 24DJN0123Z1.

En el Jardín de niños "Hans Cristian Andersen" el grado de segundo año grupo B, cuenta con veintiún alumnos siendo estos diez alumnos y once alumnas de los cuales la mayoría tiene cuatro años y unos cuantos tienen tres años. Al momento de realizar las actividades los alumnos se muestran con una actitud positiva y participativa, pese a algunos alumnos en donde hay que desarrollar la autoconfianza.

El interés de los alumnos se inclina por actividades de manipulación y movimiento, presentan dificultad para trabajar colaborativamente y seguir reglas de convivencia en el aula. Por el rango de edad muestran actitudes de egocentrismo pues no comparten el material que se les proporciona.

Gran parte de los alumnos no logran autorregular sus emociones, se sobreexcitan con regularidad y les cuesta tranquilizarse. Es importante que el alumno logre un punto de autorregulación en donde sea capaz de controlar sus emociones y su comportamiento de forma adecuada.

Para que se logre ese punto de autorregulación, los niños y niñas requieren tener un registro de los cambios producidos en su ambiente o situación. Necesitan valorar cómo se sienten y reaccionan en su entorno. Y tienen que saber qué hacer para regresar a ese punto.

Los motivos personales por los cuales decidí abordar dicha temática obedecen a la falta de importancia en el control emocional. Lograr un desarrollo de la autorregulación emocional disminuye nuestro desgaste psicológico y permite hacer frente a las dificultades que aparecen en el día a día. Permite controlar los sentimientos y las emociones personales generando y potenciando la autoestima.

Es importante comprender y controlar nuestras emociones, es necesario desarrollar habilidades para lograr manejarlas, de lo contrario se pueden vivir estados desagradables o conductas poco deseables.

Lograr un control emocional le da a la persona una sensación de autonomía y seguridad, así como de percepción del control de la situación, estimula las relaciones interpersonales y mejora el rendimiento de la persona en distintos ámbitos.

Objetivo general

Desarrollar la autorregulación emocional en alumnos de segundo grado de educación preescolar del jardín de niños “Hans Cristian Andersen” durante la jornada de prácticas en la que se realizó el presente documento, a partir de estrategias que incluyen juegos y dinámicas en trabajo colaborativo e individual, para lograr identificar, expresar y regular sus emociones de forma saludable.

Objetivos específicos:

Diseñar una propuesta de intervención para desarrollar la autorregulación emocional, en alumnos de segundo grado de preescolar.

Aplicar la propuesta de intercesión para ayudar a los alumnos de segundo grado de preescolar a desarrollar habilidades para regular sus emociones y manejar situaciones de estrés o conflicto con el fin de fomentar su bienestar emocional y mejorar su rendimiento académico y social.

Evaluar mi práctica docente mediante el ciclo reflexivo de Smyth, permitiéndole rescatar aquellas fortalezas, debilidades y áreas de oportunidad para reforzar mi participación docente.

COMPETENCIAS DEL PERFIL DE EGRESO

Las competencias profesionales y genéricas que se desarrollaron durante la práctica y a lo largo de este documento son las siguientes:

Genérica:

Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.

Profesionales:

Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos.

Diseña adecuaciones curriculares aplicando sus conocimientos psicopedagógicos, disciplinares, didácticos, y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades educativas de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.

Posteriormente, se hace una breve descripción del contenido del presente informe de prácticas profesionales que está dividido en seis apartados, en el primero se encuentra la introducción y la justificación de la problemática.

En el segundo apartado se describen las características de los objetivos y metas a cumplir, se encuentra la focalización de la problemática observada, el diagnóstico áulico de donde parte la realización de este informe de prácticas, así como la revisión teórica que sustenta el plan de acción con la finalidad y planeación de las acciones y estrategias diseñadas como alternativa de solución.

El tercer apartado es el desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora que se llevó a cabo, donde se expone de manera más amplia las estrategias, descripción y observación de las actividades que se realizaron en el plan de acción, los diálogos de los alumnos y reflexión de las actividades aplicadas, haciendo hincapié en aspectos como el uso de diferentes recursos, la evaluación y reflexión con apoyo de las fases del ciclo de Smyth.

El cuarto apartado son las conclusiones y recomendaciones, donde doy a conocer los resultados finales que son obtenidos mediante la reflexión y análisis de mi intervención docente. Así como también se proporcionan algunas sugerencias para obtener mayores beneficios y enfrentar la problemática.

El quinto apartado son las referencias que tome para sustentar el informe de Prácticas profesionales.

Y por último el sexto apartado, que son los anexos donde se encuentran las evidencias obtenidas, como fotos de los alumnos participando en las actividades, planes de clase e instrumentos de evaluación.

I. PLAN DE ACCIÓN

Diagnóstico.

El diagnóstico educativo es considerado como “El Diagnóstico en Educación se entiende como un camino de acceso a la realidad por dos razones: diagnosticar en Educación no pretende demostrar o falsar hipótesis o conjeturas, sino encontrar soluciones correctivas o proactivas, para prevenir o mejorar determinadas situaciones de los sujetos en orden a su desarrollo personal en situaciones de aprendizaje”. (Mari, 2006)

El diagnóstico educativo, sea individual o colectivo, es un proceso que permite evaluar e identificar aspectos cognoscitivos, actitudinales y aptitudinales de los alumnos, mediante técnicas específicas que permitan llegar a un conocimiento real del nivel que se posee en un área específica. Es importante evaluar el contexto en donde el proceso educativo se lleva a cabo, ya sea en una institución escolar con su organización, personal y recursos, entre otros, o la comunidad que rodea dicha institución.

Es considerable emplear un diagnóstico socioemocional el cual permite identificar y comprender el estado emocional y social de una persona, lo que puede ayudar a mejorar su bienestar psicológico y su calidad de vida. Este proceso de evaluación y análisis puede ayudarnos a identificar patrones emocionales y a determinar las causas subyacentes de nuestros sentimientos. El diagnóstico socioemocional es utilizado en ambientes escolares para ayudar a los educadores a conocer mejor a sus alumnos y apoyarlos en su desarrollo socioemocional.

Una vez que se realiza un diagnóstico socioemocional, se pueden diseñar estrategias y planes adecuados para abordar problemas emocionales o mejorar habilidades para ayudar a prevenir la aparición de dificultades más graves en el

futuro. Por lo tanto, el diagnóstico socioemocional es importante para promover el bienestar emocional y la salud mental de una persona.

Un diagnóstico educativo y un diagnóstico socioemocional están relacionados en el contexto escolar. Un diagnóstico educativo evalúa el desempeño académico de los estudiantes, mientras que un diagnóstico socioemocional evalúa su estado emocional y habilidades sociales. Ambos diagnósticos pueden ayudar a los educadores a conocer mejor a sus alumnos y desarrollar estrategias para apoyar tanto su rendimiento académico como su bienestar socioemocional.

Contexto.

De acuerdo con lo anterior, considerando el Jardín de Niños “Hans Cristian Andersen”, partiremos de la contextualización de la institución, tomando en cuenta las dimensiones de la práctica de C. Fierro, Fortoul, L. Rosas (1999), siendo estas 6: Dimensión Institucional, Dimensión Valoral, Dimensión Personal, Dimensión Interpersonal, Dimensión Didáctica y Dimensión Social, las cuales se explican a continuación:

El Jardín de Niños “Hans Cristian Andersen” se ubica en el estado de San Luis Potosí, S.L.P. Específicamente en la avenida Chiapas #98, fraccionamiento Las Palmas, Soledad de Graciano Sánchez, con una clave del centro de trabajo 24DJN0123Z, dicha institución es perteneciente a la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado (SEGE). Por el número de grupos escolares y docentes es de organización completa, tiene un horario de 8:30 a.m. a 12:30 p.m. perteneciente a la zona escolar 03. (ANEXO A)

El Jardín de Niños se encuentra en una esquina, del lado izquierdo del jardín está un lote baldío con basura y grafitis en sus paredes. En contra esquina se encuentra la Esc. Sec. Ignacio Manuel Altamirano, por la parte de atrás hay un centro comercial y fraccionamientos en construcción, ubicados cerca de la Carretera

Matehuala. Por la parte de afuera del jardín está construido de solamente ladrillo y cercado por la parte superior para evitar nuevamente robos.

El personal de este jardín de niños está conformado actualmente por 11 personas, entre ellas la directora, seis educadoras con grado de licenciatura y máster, tres maestros de apoyo: Educación física, Educación musical y Biblioteca escolar, además de un intendente.

En la infraestructura del jardín de niños se observa que las instalaciones se encuentran en buenas condiciones permitiendo un ambiente que aporte a los estudiantes obtener los resultados esperados en el proceso del aprendizaje. Cuenta con una dirección, siete aulas didácticas, una biblioteca escolar y una bodega que es utilizada para guardar materiales (cartulinas, papel bond, papel de china, papel crepe, etc.).

Entrando al jardín de niños se encuentra un patio techado, siete aulas de clase y la biblioteca, por la parte de atrás de la dirección se encuentra un módulo de sanitarios, la bodega y un pasillo en donde hay una casa de madera en donde pueden jugar los alumnos. Atrás del salón de música se encuentra un pasillo en donde hay una casa con resbaladilla y un tobogán. En cuanto a los servicios básicos se cuenta con luz, agua, teléfono, drenaje e internet. (ANEXO B)

El mobiliario del aula es bueno, está compuesto por 11 mesas en excelentes condiciones y a disposición para que los alumnos puedan trabajar, de igual manera el material didáctico se encuentra en muy buenas condiciones, es suficiente y variado. El salón de clases cuenta con el espacio suficiente para que el grupo se pueda desplazar adecuadamente.

El recreo dura 20 minutos y en ocasiones dependiendo del clima meteorológico, toca realizarlo dentro del salón. Los horarios para utilizar las diferentes áreas en recreo varían cada semana, de tal manera que todos los grupos

puedan ingresar a cada área un día a la semana. Se cuenta con dos sesiones de media hora de educación física, educación musical y biblioteca escolar a la semana. A la hora de la salida se entregan a los alumnos directamente a los padres de familia.

Cada mes se elabora un periódico mural tomando en cuenta los valores del mes correspondiente. Es trascendental que desde una edad temprana se instruya a los alumnos en valores para que, al crecer, se conviertan en personas más felices. Educar a un niño no solo es enseñarle buenos modales y sus primeras nociones sobre el mundo, deben respetar su entorno, ser conscientes de sus obligaciones y deberes, entender sus derechos, aceptar sus responsabilidades en diversos ámbitos, desde el escolar hasta el social.

Las educadoras durante su jornada laboral recalcan a sus alumnos cuáles son los valores del mes. Es necesario que los niños y las niñas sean educados en tolerancia para aceptar y respetar los comportamientos y pensamientos de otros niños. Uno de los valores escolares importantes es el compañerismo. Es significativo que los alumnos se apoyen los unos en los otros y aprendan a trabajar colaborativamente.

Uno de los pilares fundamentales en la educación son los docentes, pues son el medio a través el cual los alumnos logran alcanzar su conocimiento mediante la orientación, el aprendizaje, a través de su labor, día con día comparten y expanden el arte por enseñar.

Fierro at al. (1999) nos habla sobre el papel que desempeña el docente, es una práctica humana donde el maestro busca las cualidades y características propias con el fin del quehacer profesional con la vida cotidiana y no escolar. Dentro de este centro escolar las educadoras nos manifiestan que el docente es la mejor herramienta para la transformación social, por ello los profesores son uno de los

pilares necesarios y fundamentales en la educación, favoreciendo directamente a los cambios en nuestra sociedad.

Las educadoras favorecen un ambiente agradable de enseñanza-aprendizaje, para lograr despertar el interés de los alumnos. Desempeñan su vocación con entusiasmo, creatividad e imaginación, motivando a los alumnos con su buena actitud, de sus conocimientos y de su forma de afrontar la vida y los retos. Diariamente las educadoras dedican muchas horas de su vida a sus alumnos, con quienes comparten, guían y enseñan. Ser educadora es una gran oportunidad para aprender del conocimiento de los niños y las niñas, quienes tienen mucho que enseñar.

El contexto social en el que se desarrollan los niños y niñas es una variable que determina las conductas en la escuela, afectando de manera directa y significativa, influyendo en su capacidad para adquirir nuevos conocimientos. La familia es el primer contacto que tienen con la sociedad. Si el alumno recibe amor durante su infancia, si ha sido escuchado y valorado, si ha crecido con carencias emocionales o materiales, si ha sido víctima de malos tratos... Todo esto determina las conductas y la relación que tienen los niños con el entorno.

El contexto cumple un papel influyente en el alumno como lo son: la familia, amigos, publicidad, lo que ve, lo que lee, las ideologías que lo rodean, las creencias familiares, todo lo que transige de la cultura del lugar en el que crece.

El Jardín de Niños Hans Cristian Andersen se encuentra en un nivel socioeconómico medio-bajo, reflejándose en las relaciones que se establecen dentro del grupo, en ocasiones estas son de buena convivencia, sin embargo, dentro del grupo hay algunos niños que no logran relacionarse con sus compañeros y otros tantos tienen comportamientos bruscos, por lo que en algunas ocasiones es necesario llamarles la atención y de esta manera fomentar una buena convivencia.

Evaluación diagnóstica.

"La evaluación diagnóstica es un proceso que se inicia antes de comenzar cualquier actividad de enseñanza o formación, con el objetivo de identificar fortalezas, debilidades y necesidades de formación y tomar decisiones respecto a qué se necesita enseñar o reforzar" (Díaz Barriga y Hernández, 2010, p. 7).

La evaluación diagnóstica generalmente se hace a través de pruebas o cuestionarios y puede ser utilizada en diferentes contextos, como en la educación, la empresa o la medicina. El objetivo principal es obtener una evaluación inicial del nivel de conocimiento del individuo o grupo antes de comenzar cualquier actividad de aprendizaje, para que tanto el profesor como el alumno puedan centrar sus esfuerzos en las áreas que necesitan mejorar.

Actualmente es importante realizar una evaluación socioemocional que permita analizar y medir las habilidades y competencias emocionales y sociales de un individuo en diferentes contextos, como el educativo, personal o laboral. Tal como, identificar fortalezas y debilidades en el área socioemocional y proporcionar orientación y estrategias para mejorar el bienestar emocional y social de la persona.

Además, en el contexto actual, donde la pandemia ha afectado el desarrollo socioemocional de los niños, es aún más crucial evaluar y atender estas necesidades para favorecer un ambiente óptimo para su desarrollo integral. Al identificar, reconocer y expresar sus emociones, el estudiante puede adquirir mayor autocontrol, motivación y capacidad de adaptación, lo que le permite enfrentar situaciones estresantes y desafiantes con mayor eficacia y mejorar sus relaciones interpersonales y desarrollar habilidades sociales clave para su futuro.

Diagnóstico grupal 2°A preescolar.

Jardín de niños: Hans Cristian Andersen **Grupo:** 2°B

No. Total, de alumnos: 21 **Niñas:** 11 **Niños:** 10

Caracterización general del grupo:

El grupo de 2°B está conformado por 21 alumnos, 11 niñas y 10 niños, cuyas edades oscilan entre los 3 y 4 años con 6 a 11 meses, de los cuales el 100% es de nuevo ingreso a preescolar.

Es un grupo de estudiantes muy energético, que se muestran entusiastas en aprender y participar en actividades que implican manipular el material y actividades visuales, en cuanto a lo auditivo aún presentan dificultad.

De acuerdo con las etapas del desarrollo de Jean Piaget los alumnos se encuentran en la etapa preoperacional, ya que presentan diversas características tales como: el desarrollo del pensamiento egocéntrico debido a que aún no han desarrollado un pensamiento empático, desarrollo del lenguaje oral y posteriormente el lenguaje escrito.

Se realizó un diagnóstico de estilos de aprendizaje con el fin de conocer la forma de trabajo y aprendizaje de cada alumno en el cual se destacaron los siguientes resultados: el estilo de aprendizaje sobresaliente en el salón es el kinestésico con trece alumnos, mientras que seis alumnos aprenden mediante la audición, y por último dos alumnos pertenecen al estilo de aprendizaje visual. "Los estilos de aprendizaje son un constructo que describe las diferencias individuales en la forma en que las personas adquieren, retienen y usan el conocimiento" (Coffield et al., 2004).

Aprendizajes clave para la educación integral en educación preescolar nos plantea “la organización de los contenidos programáticos en tres componentes curriculares: Campos de Formación Académica; Áreas de Desarrollo Personal y Social; y Ámbitos de la Autonomía Curricular. Cada campo se organiza a su vez en asignaturas”. (SEP, 2017, p. 111.)

Los Campos de Formación Académica están organizados en tres: Lenguaje y Comunicación, Pensamiento Matemático y Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social. Cada campo se organiza a su vez en asignaturas. Los tres Campos de Formación Académica aportan especialmente al desarrollo de la capacidad de aprender a aprender del alumno. (SEP, 2017, p. 112.)

Teniendo como objetivo proponer un estudio gradual de contenidos para el logro del perfil de egreso y desarrollo personal y social de los estudiantes, permitiendo la adquisición de habilidades, conocimientos, creatividad, habilidades y valores para desenvolverse en la sociedad.

Para que el alumno de educación básica logre una formación integral, la formación académica debe complementarse con el desarrollo de otras capacidades humanas. La escuela debe brindar oportunidades para que los estudiantes desarrollen su creatividad, la apreciación y la expresión artísticas, ejerciten su cuerpo y lo mantengan saludable, y aprendan a reconocer y manejar sus emociones. Este componente curricular también es de observancia nacional y se organiza en tres Áreas de Desarrollo: Artes, Educación Socioemocional y Educación Física. (SEP, 2017, p. 112)

Las áreas aportan al desarrollo integral del educando y al desarrollo de las capacidades de aprender a ser y aprender a convivir, permiten la integración de saberes, la formación integral, adaptación a situaciones cambiantes y la participación y reflexiva en acontecimientos sociales, políticos, económicos, culturales y deportivos.

Los Ámbitos de la Autonomía Curricular se rigen por los principios de la educación inclusiva porque busca atender las necesidades educativas e intereses específicos de cada alumno.

La valoración de la información generada se obtuvo mediante gráficas con base en los resultados del diagnóstico. De tal forma que considero potenciarlos mediante actividades que favorezcan los aprendizajes esperados de los mismos, a continuación, se presentan los resultados obtenidos organizados por campos y áreas de formación. Los niveles de desempeño son:

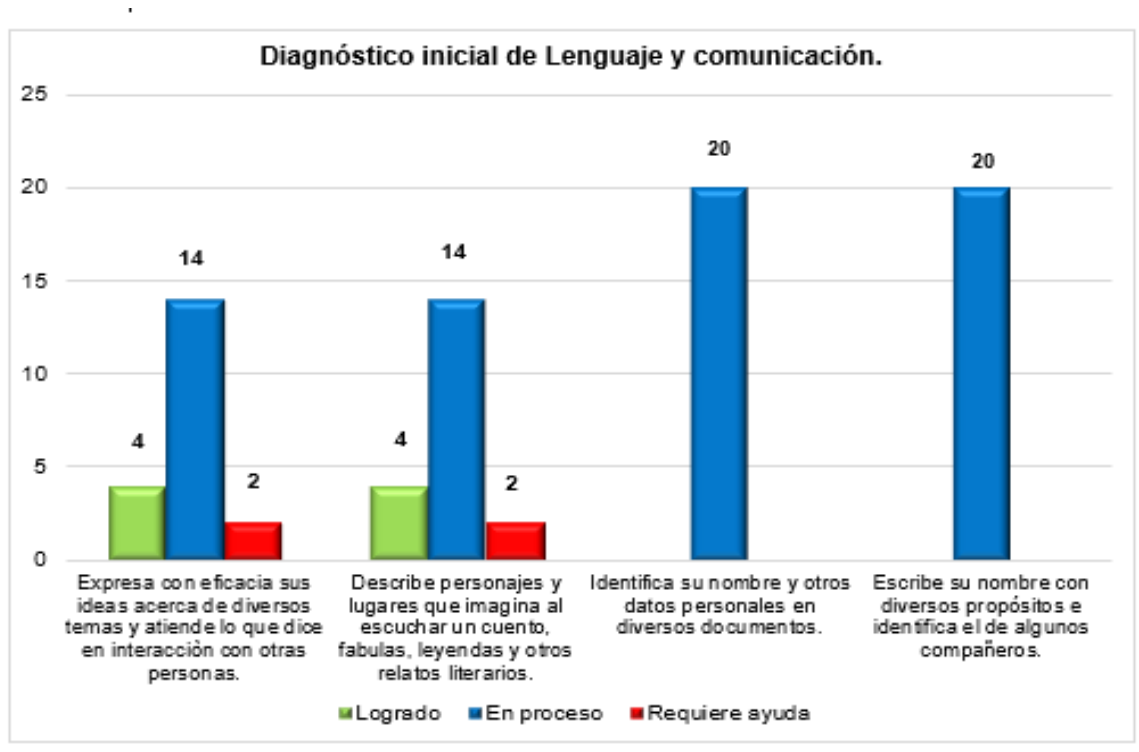
3. Logrado.
2. En proceso.
1. Requiere ayuda.

Lenguaje y comunicación.

Se enfoca en que los alumnos, gradualmente logren expresar ideas cada vez más completas acerca de sus sentimientos, opiniones o percepciones, por medio de experiencias de aprendizaje que favorezcan el intercambio oral intencionado con la docente y sus compañeros de grupo. (SEP, 2017, p. 189)

El campo de formación se enfoca en favorecer el desarrollo de las competencias comunicativas de los niños y niñas a través de diversas actividades pedagógicas. Este campo formativo se organiza en dos aspectos: Lenguaje oral y lengua escrita. Es importante que los niños y niñas logren expresarse, dialogar y conversar en su lengua materna, así como que se inicien en el uso de la lengua escrita, que adquieran habilidades y destrezas necesarias para comunicarse de manera efectiva y comprensible en distintas situaciones y con distintos destinatarios.

Gráfica 1: Diagnóstico inicial de Lenguaje y comunicación.



La gráfica muestra los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial del campo Lenguaje y Comunicación. Elaborado por: Ximena Patricia Galarza Hernández. 2023.

En el aspecto cognitivo muestran un pensamiento simbólico. Tratan de escuchar cuentos e imaginar personajes y lugares, estructuran frases cortas, interactúan poco con un adulto. Se les tiene que motivar a expresar sus ideas mediante cuestionamientos directos y centran su atención en algún tema por periodos cortos.

Se les permite conversar con sus compañeros, les gusta ser escuchados y siguen instrucciones sencillas. Hacen uso de lenguaje para atender necesidades personales, muestran un lenguaje claro en su mayoría, otros hablan muy rápido y no se les entiende y algunos más hablan para sí mismos.

Se le realizó al grupo un dictado de tres palabras se pudo ubicar al grupo en el nivel presilábico en la totalidad del grupo; en diferentes hipótesis de pensamiento dieciséis alumnos se encuentran en escritura primitiva, dos sin control de cantidad, uno en escritura fija, uno más representación fija con cantidad variable,

Referente al identificar su nombre únicamente tres alumnos lo identifican en los escritos, el resto infiere dónde puede decir su nombre. Dos alumnos logran escribirlo, otros dos escriben algunas letras y los alumnos que restan escriben símbolos y otros no manifiestan nada.

Al explorar textos de su interés (cuentos) su nivel de lectura se encuentra en el primer momento de lectura, pues consideran que se lee en las imágenes y no en los textos. Únicamente dos alumnos reconocen que se lee en el texto, para ellos comienzan a fijarse en las letras, considerándolos en un segundo momento.

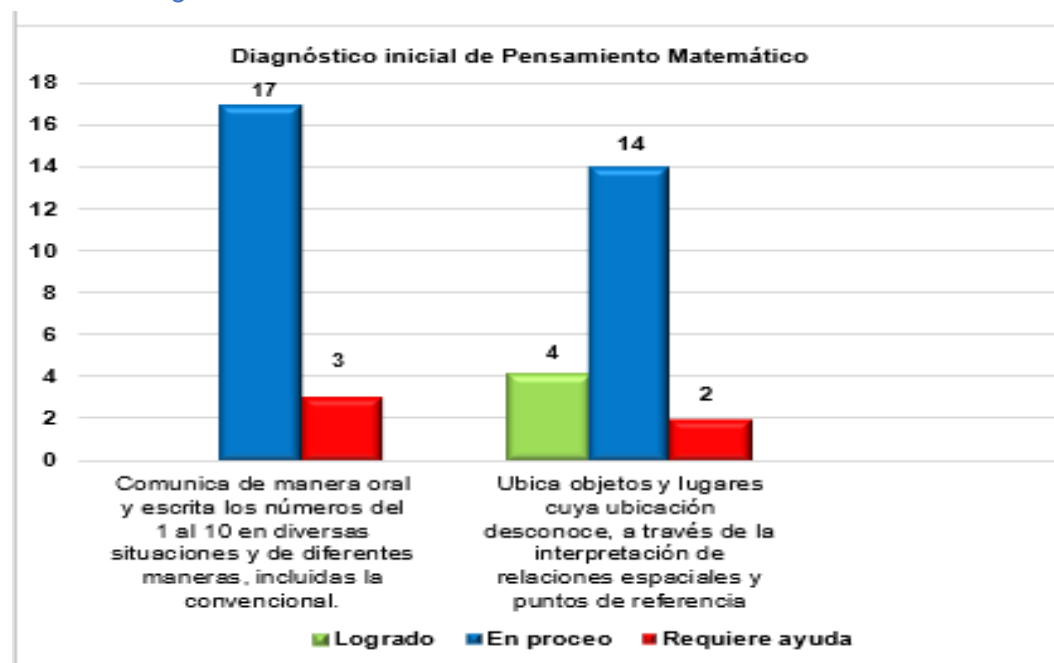
Pensamiento matemático.

El pensamiento matemático es deductivo, desarrolla en el niño la capacidad para inferir resultados o conclusiones con base en condiciones y datos conocidos. Para su desarrollo es necesario que los alumnos realicen diversas actividades y resolver numerosas situaciones que representen un problema o un reto. (SEP, 2017, p. 219)

El campo de formación se enfoca en desarrollar en los niños y niñas las habilidades y destrezas necesarias para comprender y utilizar las matemáticas en su vida diaria, se organiza en tres aspectos: número, sentido numérico y pensamiento algebraico; forma, espacio y medida; y manejo de la información.

El objetivo es que los niños y niñas aprendan a comprender el lenguaje matemático, identificar situaciones matemáticas en su ambiente, plantear y resolver problemas, razonar lógicamente, comunicar su pensamiento matemático de manera clara y precisa, y utilizar las matemáticas en situaciones cotidianas de manera autónoma y crítica.

Gráfica 2: Diagnóstico inicial de Pensamiento matemático.



Los alumnos muestran dificultad al poner en práctica de manera adecuada los principios de conteo y al enfrentarse a la resolución de problemas. Al momento de realizar pequeñas colecciones de objetos recitan la serie oral, dando respuestas anticipadas, no logran contar los elementos sucesivamente, realmente son contados los alumnos que logran conteo, mediante la correspondencia uno a uno, su rango es corto no más del 1 al 5 elemento.

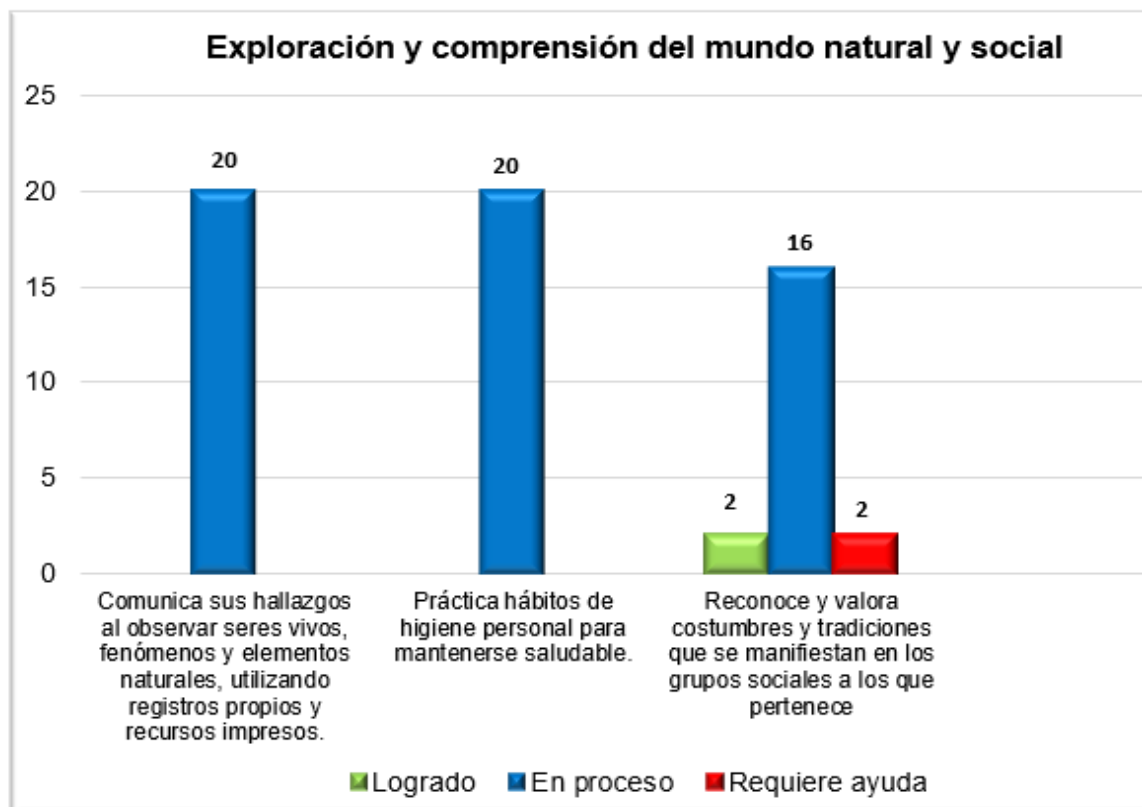
Requieren apoyo para lograr la correspondencia uno a uno. Una niña escribe los números entre 1 y 5, otros lo mencionan sin reconocerlos o cuentan sin lograr la orden estable. Juegan hacer uso de tangram utilizando algunas figuras para formar otras de manera libre. Únicamente son tres alumnos que tratan de usar las siete figuras. Utilizan términos como grande, pequeño para medir algunos objetos.

Exploración y comprensión del mundo natural y social.

Fomenta en los alumnos el desarrollo de la curiosidad, imaginación e interés por aprender acerca de si mismos, de las personas con quienes conviven y de los lugares en los que se desenvuelve a partir de situaciones de aprendizaje significativas. (SEP, 2017, p. 255)

El objetivo es que los niños y niñas aprendan a investigar, conocer y valorar el medio ambiente natural y social, a través de la observación, experimentación y análisis crítico de fenómenos cotidianos, fomentando su curiosidad, interés y gusto por el aprendizaje. De esta manera, se busca que los niños y niñas puedan interactuar y actuar en su entorno, de forma responsable y comprometida con el cuidado y preservación de la naturaleza y la cultura.

Gráfica 3: Diagnóstico inicial de Exploración y Comprensión del mundo natural y social.



La gráfica muestra los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial del campo Exploración y comprensión del mundo natural y social. Elaborado por: Ximena Patricia Galarza Hernández. 2023.

Los alumnos observan libros de animales y tratan de describirlos de acuerdo con lo que conocen o creen según sus experiencias de lo que saben de ellos.

Reconocen y practican hábitos de higiene básicos, como: lavar las manos, depositan la basura en su lugar, portan su cubre bocas, algunos se les tiene que indicar que lo coloquen adecuadamente.

Hablan sobre cómo prevenir algunas enfermedades al ver algunas imágenes. Nombrar alimentos que consumen en sus casas, los cuales algunos son favorables para mantenerse saludables como: (carne, huevo, verduras, leche, frutas sopa), Otros no tanto (pizza, gringas, hamburguesas, chicles dulces entre otros).

Al observar algunas imágenes con niños en riesgo de accidente, reconocen lo que puede suceder como: caerse, lastimarse, comentan que no está bien lo que están observando qué hacen los niños.

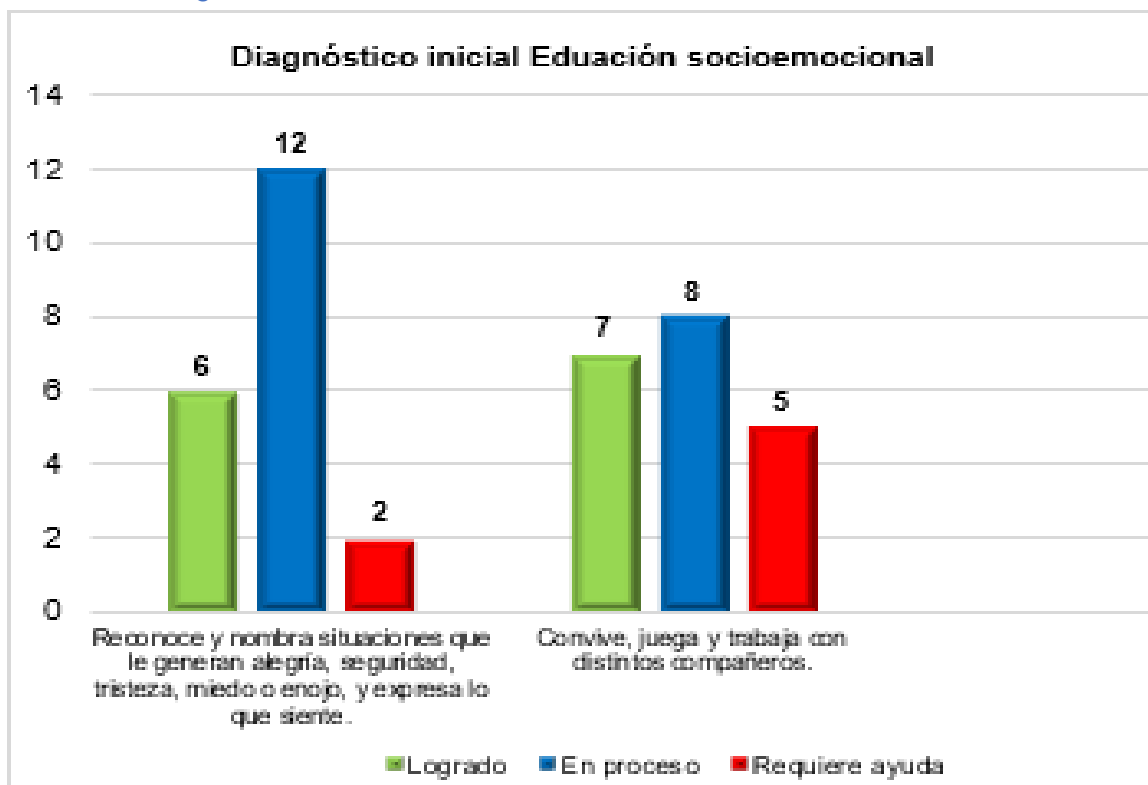
Educación socioemocional.

Es primordial fortalecer las habilidades socioemocionales que les permitan a los estudiantes ser felices, tener determinación, ser perseverantes y resilientes, es decir que puedan enfrentar y adaptarse a nuevas situaciones, y ser creativos. (SEP, 2017, p. 307)

El campo de formación Educación Socioemocional se enfoca en desarrollar habilidades socioemocionales en los niños y niñas para que puedan enfrentar y manejar sus emociones y relaciones interpersonales en su vida diaria. Que los niños y niñas aprendan a conocer, comprender y manejar sus emociones, sus relaciones con los demás y con el medio ambiente, fomentando una convivencia pacífica e inclusiva en su entorno.

A través de distintas actividades, se busca que los niños y niñas desarrollen habilidades para la resolución de conflictos y la toma de decisiones responsables.

Gráfica 4: Diagnóstico inicial de Educación socioemocional.



La gráfica muestra los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial del campo Educación socioemocional. Elaborado por: Ximena Patricia Galarza Hernández. 2023.

En lo social, se les cuestiona para que hablen de ellos sobre su gusto, de actividades que les agrada hacer, de lo que les gusta y disgusta, de sus miedos. Muestran dificultad para realizar un trabajo colaborativo y no comparten el material que se les proporciona por lo que les agrada trabajar de manera individual. Algunos niños muestran emociones inestables y cambios abruptos de humor por lo que requieren ayuda para autorregular sus emociones de tal manera que sus conductas no son las indicadas teniendo como respuesta llorar, gritar o enfadarse fácilmente y con frecuencia, de tal manera que tienen un comportamiento agresivo hacia sí mismo o hacia otros compañeros.

Muestran respeto a las personas adultas. Les gusta seleccionarse entre ellos mismos ante una tarea compartida. Tratan de trabajar en parejas, se comprometen ante el trabajo y son muy dinámicos. Algunos continúan siendo egocéntricos y les es difícil compartir juguetes y otras pertenencias a sus compañeros, lo que impide el trabajo colaborativo, pues desean resolver la tarea por sí mismos, sin considerar las opiniones de los demás.

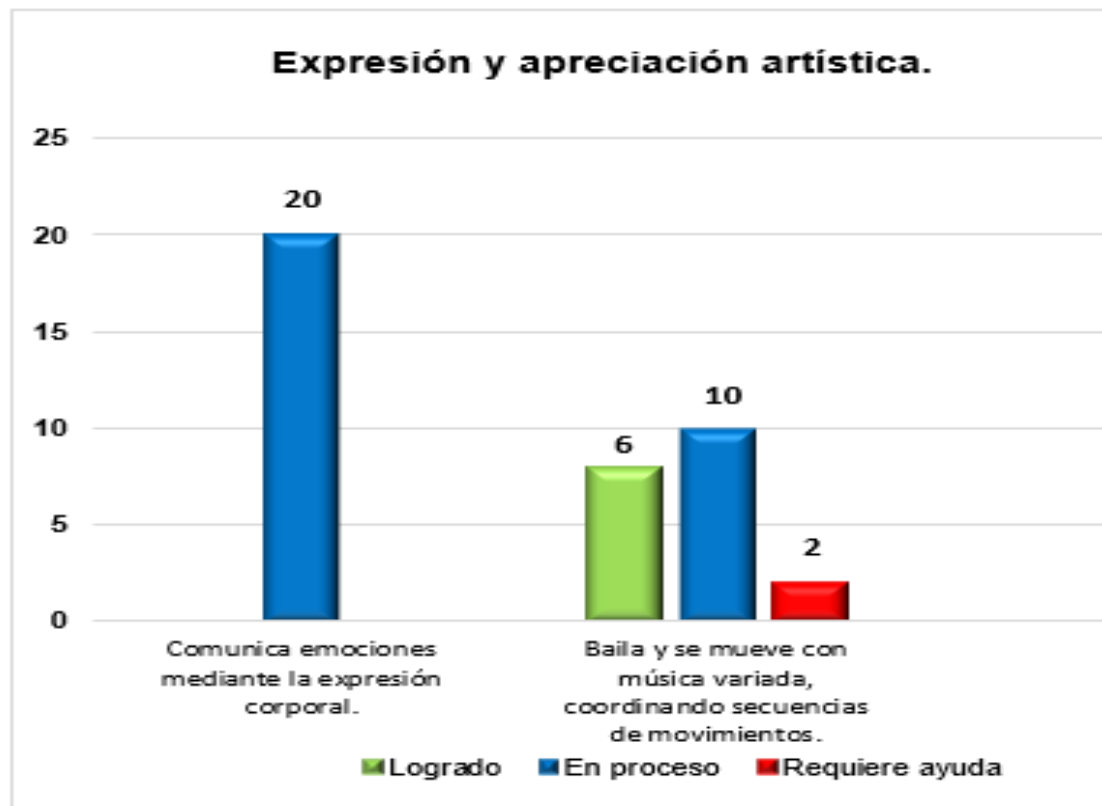
Se trabaja en el cumplimiento de acuerdos y normas con la finalidad de mantener ambientes de aprendizajes sanos. Algunos alumnos tienen dificultades para comprender las perspectivas de los demás y puede centrarse demasiado en sus propias necesidades y deseos.

Expresión y apreciación artística.

“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)

El objetivo de este campo formativo es que los niños y niñas exploren y expresen su creatividad a través de diversas formas de arte, como la pintura, la música, la danza, el teatro, entre otras. También se busca que los niños y niñas adquieran habilidades para apreciar y valorar las distintas manifestaciones culturales y artísticas de su comunidad y de otras culturas, fomentando así una actitud crítica y reflexiva hacia el arte y la cultura.

Gráfica 5: Diagnóstico inicial de Expresión y apreciación artística



La gráfica muestra los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial del campo Expresión y apreciación artística. Elaborado por: Ximena Patricia Galarza Hernández. 2023.

Dentro de las artes se expresan de manera espontánea, al cuestionar sobre qué ruidos o ritmos podemos producir con nuestro cuerpo únicamente dos alumnos expresaron uno menciona con los dedos, otros mencionan las manos, pies y boca, el resto de grupo se quedó callado.

En cuanto a la clase de música 20 alumnos participan, se integran, tratan de cantar, solicitan algunas canciones, tratan de marcar el ritmo con partes de su cuerpo y mediante algunos materiales como tapas o mechones; muestran disposición al bailar con algún compañero o compañera, siguen los movimientos mediante la guía de un adulto.

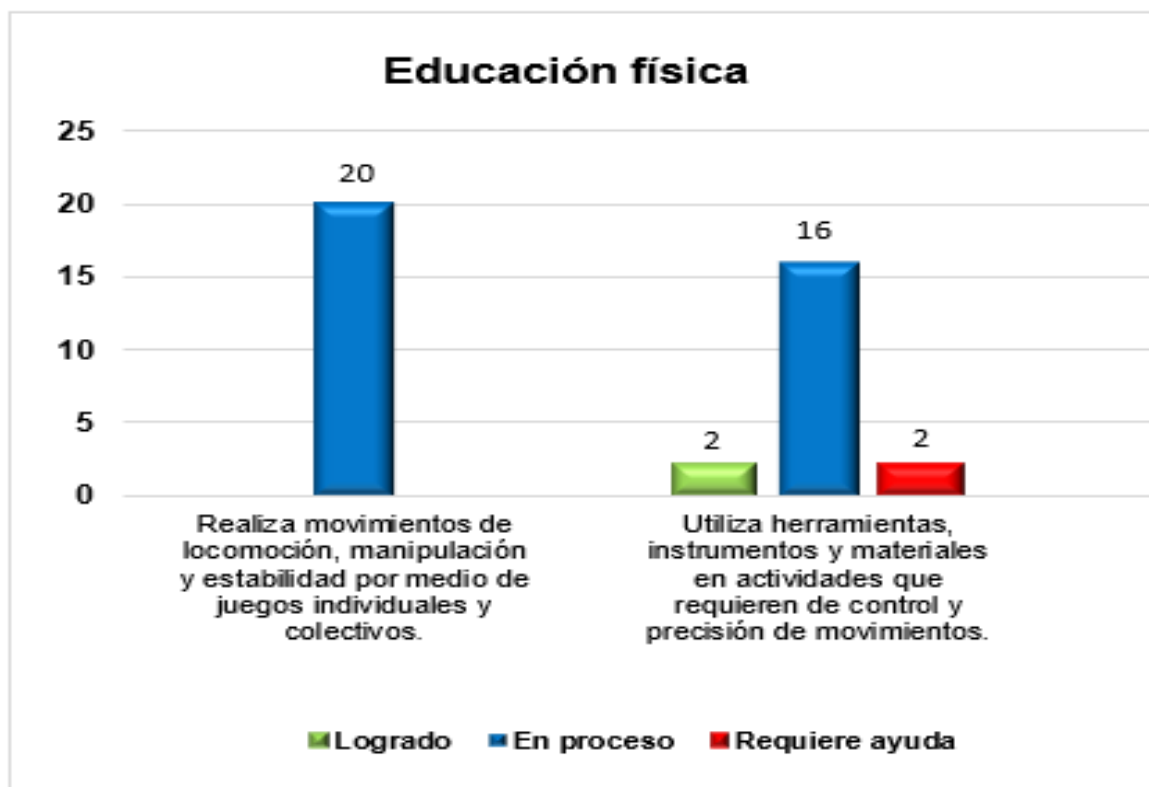
Tratan de coordinar sus movimientos y desplazamientos de manera espontánea al escuchar la música, Pintan su imagen la cual en la mayoría de los niños está en proceso, pues aún no está bien definida.

Educación física.

En educación preescolar, esta área se centra en las capacidades del desarrollo físico de los niños: locomoción, coordinación, equilibrio y manipulación, así como en la consolidación de la conciencia corporal. Se pretende que de manera progresiva logren un mejor control y conocimiento de sus habilidades y posibilidades de movimiento. (SEP, 2017, p. 331.)

El objetivo es que los niños y niñas desarrollen habilidades motrices, deportivas y recreativas, adquieran conocimientos acerca del cuerpo humano y su relación con el medio ambiente, y valoren la importancia de la actividad física para la salud integral y el bienestar personal. Se busca también fomentar una actitud crítica y reflexiva hacia la cultura del deporte y la actividad física, promoviendo el juego limpio, la convivencia pacífica y la inclusión en el ámbito deportivo y recreativo.

Gráfica 6: Diagnóstico inicial de Educación física



La gráfica muestra los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial del campo Educación física. Elaborado por: Ximena Patricia Galarza Hernández. 2023.

Respecto al desarrollo físico, se desplazan con seguridad dentro y fuera del aula, siguen las indicaciones, tratan de cantar, participan en algunos juegos respetando las indicaciones. Sus habilidades motoras gruesas y finas se encuentran en proceso de maduración poniendo en juego las habilidades básicas de movimiento; (correr, saltar, lanzar y atrapar, manipular) de acuerdo con sus posibilidades.

Muestran agrado por manipular los rompecabezas, mismos que logran armar, explorar material de ensamble cómo lejos formando figuras diversas, es importante trabajar el uso de herramientas que les permitan realizar una tarea como: tijeras, colores, crayones, pincel entre otras,

Descripción y focalización del problema.

Durante la intervención en las jornadas de práctica en el jardín de niños Hans Cristian Andersen, se identificó la necesidad de trabajar en la autorregulación emocional de los alumnos de segundo año grupo B, en el área de desarrollo personal y social: educación socioemocional.

La educación socioemocional tiene la finalidad de que los niños y las niñas apliquen en su vida valores, actitudes y habilidades, para en un futuro comprender y manejar sus emociones, formar una identidad personal, colaborar con la sociedad, entablar relaciones positivas, mostrar empatía hacia los demás, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones desafiantes, de manera benéfica y ética.

Uno de los principales propósitos de la educación preescolar es que el niño comience a desarrollar un sentido positivo de sí mismo y aprenda a regular sus emociones, por lo cual “es primordial fortalecer las habilidades socioemocionales que les permitan a los estudiantes ser felices, tener determinación, ser perseverantes y resilientes, es decir, que puedan enfrentar y adaptarse a nuevas situaciones, y ser creativos” (SEP, 2017, p. 13)

Los niños que no han desarrollado habilidades de autorregulación emocional pueden ser más impulsivos y distraídos, lo que puede afectar su capacidad para prestar atención en la escuela y aprender, repercutiendo en su bienestar emocional y mental. Los niños que no han desarrollado habilidades de autorregulación emocional pueden tener dificultades para lidiar con situaciones estresantes y pueden experimentar ansiedad y depresión con mayor frecuencia.

En los últimos años los problemas de adaptación social en los infantes han sido focos de atención para modificar los planes de trabajo, se ha presenciado un aumento de las conductas a una edad más temprana. Así como la escuela influye

en la autorregulación emocional del alumno existen otros factores que también repercuten en el desarrollo de habilidades socioemocionales como la sociedad, su entorno, la familia, compañeros, docentes, comunidad, entre otros.

Lamentablemente algunos niños sólo reciben maltrato físico y agresiones verbales en su hogar, por lo que el niño quien es el más afectado, toma dicho modelo de irritabilidad para ejecutarlo en otras situaciones similares que se le presenten como lo es en la escuela.

Los niños deben aprender a autorregular sus emociones, es importante trabajar con los alumnos sus conductas “emocionalmente inapropiadas”. Bisquerra (2000) menciona que “el empleo del castigo, ante estas ocasiones, no suele resultar demasiado efectivo. En cambio, hacerles reflexionar sobre lo sucedido de manera objetiva y constructiva, haciéndoles entender la importancia de sus acciones y la repercusión en los demás, así como ofrecerles alternativas de conducta positivas, derivará en una mejora en su manera de pensar y actuar y esto redundará en sus emociones” (p. 5).

La autorregulación emocional es esencial para el desarrollo de habilidades sociales, ya que permite a los niños reconocer y comprender las emociones propias y ajenas, lo que es fundamental para una comunicación efectiva y una interacción social positiva. Por lo tanto, trabajar la autorregulación emocional en la infancia ayuda a mejorar el trabajo colaborativo y potenciar su inteligencia emocional.

Para lograr trabajar colaborativamente hay que saber manejar nuestras emociones; es decir, expresar adecuadamente disgustos y desacuerdos, controlar la ira y la frustración, cooperar y no rivalizar...; en definitiva, el trabajo en equipo influye de forma positiva en el desempeño escolar de los niños, motivándolos a conseguir un bien común, con ayuda de sus compañeros. Además, hacer equipo refuerza los vínculos sociales y mejora las habilidades colaborativas.

La enseñanza de habilidades socioemocionales, incluida la autorregulación emocional, en preescolar es crítica para prevenir problemas emocionales y de comportamiento en el futuro, para mejorar el bienestar general de los estudiantes, el aprendizaje y el rendimiento académico, y para fomentar el desarrollo de habilidades de toma de decisiones saludables y relaciones interpersonales positivas" (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, y Schellinger, 2011).

Por lo tanto, si los niños trabajan en desarrollar sus habilidades emocionales desde sus primeras etapas, crecen sus posibilidades de éxito en su futuro académico y profesional. El trabajo colaborativo tiene muchas ventajas, ya que, al mantener lazos sociales, favorece en los niños: la empatía frente a necesidades de los demás, sus habilidades para relacionarse con sus compañeros de clase, ser solidarios con los demás durante las actividades o tareas escolares, también desarrolla su inteligencia emocional y fortalecen su autoestima.

Propósito de la propuesta curricular.

El propósito de llevar a cabo este informe de prácticas profesionales es que, mediante mi intervención como docente, fomente el desarrollo de habilidades socioemocionales para favorecer la autorregulación emocional mediante el trabajo colaborativo e individual. Mediante el diseño y aplicación de situaciones didácticas que favorezcan la autorregulación emocional.

Como lo menciona la competencia profesional seleccionada, que aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos. Así mismo diseñar adecuaciones curriculares aplicándolo en sus conocimientos psicopedagógicos, disciplinares, didácticos, y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades educativas de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.

Para consolidar esto en los alumnos y dar solución a la problemática detectada en el salón de 2°B en el Jardín de Niños: “Hans Cristian Andersen”, se presenta el plan de acción de la propuesta de actividades que se pretende implementar para fortalecer el tema planteado: “Desarrollo de la autorregulación emocional en preescolar mediante el trabajo colaborativo e individual” con el fin de reducir el estrés y la ansiedad, mejorar relaciones interpersonales, tomar mejores decisiones y mejorar nuestra capacidad para aprender y crecer como personas y ser menos propensos a experimentar problemas emocionales o de comportamiento en el futuro.

Revisión teórica que argumenta el plan de acción.

En este apartado se encuentra la revisión teórica que sustenta el plan de acción, desde las perspectivas de diferentes teóricos sobre el tema “Desarrollo de la autorregulación emocional en preescolar mediante el trabajo colaborativo e individual”

Anteriormente la escuela centraba más la atención al desarrollo de las habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional, pues se tenía la creencia que esta área le correspondía al personal familiar que al escolar.

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

Mediante la educación socioemocional se logran desarrollar habilidades que contribuyen al aprendizaje de los alumnos, por lo que es importante dialogar acerca de los estados emocionales, identificarlos en uno mismo y en los demás, así como reconocer sus causas y efectos, con el fin de ayudar a los estudiantes a conducirse de manera más efectiva y conseguir una autorregulación emocional.

Goleman y Fernández coinciden en que “los estados emocionales están presentes en la vida humana desde tiempos inmemorables, y han sido parte fundamental del desarrollo humano, por lo que educar las emociones en los niños es importante para que puedan aprender a reconocerlas y regularlas adecuadamente” (2000).

Autorregular nuestras emociones, nos ayuda a tomar decisiones más sabias y constructivas, y manejar mejor las situaciones estresantes. Kopp (1982) define la autorregulación como “la habilidad para acatar una demanda, iniciar y cesar actividades de acuerdo con las demandas sociales, para modular la intensidad, frecuencia y duración de los actos verbales y motores en contextos sociales y educativos”. (p.199)

La autorregulación se vincula con el controlar las emociones, de estrés, de impulsos, del comportamiento, permitiendo pensar antes de actuar. Esto involucra controlar los propios impulsos y conductas cuando es necesario. Los años preescolares es una etapa en la cual se puede trabajar con la autorregulación y prevenir que secuelas aparecen en edades mayores.

De tal manera que es importante reconocer e identificar cada una de las emociones para poder autorregularlas adecuadamente. Si somos conscientes de lo que estamos sintiendo y podemos identificar la emoción, tendremos una mayor capacidad para controlarlas y gestionarlas de forma efectiva, promoviendo así el bienestar emocional y mejorando nuestras relaciones interpersonales. Además, la autorregulación emocional nos permite afrontar de manera adaptativa los desafíos y situaciones estresantes de la vida cotidiana.

"La autorregulación emocional implica la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones para lograr objetivos y mantener relaciones positivas." (Joseph & Newman, 2010, p. 75.) Si una persona no logra identificar y reconocer las emociones, puede tener dificultades para regularlas adecuadamente y comunicarse de manera efectiva con los demás. Así como presentar dificultades para tomar decisiones adecuadas y manejar situaciones estresantes o adversas, lo que podría afectar su bienestar emocional y su capacidad para adaptarse a los desafíos futuros.

Por lo que, si se trabaja en el desarrollo de la autorregulación emocional desde pequeños, se ayuda a construir un conjunto de habilidades que permitan manejar sus emociones en situaciones tanto positivas como negativas.

"La autorregulación emocional es una habilidad importante en la vida y puede ser fortalecida y aprendida a cualquier edad." (Cole, 2016, p. 42) Sin embargo, trabajar la autorregulación a temprana edad es importante porque es una habilidad que se puede fortalecer desde la infancia y que es crucial para el desarrollo positivo de los niños. Permite que desde tempranas edades se reconozcan y controlen sus emociones, haciendo que se sientan más seguros y capaces de afrontar situaciones difíciles.

Además, los niños que poseen una mayor capacidad de autorregulación tienen una mayor probabilidad de éxito en la escuela y en su vida adulta. Por lo tanto, se considera relevante trabajar en el desarrollo de esta habilidad desde la infancia para obtener herramientas valiosas para su crecimiento personal y su vida futura.

"La autorregulación emocional es la capacidad de gestionar las emociones propias y la expresión de ellas en diferentes contextos con la finalidad de ampliar la adaptación, el equilibrio emocional y la comprensión de uno mismo y de los demás" (Bisquerra, 2009, p.134). Todos nuestros recuerdos, están relacionados con una emoción. En todo momento estamos sintiendo emociones y esto altera nuestro ánimo.

Es evidente que las emociones son motores que determinan nuestras actitudes, para bien o para mal. Es importante aprender a autorregular nuestras emociones para alcanzar los objetivos que nos hemos trazado. Por ejemplo, podemos tomar decisiones con seguridad cuando estamos alegres, pero si se excede, debido a la euforia, quizás las decisiones no sean tan buenas. Por lo que, es importante tener presentes nuestras emociones y autorregularse.

“La edad preescolar es una época de grandes avances en el aprendizaje en todas las áreas, en especial los aspectos socioemocionales presentan cambios importantes, pues los niños son más verbales y reflexivos y se controlan mejor”. (Bronson, 2000). Trabajar la autorregulación emocional en preescolar es importante porque los niños y niñas están en una etapa de desarrollo en la que comienzan a conocer y experimentar con sus emociones, y necesitan aprender formas saludables de expresar y controlar sus sentimientos.

Bisquerra señala que "la educación emocional es necesaria para lograr una educación integral de la persona, ya que desarrolla habilidades emocionales básicas que permiten al niño tener una vida emocional plena y satisfactoria" (2000) Desarrollar actividades sobre autorregulación emocional en preescolar ayuda a que los niños en esta etapa aprendan a procesar y regular sus emociones y comportamientos. Desarrollar estas habilidades para manejar el estrés y la frustración son fundamentales para el éxito en la vida y ayudan a los niños a desarrollar relaciones saludables y eficaces.

Al implementar estas actividades en el aula de preescolar, los niños pueden construir la autoconfianza y autoestima y serán más capaces de enfrentar los desafíos de la vida. Además, estas habilidades pueden tener un impacto positivo en su bienestar no solo en la infancia, sino también en su futuro a largo plazo.

A esta edad también se observa una creciente capacidad de empatía con otros y sus relaciones con pares son más duraderas. Aunque son capaces de identificar emociones propias y de los demás, tienen problemas para controlar emociones intensas como el miedo, la ira y la frustración. (Bronson, 2000).

La edad preescolar es una edad clave en el desarrollo de la autorregulación. Es cuando comienzan a usar el lenguaje para controlar sus acciones y pensamientos. Debido a que interactúan con niños de su edad se ven en la

necesidad de obtener habilidades para manejar emociones y conductas para convivir con otros exitosamente, situaciones que se relacionan con la autorregulación.

El contexto del hogar y las relaciones son importantes para explicar y fomentar el desarrollo de la autorregulación en edades tempranas. De tal manera tiene un gran impacto que los alumnos trabajen colaborativamente desde sus primeros años y se relacionen con su contexto.

El trabajo colaborativo, desde un contexto educativo, dispone un modelo de aprendizaje interactivo, donde los estudiantes unen sus habilidades y competencias, con el fin de lograr las metas establecidas.

Guitert y Giménez, nos mencionan que el trabajo colaborativo es el proceso en el que cada individuo aprende más de lo que aprendería por sí solo, fruto de la interacción de los integrantes del equipo. El trabajo colaborativo se da cuando existe una reciprocidad entre un conjunto de individuos que saben diferenciar y contrastar sus puntos de vista de tal manera que llegan a generar un proceso de construcción de conocimiento. (1997)

Mientras que Gros, (2000) define trabajo colaborativo como el proceso en el que las partes se comprometen a aprender algo juntas. Lo que debe ser aprendido sólo puede conseguirse si el trabajo del grupo es realizado en colaboración. Es el grupo el que decide cómo realizar la tarea, qué procedimientos adoptar, y cómo dividir el trabajo o tareas a realizar. La comunicación y la negociación son claves en este proceso.

Las actividades colaborativas facilitan a las personas la oportunidad de adquirir conocimientos y habilidades al involucrarse con más personas para obtener un aprendizaje permanente. El trabajo colaborativo permite al ser humano

desarrollar sus habilidades de solucionar, innovar y encontrar propuestas de elaborar las cosas, a través de un aprendizaje permanente.

La propuesta para el plan de acción surge como resultados que se arrojó en el diagnóstico áulico y a los intereses de los alumnos, con la finalidad de que los alumnos controlen su comportamiento, convivan en armonía y autorregular sus emociones como lo son: alegría, tristeza, enojo, miedo y calma, implementando como estrategia el trabajo colaborativo e individual.

La formulación y aplicación de la propuesta de mejora se ve reflejada y analizada por medio de un informe de prácticas profesionales. La SEP (2014) menciona que el informe de prácticas profesionales “consiste en la elaboración de un documento analítico-reflexivo del proceso de intervención realizado por el estudiante en su periodo de práctica profesional. En él se describen las acciones, estrategias, los métodos y procedimientos llevados a cabo por el estudiante y tiene como finalidad mejorar y transformar uno o algunos aspectos de su práctica profesional” (p.15)

Un informe de prácticas profesionales es un documento analítico y reflexivo que tiene como objetivo describir las acciones, los métodos y los procedimientos utilizados por el docente en formación durante su práctica, con el fin de mejorar y transformar algunos aspectos de su desempeño profesional. Permite al estudiante integrar teoría y práctica y mostrar su capacidad para aplicar lo aprendido en la universidad en un contexto laboral real.

En él se presenta un marco metodológico de investigación – acción, el que contiene información detallada de una serie de actividades que el docente en formación elabora para registrar, analizar, reflexionar y comunicar el desarrollo a las necesidades del equipo de investigación durante su periodo de prácticas profesionales en la institución. En este caso fueron los alumnos del grupo 2°B del

jardín de niños Hans Cristian Andersen y del investigador que es quien pone en práctica las acciones seleccionadas, refiriéndose a la educadora.

El modelo de investigación - acción “permite al docente ser protagonista del proceso de su investigación asumiéndolo en función de capacitarse y profesionalizarse mejor. Pretende dar mayor capacidad para lograr resolver su tarea docente”. (Latorre., 2016)

El modelo de investigación-acción se centra en la mejora continua de la práctica profesional a través del ciclo de la acción reflexiva. En este modelo, el cambio se produce mediante ciclos de observación, reflexión, planeación y acción. Debe cumplir con el objetivo de mejorar la práctica profesional y la transformación social, mediante la reflexión crítica sobre la propia práctica y la implementación de cambios basados en la reflexión y la acción.

Éste, tiene como finalidad transformar la práctica para lograr conseguir mejores resultados en el cambio sobre la realidad social y el conocimiento educativo, proporcionando autonomía y crecimiento a quienes se aplica y quienes la realizan, brindando al docente el compromiso social y académico para concientizar a la propia escuela, alumnos y padres de familia de los resultados y finalidades que tendría fomentar la autorregulación emocional en edades tempranas y comprender que existen diferentes estrategias para afrontar acciones que se presentan en su vida diaria ya sea sociales, educativas y personales.

Cronograma: a continuación, se muestra la distribución de las actividades para la elaboración de este informe de prácticas profesionales.

Meses	S e m a n a s	Jornada de observación del grupo	Diseño de actividades propias del plan de acción	Aplicación de actividades propias del plan de acción	Evaluación de actividades propias del plan de acción
Agosto	1				
	2				
	3				
	4				
Septiembre	1				
	2				
	3				
	4				
Octubre	1				
	2				
	3				
	4				
Noviembre	1				
	2				
	3				
	4				
Diciembre	1				
	2				
	3				
	4				
Enero	1				
	2				
	3				
	4				
Febrero	1				
	2				
	3				
	4				
Marzo	1				
	2				
	3				
	4				
Abril	1				
	2				
	3				
	4				

Cronograma de la distribución de las actividades para la elaboración de este informe de prácticas profesionales. Elaborado por: Ximena Patricia Galarza Hernández. 2023.

Propuesta curricular. Acciones y estrategias como alternativa de solución.

La propuesta curricular es un instrumento en el cual se muestran los objetivos, los contenidos, las metodologías y las evaluaciones para dar seguimiento a las actividades propuestas para lograr los resultados de aprendizaje esperados. Incluyendo la intención y planificación de las estrategias y acciones que fueron diseñadas como una alternativa para dar solución a la problemática.

Trabajar actividades de autorregulación emocional en preescolar permiten que el alumno maneje las emociones de manera efectiva, a ser conscientes de sus estados emocionales, controlar impulsos y comunicase de manera efectiva.

Es fundamental que el niño reconozca sus emociones y comprenda lo que está sintiendo y por qué lo siente. Ayudándole a expresar sus emociones de manera efectiva y a desarrollar una mayor conciencia de ellos mismos y de sus patrones emocionales. Además, al reconocer nuestras emociones, se logra manejarlas de manera más efectiva y construir relaciones interpersonales más saludables, para un bienestar emocional.

Una de las estrategias aplicadas para la autorregulación emocional es la respiración la cual permite controlar nuestras emociones y reducir el estrés. Al aprender a respirar de manera consciente y profunda, podemos calmarnos y manejar nuestras emociones de manera más efectiva. La respiración también se puede utilizar como una herramienta de meditación o relajación para ayudarnos a enfocarnos en el momento presente y reducir la ansiedad.

Del mismo modo mantener la calma ante las emociones, nos permite manejar nuestras emociones y acciones de manera afectiva y reducir el estrés. Cuando nos enfrentamos a situaciones emocionalmente cargadas, como el enojo o la ansiedad, es importante mantener la calma para evitar una respuesta emocional impulsiva o desproporcionada.

El alumno deberá reconocer sus acciones ante una emoción porque esto le permite ser consciente de cómo sus emociones influyen en su comportamiento. Al reconocer sus acciones, podrá aprender a manejar sus emociones de manera efectiva y a tomar decisiones más sabias y reflexivas.

A continuación, se presenta, a manera de resumen, una tabla con los datos más sobresalientes de este apartado.

Área de desarrollo personal y social: Educación socioemocional			
Organizadores curriculares	Aprendizajes esperados	Estrategia	Actividades
OC1: Autorregulación OC2: Expresión de las emociones	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	Aprendizaje a través del juego. Identificar las emociones.	Las emociones de Nacho.
OC1: Colaboración OC2: inclusión	Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.	Aprendizaje a través del juego. Interpretación para autorregular las emociones.	Dado de la respiración.
OC1: Autonomía OC2: Iniciativa personal.	Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.	Experimentación.	La botella de la calma.
OC1: Autorregulación OC2: Expresión de las emociones	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	Autorregulación emocional ante propios impulsos y conductas inapropiadas.	Técnica de la tortuga.
OC1: Autorregulación OC2: Expresión de las emociones	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	Equilibrio emocional y la comprensión de las emociones de uno mismo y los demás.	La caja del enojo.

La tabla muestra el número de pasos de acción en que se organizan las actividades que serán realizadas durante la práctica. Elaborado por: Ximena Patricia Galarza Hernández. 2023.

A continuación, se aborda el Plan de Acción que se propone como herramienta para la gestión y control de las actividades a realizar durante este documento, mostrando los datos más relevantes de este apartado en la siguiente tabla:

Actividad	Fecha	Propósito	Organización/Espacio/ Material	Evaluación
Las emociones de Nacho	Febrero, 2023	Reconocer las diferentes emociones y cómo identificarlas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grupal/Equipos ● Aula ● Cuento las emociones de Nacho, twister de las emociones, ruleta. 	Rúbrica
Dado de la respiración.	Marzo, 2023	La respiración como herramienta para la autorregulación emocional y reducir el estrés.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grupal/Pares ● Aula ● Dado de la respiración. 	Rúbrica
La botella de la calma.	Marzo, 2023	Proporcionar herramientas para la autorregulación de las emociones y calmarse en momentos de estrés, ansiedad o frustración.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grupal/Equipos ● Aula ● Botella de 600ml con tapa de rosca, agua, brillantina de colores. 	Rúbrica
Técnica de la tortuga.	Marzo 2023	Facilitar una estrategia basada en una historia para controlar emociones, comportamientos y enfrentar situaciones desafiantes, manejar la ira, la frustración y la ansiedad en edades tempranas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Grupal/Individual ● Aula ● Cuento “Cleto la tortuga”, marionetas, hojas iris, pegamento. 	Rúbrica
La caja del enojo.	Marzo, 2023	Ayudar a los niños a desarrollar habilidades para controlar y expresar sus emociones	<ul style="list-style-type: none"> ● Grupal/Individual ● Aula 	Rúbrica

		negativas y comportamientos impulsivos.	● Caja de cartón, hojas papel máquina, colores.	
--	--	---	---	--

La tabla muestra el plan de acción en que se organizan las actividades que fueron aplicadas durante la práctica. Elaborado por: Ximena Patricia Galarza Hernández. 2023.

A continuación, se describe de manera general en que consiste cada actividad:

Actividad 1. Las emociones de Nacho.

La primera actividad consiste en que el alumno reconozca y nombre situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente y como es que se siente. Se le presentara el cuento “Las emociones de nacho” y el alumno deberá de reconocer e identificar como se sienten ante cada emoción y situación.

Actividad 2. Dado de la respiración.

Jugaremos al dado de la respiración, se le explicara al alumno que lanzará el dado cada que sienta una emoción muy intensa y en lugar de hacer rabieta o explotar solo lanzará el dado y aprenderá a respirar. En el dado se encontrarán seis respiraciones diferentes: respiración del león, sin pensar, aprieta y respira, fuera el mal humor, tu color favorito y la respiración de la flor. La actividad se realizará colaborativamente.

Actividad 3. La botella de la calma.

Se les presentara la técnica de la botella de la calma. Los alumnos rellenaran una botella de plástico de 600 ml., con agua y brillantina. Se explica que la botella representa alma, corazón y mente del alumno y la brillantina son las emociones. La taparan y agitaran la botella, deberán de observar como la brillantina desciende lentamente. Los alumnos agitaran la botella cuando sientan presente alguna

emoción muy fuerte y la identifiquen, entonces deberán de agitarla y observar cómo es que se encuentra esa emoción en su cuerpo y lo que buscamos es la calma, por lo que se le pedirá al alumno que respire profundamente y reflexione sobre sus emociones hasta que la brillantina se asiente completamente.

Actividad 4. Técnica de la tortuga.

Se le leerá al alumno un cuento llamado “Cleto la tortuga” en donde una tortuga utiliza su caparazón como refugio cuando se siente amenazada o en ocasiones una discusión, agresión o enfrentamiento nos hacen perder nuestra tranquilidad, actuamos sin pensar de manera impulsiva, muchas veces de manera violenta. Los alumnos deberán de imitar a la tortuga y mientras están dentro del caparazón. Se alienta al niño a imitar a la tortuga y respirar lenta y profundamente para calmarse cuando se siente abrumado por las emociones.

Actividad 5. La caja del enojo.

Se le presentará el cuento “vaya rabieta” y el alumno deberá de identificar y controlar los momentos de enfado antes de actuar inadecuadamente. Dibujaremos en una hoja de maquina como es el monstruo que sale cada que están muy enojados y deberán de identificar que acciones realiza su monstruo del enojo. Cuando las menciones deberán de reflexionar si lo que hace es lo correcto. Por último, encerraremos al monstruo del enojo en una caja para que no realice acciones inadecuadas que lastimen a ellos o a los demás.

Para esta propuesta se diseñaron instrumentos de evaluación, utilizados para medir el grado de conocimientos, habilidades y destrezas de un nivel o de un área, permitiendo la medición de las competencias de los niños y las niñas tomando en cuenta aspectos cualitativos, con el fin de identificar las fortalezas y las debilidades de los niños.

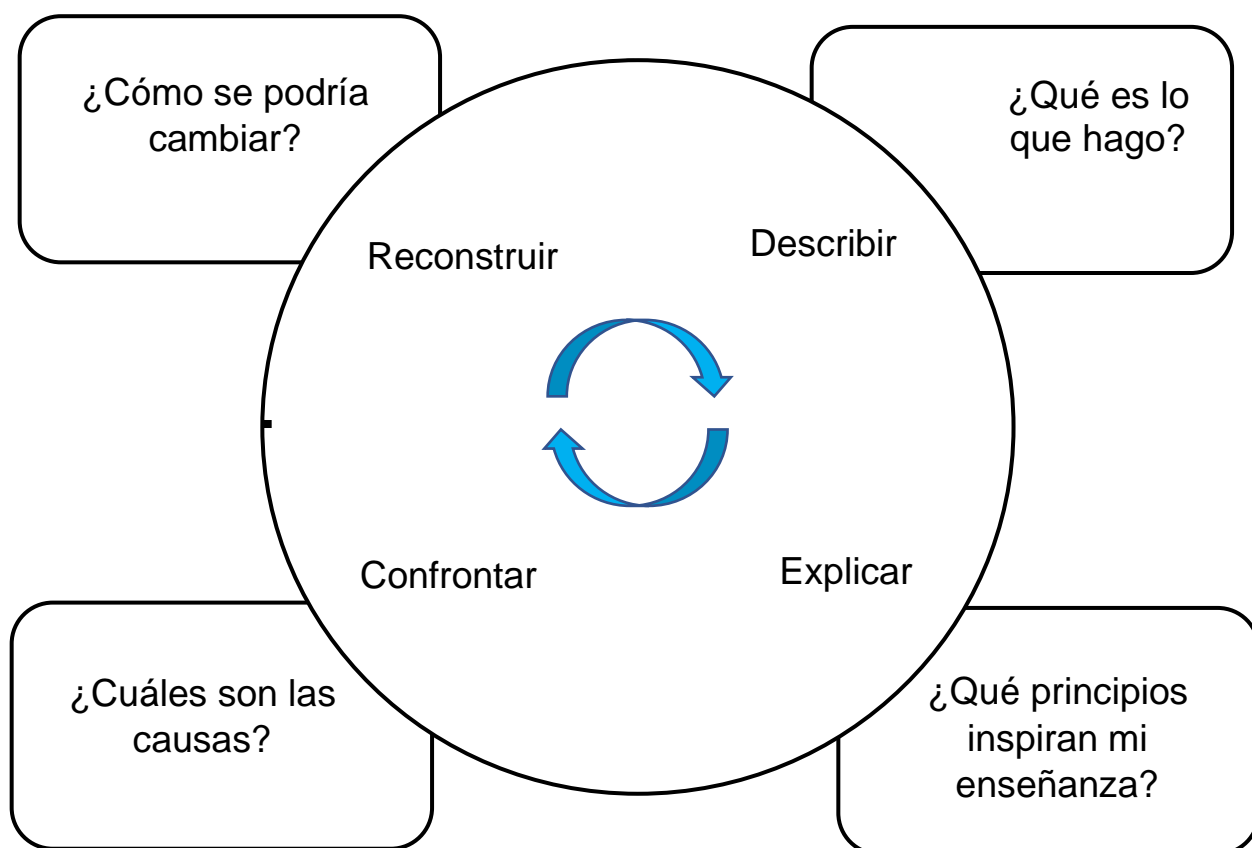
Para realizar la evaluación adecuada los instrumentos de evaluación que se implementarán para recopilar la información y logros obtenidos; la observación directa será una de las técnicas de evaluación.

Latorre nos dice que “La observación implica, en este sentido, la recogida de información relacionada con algún aspecto de la práctica profesional. Observamos la acción para poder reflexionar sobre lo que hemos descubierto y aplicarlo en nuestra acción profesional” (2005, p. 49)

Además, se trabajará con rúbricas de evaluación donde registrará el avance individual de los alumnos, describiendo estándares de aprendizaje evaluables, e indicadores de logro o niveles de desempeño y calidad de forma graduada para evaluar una tarea, objetivo o competencia.

Parte de este proceso implica rescatar fortalezas, debilidades, áreas de oportunidad y todo aquello que me permita fortalecer mi práctica docente. Las actividades aplicadas se trabajaron en base al Ciclo reflexivo de Smyth, con el fin de realizar una acción y buscar un cambio a través del compromiso que tenemos como docentes y sociedad tomando como referencia la enseñanza reflexiva de Smith, el cual está compuesto por 4 fases.

A continuación, se muestra el ciclo reflexivo de Smyth (1991):



Fases del ciclo reflexivo de Smyth. Elaborado por: Ximena Patricia Galarza Hernández. 2023.

El ciclo reflexivo de Smyth es un modelo teórico utilizado como herramienta para ayudar a los docentes a reflexionar sobre su práctica profesional. Este ciclo ayuda a los docentes a reflexionar sobre una situación o experiencia.

La problemática se analiza desde diferentes perspectivas, se interpreta a nivel personal y se elabora un plan de acción para mejorar su práctica profesional.

A continuación, se describen cada una de las fases del ciclo reflexivo de Smyth.

Fase 1: Describir. Se trata de la fase inicial, es una fase de observación y descripción de la situación o experiencia a analizar, se conoce al grupo y el contexto con el cual se trabajará durante el año escolar. Se toman en cuenta los aprendizajes previos, estilos de aprendizaje, necesidades que tienen los alumnos. y datos de interés que aporten a su proceso reflexivo.

Fase 2: Explicar: En esta fase se busca analizar y sustentar la situación o experiencia desde una perspectiva teórica, valorando el desempeño y las posibles áreas de oportunidad. El docente contempla hacer cambios de acuerdo con lo vivido y señala las razones que lo llevaron a utilizar ciertas estrategias o modalidades de trabajo.

Fase 3: Confrontar: El docente cuestiona sus métodos de enseñanza y consulta autores que lo defiendan o contradigan. Busca entender cómo la experiencia puede influir en la manera en que el docente se relaciona con sus alumnos, compañeros de trabajo y la comunidad educativa en general.

Fase 4: Reconstruir: El docente reconstruye su metodología para mejorarla, se utiliza la información obtenida en las fases previas para diseñar un plan de acción efectivo que le permita mejorar su práctica profesional. Se deberá analizar el plan de acción, que este sea específico, realista y enfocado en los objetivos profesionales del docente. En esta fase el plan de acción se lleva a cabo y se realiza una reflexión posterior para determinar si ha sido efectivo y si es necesario realizar ajustes o cambios.

El ciclo reflexivo de Smyth es de gran importancia para los docentes, pues a través de la observación, análisis crítico, interpretación y plan de acción les permite reflexionar críticamente sobre su práctica profesional y mejorar continuamente,

auxilia al docente a identificar áreas que necesitan ser mejoradas y diseñar estrategias efectivas para lograrlo.

La reflexión también ayuda al docente a sentirse más seguro en su papel profesional al proporcionar una comprensión más profunda de su práctica y su impacto en los estudiantes, mejorando la calidad del aprendizaje de los estudiantes y contribuye a la evolución positiva de la educación en general.

II. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.

Persistencia y consistencia de la propuesta.

Fomentar la autorregulación emocional en un grupo de segundo año de preescolar es muy importante ya que les permite controlar sus emociones, comportamientos y movimientos corporales en diferentes situaciones. Aplicar actividades para autorregular sus emociones desde temprana edad les ayuda a desarrollar habilidades esenciales para la vida y les permite manejar mejor las situaciones estresantes y difíciles a lo largo de su vida. La autorregulación emocional implica aprender a reconocer y expresar las emociones de manera apropiada, tolerar la frustración y resolver problemas de manera efectiva.

Existen diversas estrategias y actividades que se pueden utilizar para ayudar a los niños a desarrollar habilidades de autorregulación emocional y a manejar adecuadamente sus emociones y comportamientos.

Para plantear las actividades que darán solución a la problemática ya planteada en este informe de prácticas profesionales, hay que tomar en cuenta la edad, habilidades, intereses y necesidades de los niños. Las actividades deben ser apropiadas y acordes para su nivel de desarrollo y deben ser interesantes para mantener su atención y motivación. Algunas estrategias que se pueden utilizar para plantear la autorregulación emocional en preescolar incluyen: enseñar habilidades de respiración y relajación, autoexpresión de emociones, identificar y nombrar sus emociones, integrar el juego en las actividades, permitir a los niños explorar y reflexionar sobre sus emociones, fomentar la creatividad, actividades de meditación y enseñar habilidades de comunicación y empatía.

Es importante recordar que la autorregulación emocional es una habilidad que los niños van desarrollando a lo largo del tiempo y que cada niño lo hace a diferente ritmo. Al planear actividades en preescolar, también es importante ser flexible y estar dispuesto a adaptar las actividades según las necesidades y habilidades de los niños.

Identificación de enfoques curriculares y su integración en el diseño.

El enfoque curricular se orientó, en el campo formativo de Educación socioemocional, propone una formación integral de los estudiantes, teniendo como objetivo desarrollar habilidades socioemocionales en los niños, tales como la empatía, la autorregulación emocional y la resolución de conflictos, entre otras. Este enfoque busca establecer una cultura socioemocional en el ambiente educativo, que permita a los niños desarrollar habilidades para llevar una vida emocionalmente equilibrada y saludable.

Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico. (SEP, 2017, p. 304.) Este tipo de educación suministra de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo. Además, propicia que los estudiantes fortalezcan un sentido sano de identidad, toma de decisiones libremente y en congruencia con objetivos específicos y valores socioculturales.

Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción.

El perfil de egreso en preescolar hace referencia a un conjunto de habilidades, valores y conocimientos que se espera que los niños hayan adquirido al finalizar su educación preescolar, con el objetivo de prepararlos para continuar con su formación académica en educación primaria. Entre los rasgos y habilidades que se esperan que hayan desarrollado los niños al concluir su educación preescolar están el pensamiento crítico, la creatividad, la expresión oral y escrita, la identidad personal y cultural, entre otros.

En el perfil de egreso de la licenciatura en educación preescolar se han establecido diferentes competencias genéricas y profesionales, para la realización de este informe se demostrarán las siguientes:

Genérica: Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.

Profesional: Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos.

Diseña adecuaciones curriculares aplicando sus conocimientos psicopedagógicos, disciplinares, didácticos, y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades educativas de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.

Éstas me permitieron evaluar progreso y cumplimiento de los aprendizajes en cada alumno que integra el grupo de segundo B, como futura docente es importante propiciar procesos para desarrollar el reconocimiento e identificación de las emociones y autorregular las mismas.

Descripción y análisis detallado de las secuencias de actividades consideradas para la solución del problema.

A continuación, realizaré la descripción de cada una de las actividades aplicadas propias al plan de acción (ANEXO C) para la cual utilizaré las siguientes nomenclaturas, para referirse a la Docente en Formación será DF, cuando se presente el diálogo de algún alumno será A1 (alumno 1), A2 (alumno 2) sucesivamente, en el caso de que se presente una expresión donde varios alumnos se expresen será VA (varios alumnos), y cuando se presente la situación donde hablen de manera grupal será TA (todos los alumnos).

Actividad 1.

Las emociones de Nacho (ANEXO D)

Fecha de aplicación: martes 28 de febrero del 2023.

Área de desarrollo personal y social: Educación socioemocional

Organizador 1: Autorregulación.

Organizador 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.

Estrategia: Aprendizaje a través del juego. Identificar las emociones.

Organización: Grupal / Equipos.

Espacio: Aula.

Material: Cuento las emociones de nacho, twister de las emociones, ruleta.

Descripción:

Se comenzó esta propuesta de mejora con la actividad “las emociones de Nacho” con el objetivo de que los alumnos aprendan y reconozcan las emociones en diferentes situaciones y logren expresarse y poder trabajar el conocimiento y la autorregulación de la conducta a través de sus emociones. “Poder dialogar acerca de los estados emocionales, identificarlos en uno mismo y en los demás, y

reconocer sus causas y efectos, ayuda a los estudiantes a conducirse de manera afectiva, esto es, autorregulada, autónoma y segura.” (SEP, 2017)

Se inició la actividad proyectando previamente el cuento “las emociones de Nacho”, el objetivo principal fue que los alumnos identifiquen cada una de las emociones básicas y que reflexionen qué situación es la que los hace sentir de esa manera. Según Maslow (1994) “Las emociones básicas son: miedo, rabia, alegría, tristeza y calma, todas provocan cambios en el rostro, postura, tono de voz, gestos, pensamientos etc., y se dirigen a comprender, comunicar y movilizar al otro como alianza en la satisfacción de necesidades”.

Posteriormente de ver el cuento de las emociones de Nacho se inició preguntando a los alumnos lo siguiente:

DF: ¿Cómo se llamaba el cuento?

VA: ¡Las emociones de Nacho!

DF: ¿Cómo puedes saber que Nacho está enojado?

A1: Tiene las manos cerradas.

A2: Pies que golpean el suelo.

A3: Pone cara de enojado.

DF: ¿Cómo es una cara de enojado?, todos hagan una cara de enojo.

Todo el grupo hace cara de enojo (ceño fruncido).

DF: ¡Muy bien!, esa es una cara de enojo.

DF: ¿Cómo puedes saber que Nacho está asustado?

A1: Tiene sus manos en la cara.

A4: Tiene una cara de asustado.

DF: ¿Hay algo que los asuste?

A5: Las cucarachas.

A6: Las arañas.

A7: Los zombis.

DF: ¿Qué cara ponen cuando algo los asusta?

Todos ponen cara de asustados.

DF: ¡Excelente!

DF: ¿Cómo podemos saber cuándo Nacho está triste?

A4: Le salen lágrimas de sus ojos.

A5: Tiene su boca así (pone su boca hacia abajo).

DF: ¿Qué cara pondrían si su mamá no les quiere comprar un helado?

VA: Una cara triste.

DF: Todos hagan una cara triste.

Todo el grupo hace su mirada hacia el sueño y su boca hacia abajo.

DF: ¡Muy bien!

DF: ¿Cómo podemos saber cuándo Nacho está feliz?

A4: Porque sonrío.

A2: Porque está feliz.

DF: ¿A ustedes qué los pone felices?

A8: Cuando mi mamá me como una manzana.

A5: Cuando mi mamá me presta su celular.

A4: Cuando mi mamá me compra una paleta de corazón.

DF: ¿Alguien me quiere decir cómo se siente hoy?

A2: Enojado.

DF: ¿Por qué te sientes enojado?

A1: Mi hermanito no me dejó dormir en la noche.

DF: ¿Alguien más se siente enojado?

A5: Yo me siento feliz.

A6: Yo me siento feliz maestra.

DF: A mí me pone feliz que todos ustedes tengan una sonrisa en su rostro y espero que ahorita que su compañero juegue con nosotros se le pase su enojo, ¿Quién quiere jugar?

VA: ¡Yoooo!

DF: ¿Quién conoce el juego "el twister de las emociones"?

A4: Yo no lo conozco maestra.

DF: El twister de las emociones se juega con los dedos de sus manos. Para este juego necesitamos una ruleta de las emociones y un tapete de las emociones. Cuando yo gire la ruleta, esta me dirá que dedo vamos a colocar en el tapete y en qué emoción colocaremos nuestro dedo. Para este juego debemos tener un equipo.

DF: ¿Quieren empezar a jugar?

TA: ¡Siiii!

DF: Entregaré a cada mesa un tapete de las emociones, recuerden que lo tienen que compartir. ¿Dónde tiene que estar el tapete de las emociones?

VA: En medio de la mesa maestra.

DF: Muy bien, tiene que estar en medio de la mesa para que todos puedan jugar. Antes de comenzar a jugar recordamos el nombre de cada uno de los dedos: pulgar, índice, corazón, anular y meñique. Así como también mano derecha e izquierda.

DF: Ahora sí vamos a comenzar a jugar.

Giro la ruleta de las emociones.

DF: Corre y se va con su mano derecha pondrán el dedo meñique en la emoción de alegría.

A5: ¿Cuál es el dedo meñique?

DF: Este (levanto mi mano derecha y señaló el dedo meñique)

DF: ¿Quién quiere girar la ruleta?

A7: Yo, maestra.

DF: Pásale.

El alumno gira la ruleta de las emociones.

DF: Mano izquierda con su dedo anular en la emoción de enojo.

A4: Yo quiero pasar, maestra.

A5: Yo también quiero pasar.

DF: Que pase un compañero y después el otro.

DF: Mano derecha con su dedo pulgar en la emoción de asustado.

DF: Que pase el niño que se toque la cabeza primero. Pásale, gira la ruleta de las emociones.

DF: Mano derecha con su dedo corazón en la emoción de alegría.

DF: ¿Quién va ganando?, ¿qué equipo es el que ganara?

Mientras se llevaba a cabo la actividad del twister de las emociones me percaté de que la mayoría de los alumnos conocen las emociones y algunos identifican como es que se siente cuando están enojados, tristes, con miedo o alegres. Observe que al momento de darles el tapete de las emociones iniciaron los conflictos y desacuerdos entre los miembros, ya que tenían que compartir el tapete, el cual se tenía que estar en medio de la mesa, para que todos lo lograran alcanzar al momento de jugar. Para algunos alumnos trabajar en equipo requiere habilidades sociales que aún están en desarrollo y que pueden ser difíciles de dominar, como la comunicación efectiva y la empatía.

Para finalizar recogió los tapetes de las emociones y nos sentamos formando un círculo en el suelo y comencé a realizar preguntas.

DF: ¿Les gustó jugar al twister de las emociones?

VA: ¡Siiii!

DF: ¿A quién se le hizo difícil el juego?

A4: A mí.

DF: ¿Por qué?

A4: Algunas veces no alcanzaba las caras de las emociones con mis dedos.

DF: Cierto, era difícil mantener los dedos en el tapete.

DF: ¿A quién se le hizo fácil?

VA: A mí

DF: ¿Por qué se les hizo fácil?

A2: Porque yo ya sé los nombres de mis dedos y conozco las emociones.

DF: ¿Les gustó trabajar en equipo?

A1: ¡Siiii!

A9: A mí no porque una compañera a veces me quitaba la hoja.

DF: Recuerden que el material es de todos y para todos y lo tenemos que...

TA: ¡Compartiiiiir!

DF: Exacto, todos somos amigos y hay que compartir las cosas sino la maestra se pondrá triste. ¿ustedes quieren que la maestra se ponga triste?

VA: ¡Noooo!

DF: Bueno entonces todos seremos amigos. ¿Quién me dice que emociones venían en el tapete?

A10: Feliz.

A4: Enojado.

A9. Triste.

A6: Asustado.

Explicación.

La actividad de las emociones de Nacho se aplicó para que los alumnos lograrán reconocer las emociones, que identificarán cómo es que se sienten ante cada emoción para poder desarrollar su inteligencia emocional y su capacidad de autorregulación, lo que a su vez puede mejorar su bienestar general y éxito académico.

Las emociones son una parte natural de la vida humana y cada emoción que experimentamos tiene una función importante. Cuando los niños comprenden cómo se sienten en cada emoción, pueden aprender a reconocer y nombrar sus emociones, lo que les permite desarrollar estrategias para autorregular y controlar su comportamiento. Es importante que los niños entiendan sus propias emociones y las emociones de los demás, para expresarse de manera eficaz, resolver conflictos de manera constructiva y desarrollar habilidades de empatía y compasión.

Además, la educación emocional también puede ayudar a prevenir o tratar problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Asimismo, los estudiantes que reciben educación emocional tienen menos comportamientos disruptivos en el aula y mejores resultados académicos. Por lo tanto, es importante que los niños aprendan a reconocer sus emociones y a expresarlas de manera saludable.

En esta actividad encuentro área de oportunidad, se presentaron dificultades para trabajar colaborativamente, les resultaba complicado trabajar junto con sus compañeros y compartir el material, de tal manera que esto generaba conflictos entre ellos.

Según la SEP “mediante el desarrollo y la puesta en práctica de habilidades para la identificación y regulación de las emociones, los estudiantes obtienen mejores resultados en los aprendizajes si sus relaciones se basan en el respeto y la colaboración”. (2017, p.117) Se debe comenzar a trabajar en equipo y colaborativamente desde edades tempranas, puesto que les enseña a adquirir habilidades importantes como la comunicación efectiva, la resolución de problemas, la cooperación y la empatía.

Además, el trabajo en equipo les ayuda a desarrollar relaciones sanas y positivas en su entorno y les proporciona una valiosa experiencia en la colaboración y la toma de decisiones en grupo. La colaboración también les ayuda a ser más creativos y a aprender de diferentes perspectivas y habilidades en su grupo. El trabajo colaborativo es una habilidad valiosa que puede aplicarse a los niños en muchos aspectos de su vida, tanto en el ámbito escolar como en el personal y profesional.

Confrontación.

Para la evaluación individual de esta actividad se implementó como instrumento de evaluación la rúbrica (ANEXO I) donde el criterio a evaluar es: reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.

Tomando en cuenta la rúbrica de evaluación se creó una gráfica y se analizó con el fin de obtener resultados grupales sobre el avance de los alumnos. En la gráfica 7, se observa que el 32% de los alumnos reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente a

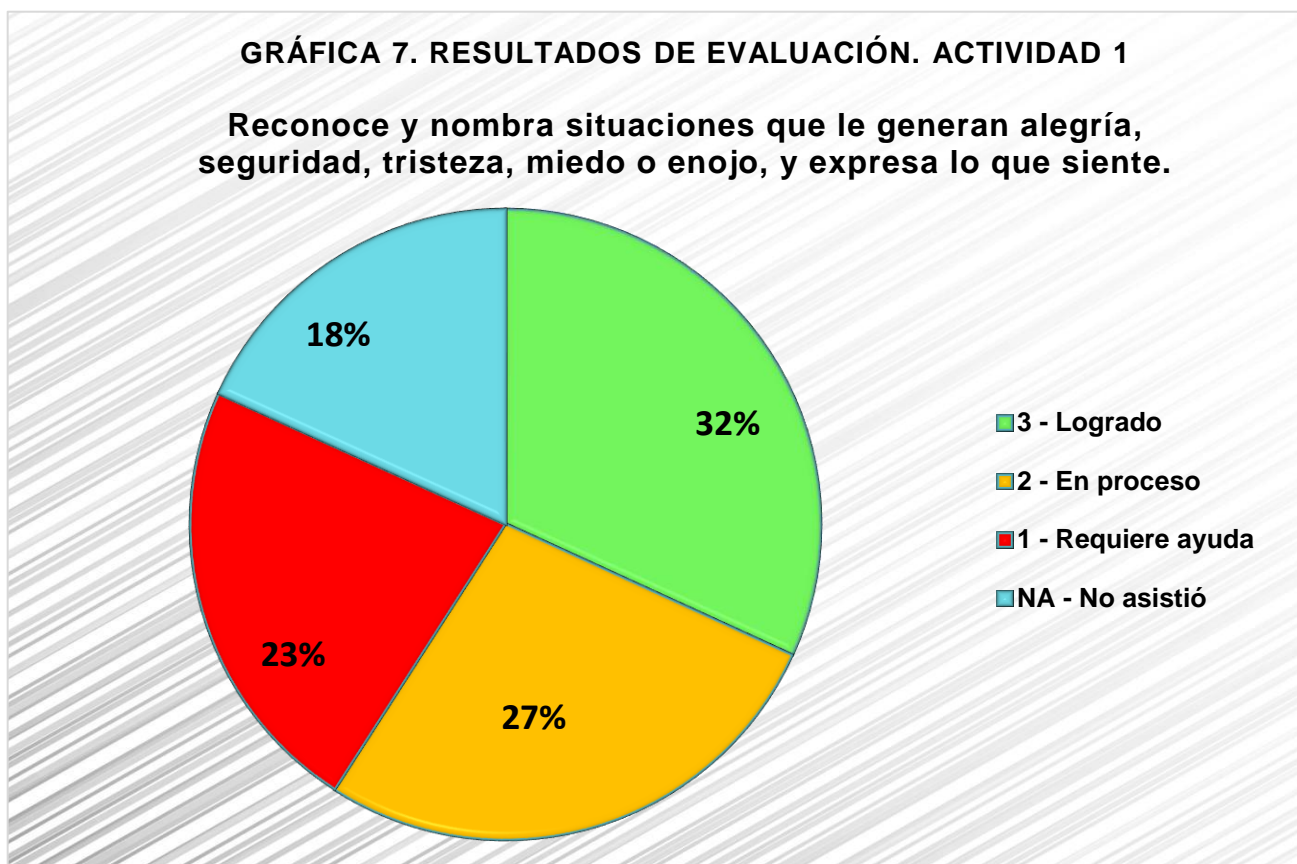
sus compañeros o a la educadora, el 27% del grupo aún se encuentra en proceso expresar lo que sienten ante situaciones que le generen alguna emoción, el 23% del grupo requiere ayuda para reconocer situaciones que le generen la mayoría de las emociones y lograr expresar lo que sienten, y el 18% del total del grupo no asistió a clases por lo que notoriamente se puede ver afectado el seguimiento de las clases.

Al observar la actividad y analizar los resultados obtenidos del instrumento de evaluación (rúbrica) al aplicarla, pude observar que más de la mitad del grupo se encuentran en proceso o requieren ayuda para reconocer y nombrar situaciones que les generen alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, así como para expresar lo que sienten. Algunos alumnos solamente reconocen las emociones, pero no logran nombrar situaciones que les genere alguna emoción, también es necesario cuestionar a los alumnos para que ellos logren formular una respuesta acerca de las emociones y que es lo que los hace sentir así. Unos alumnos solamente nombran situaciones que les generen alegría, tristeza y miedo.

Sin embargo, es bajo el porcentaje de los alumnos que logran reconocer y nombrar situaciones que les generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresan lo que sienten a sus compañeros y maestra.

Al realizar y enfocarme en esta actividad del área de Educación socioemocional con el tema de las emociones y los sentimientos de los alumnos, me percate de que es importante trabajar sobre educación socioemocional, como menciona el Plan y Programa de Aprendizajes Clave: resulta cada vez más claro que las emociones dejan una huella duradera, positiva o negativa, en los logros de aprendizaje. Por ello, el quehacer de la escuela es clave para ayudar a los estudiantes a reconocer y expresar sus emociones, regularlas por sí mismos y saber cómo influyen en sus relaciones y su proceso educativo. (SEP, 2017, p. 35)

Las actividades de educación socioemocional permiten adquirir estrategias para reconocer y manejar sus emociones, mejorar la comunicación, fomentar el trabajo en equipo y resolución de conflictos de manera efectiva. También ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades para la vida, como la empatía, la autoconfianza, la resiliencia y la capacidad de adaptación ante situaciones desafiantes. Todo lo anterior es fundamental para el crecimiento personal y la formación de ciudadanos responsables y comprometidos con la sociedad.



Reconstrucción.

En cuanto a mi desempeño y el rol que tuve al momento de realizar la actividad de las emociones de Nacho, considero que se encuentra en un rango satisfactorio ya que siempre traté de atender las necesidades y dudas que surgían de los alumnos tanto de manera individual como grupal, traté de darles la

oportunidad a todos los alumnos para poder escuchar sus comentarios y opiniones acerca de la actividad. Me dirigía y trataba a los alumnos con respeto, en mi opinión logré que en todo momento los alumnos se sintieran en confianza y seguridad al expresarse.

Un factor de gran relevancia fueron los recursos materiales y tecnológicos, puesto que estos fueron didácticos y llamativos para los alumnos por los colores, la dinámica y la interacción que se llevó a cabo, observe que a los alumnos les llamó bastante la atención la ruleta de las emociones, les emocionaba poder girarla y observar qué era lo que tenían que hacer, sin embargo, considero que al momento de proyectar el cuento hubiera sido necesario utilizar bocinas externas a las de la computadora, puesto que el volumen no era tan bueno.

Otra dificultad que se presentó fue en cuanto al juego, la mayoría de los alumnos no estaba familiarizada con el juego del twister, por lo que esto generó un poco de conflicto con los alumnos al momento de iniciar el juego. Considerando el conflicto presentado modificaría el juego en donde se presentan las emociones, pero jugando de otra manera.

Actividad 2.

Dado de la respiración. (ANEXO E)

Fecha de aplicación: miércoles 08 de marzo del 2023.

Área de desarrollo personal y social: Educación socioemocional

Organizador 1: Colaboración.

Organizador 2: Inclusión.

Aprendizaje esperado: Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.

Estrategia: Aprendizaje a través del juego. La respiración como herramienta para la autorregulación emocional y reducir el estrés.

Organización: Grupal / Pares.

Espacio: Aula.

Material: Dado de la respiración.

Descripción:

La actividad se inició preguntando a los alumnos lo siguiente:

DF: ¿Saben qué es estar enojado?

A1: Yo me enojo cuando mi mamá no me quiere comprar algo.

A2: Es cuando estas así (hace cara de enojado)

DF: ¡Muy bien! ¿y a ustedes que los hace enojar?, su compañero ya nos dijo que a él le enoja cuando su mamá no le quiere comprar algo.

A2: Maestra, a mí me enoja que me rompan mis juguetes.

A3: Me enoja cuando mi mamá no me presta el celular.

A4: A mí me enoja que mi hermano Lalo me pegue y no me deje cambiar.

DF: A mí me enoja cuando les pegan a los animales, porque pegarles a los animales está mal, pero ¿cómo creen ustedes que se nos quita el enojo?, a mí por ejemplo se me quita respirando, imaginando que estoy oliendo una rica flor.

A5: Cuando me como una manzana se me pasa el enojo.

A6: A mí se me quita respirando.

A7: Comiéndome un plátano.

DF: ¡Muy bien chicos! El día de hoy les voy a enseñar juegos que pueden hacer cuando están enojados y quieren que se les pase el enojo, la tristeza o puede ser el miedo. ¿Quieren jugar?

VA: ¡Siii maestra!

Explique a los alumnos en qué consistía el dado de la respiración, les dije que era un juego en donde se utilizaba un dado, remarque que podían jugar con el dado cuando sintieran una emoción muy alta, cuando sintieran que estaban muy enojado a punto de hacer un berrinche. Nuestro dado tiene 6 diferentes tipos de respiración, por ejemplo; la respiración de la flor, la respiración del león aprieta y respira, sin pensar, fuera el mal humor y tu color preferido, lanzaremos el dado y cada que nos salga un tipo de respiración diferente deberán de buscar a un compañero y harán el tipo de respiración con él/ella.

DF: Yo lanzaré el dado primero y las próximas veces ustedes me ayudan.

Lanzó el dado de la respiración.

A8: Es la respiración del león.

DF: Acuérdense que cada que salga una respiración tienen que correr a buscar a un compañero.

Corren todos a buscar a un compañero.

DF: Ahora que ya todos tienen pareja vamos a leer de qué trata la respiración del león. Pon tus manos como si fueran garras de león, estira y menea las garras por todos lados y respira hondo y cuando vas dejando que salga el aire ruge como león "Roarr"

DF: A ver hagan todos como león.

TA: ¡Rooooaarrrrrr!

DF: Se van a poner frente a frente de su compañero, sacaran sus garras de león, las estiraran y las moverá muy rápido. Respiraran y cuando vayan sacando el aire tienen que decir "¡Ruaaaaaarrrrr!"

TA: Ruaaaaaaarrrrr

DF: Pasa y lanza el dado.

A9: Salió una flor.

DF: A buscar pareja, ¡corran chicos!

DF: Excelente, ¿de qué creen que trate la técnica de la flor?

Silencio.

DF: La respiración de la flor trata de que te tienes que imaginar la flor más bonita, imagínate sus colores y lo rico que huele. Ahora la vas a oler profundamente y exhalamos todo el aire por la boca. Un compañero tendrá la flor y el otro la va a oler y exhalara el aire, después cambian el que olió la flor ahora será quien tenga la flor.

Los alumnos juegan con su pareja a hacer la respiración de la flor varias veces.

DF: Va a tirar el dado el primero que se toque la cabeza... Pasenle...

Lanzan el dado y cae la respiración del león, vuelve a tirar porque estaba repetida.

A1: La respiración del chango.

Todos los alumnos corren a buscar una nueva pareja.

DF: Aprieta y respira. Aprieta fuerte tu cuerpo, desde tu cara, manos y pies, después de que apretaste todo tu cuerpo tendrás que echar todo el aire afuera.

Todos los alumnos se miran frente a frente a su pareja y comienza apretando el cuerpo, les comienza a dar mucha risa por las caras que hacen cada uno.

DF: ¿Quieren seguir jugando?

TA: ¡Siii! maestra.

DF: Va a lanzar el dado quien se toque primero... los ojos. Pásale y lanza el dado.

A2: Es un zorro, maestra.

DF: Ahora es la respiración del zorro. La respiración se llama fuera el mal humor, se van a poner frente a su compañero y harán cara de enojado y como si soplaran burbujas de jabón van a aventar para afuera todo el mal humor. Imagina que en las burbujas se va todo el mal humor.

Varios alumnos se empezaron a reír por las caras de enojados que estaban haciendo.

DF: Muy bien ahora yo lanzaré el dado... ¿Qué animal es ese?

A5: Un perezoso.

DF: ¿y qué hacen los perezosos?

A1: Dormir.

DF: Muy bien, ahora seremos unos perezosos, nos vamos a sentar en el suelo y vamos a cerrar los ojos sin hacer nada, tranquilamente vamos a respirar y sacar el aire, eso lo vamos a hacer tres veces y después abriremos los ojos.

DF: Va a lanzar el dado quien se toque primero los codos... Pásale y lanza el dado.

DF: ¿Qué es eso?

A6: Una pelota.

DF: Vamos a imaginar una pelota grande del color que más nos guste. Tomaremos aire e imaginamos que la pelota nos va recorriendo por todo el cuerpo, que pasa por nuestra cabeza, luego se baja por el cuello y nos va recorriendo por todo el cuerpo.

DF: ¿Qué sienten?

A7: Cosquillas.

A8: A mí sí me gusta.

DF: Muy bien ahora vamos a hacer un círculo y nos vamos a sentar a ver quién es el que gana.

DF: ¿Les gusta jugar al dado de la respiración?

VA: Siiii

DF: ¿Para qué dijimos que nos servía nuestro juego?

A1: Para cuando estamos enojados.

DF: Muy bien, entonces un día que estén enojados ¿qué pueden hacer para que se les pase el enojo?

A2: Respirar

A6: Hacerle como león.

DF: Perfecto, ¿Qué respiración fue la que más les gusto?

A2: La del león.

A6: La del chango

A4: La de la flor.

A7: La del perezoso.

DF: ¿Les gustó la actividad?

VA: ¡Siii! maestra.

Explicación.

La actividad del dado de la respiración se aplicó para que los alumnos reconozcan la manera adecuada de respirar y que tengan consciencia de los múltiples beneficios para su salud física y mental. Cuando los alumnos logran tener una correcta respiración puede ayudarles a mantener un mejor equilibrio emocional, a controlar su ansiedad, a aumentar su concentración y a mejorar su sueño.

Además, instruir a los pequeños a respirar correctamente les ayuda a desarrollar patrones respiratorios saludables que les permitan respirar de manera más eficiente y efectiva, lo que puede mejorar su rendimiento físico y su resistencia al ejercicio.

"Las estrategias de autorregulación son el conjunto de estrategias cognitivas, afectivas y motivacionales que permiten al estudiante controlar, monitorear y regular su propio proceso de aprendizaje" (Zimmerman, 2000). La autorregulación implica el uso de estrategias cognitivas y conductuales para adaptarse eficazmente a situaciones estresantes o aversivas y regular emociones. El implementar una respiración consciente o algunas de las técnicas de autorregulación emocional pueden ser efectivas para reducir la ansiedad, el estrés y la tensión muscular, mejorando la concentración y el equilibrio emocional en las personas.

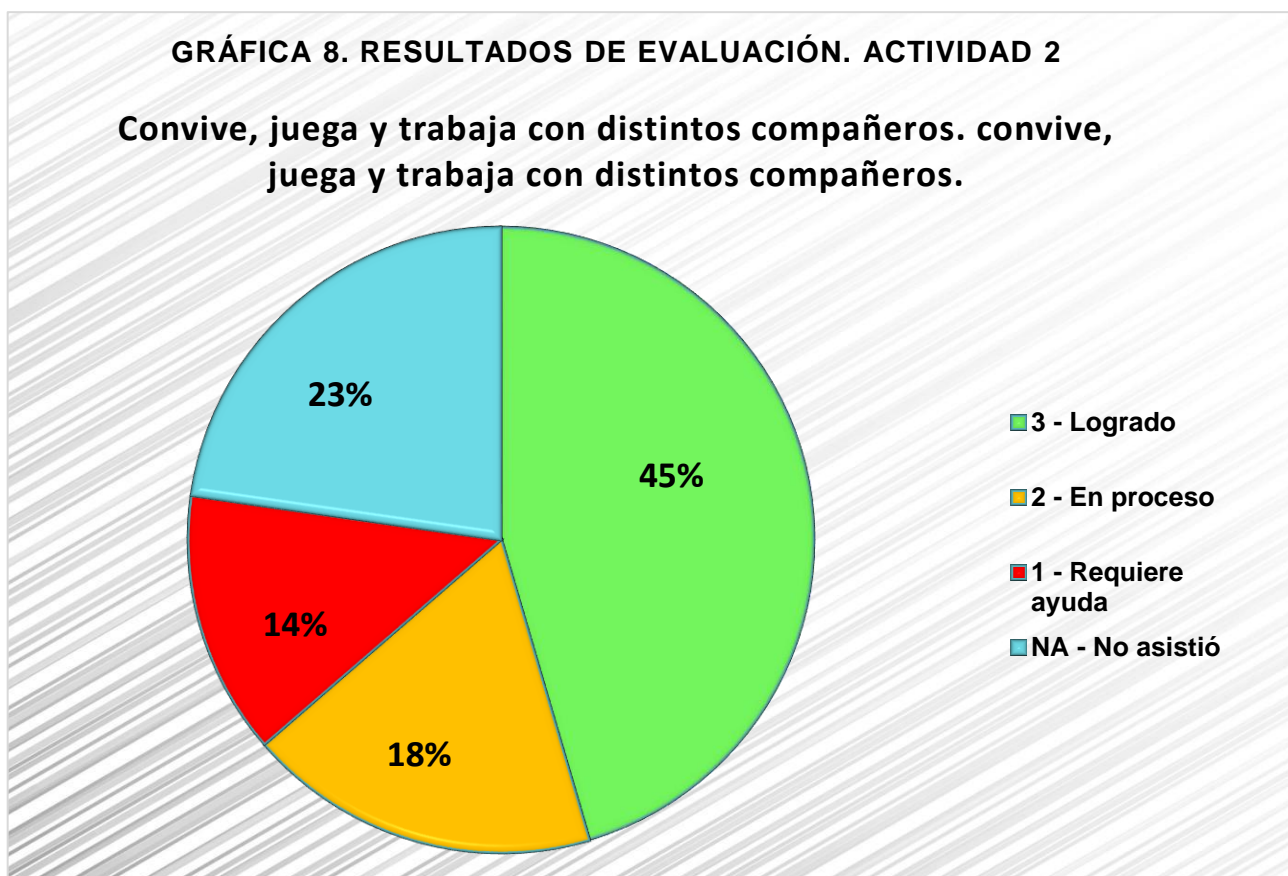
La respiración es una habilidad importante que los niños pueden aprender en preescolar, que les puede ser útil a lo largo de su vida. La actividad también nos proporciona diversas técnicas de respiración las cuales nos ayudan en la autorregulación emocional en niños y adultos, estas técnicas pueden ayudar a reducir la frecuencia cardíaca y a disminuir la respuesta de "lucha" del cuerpo ante el estrés. La respiración consciente disminuye la ansiedad, el estrés y la tensión muscular, y puede mejorar la concentración y el equilibrio emocional.

Confrontación.

Las estrategias de autorregulación emocional son utilizadas para ayudar a controlar las emociones y los estados de ánimo negativos en los niños y adultos, además que le permiten al estudiante tener un mayor control y dirección del propio proceso de aprendizaje. Estas estrategias pueden incluir respiración consciente, leer, meditación, ejercicio físico, hablar con alguien de confianza, escuchar música, entre otros. Es importante encontrar las técnicas que funcionen mejor para cada individuo y practicarlas de manera regular para lograr una mayor eficacia.

Para la evaluación de la actividad el dado de la respiración nuevamente se implementó como instrumento de evaluación la rúbrica (ANEXO J) donde el criterio a evaluar es: Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.

Para registrar los avances del grupo en este aprendizaje esperado de hizo una gráfica y se analizó, donde los resultados de la gráfica 8, nos proyectan que el 45% de los alumnos logra convivir, jugar y trabajar con distintos compañeros sin problema alguno, el 18% del grupo aún se encuentra en proceso de convivir y jugar con sus compañeros, aún no logran trabajar con todo el grupo pero sí con algunos de sus compañeros, el 14% del grupo requiere ayuda para convivir jugar y trabajar con distintos compañeros, aún se presentan un tanto tímidos y con falta de confianza hacía sus compañeros, y el 23% del total del grupo no asistió a clases por lo que se podrá ver afectado el seguimiento de las clases.



Reconstrucción.

Considero que mi intervención fue buena, fue una actividad que favoreció la convivencia entre los alumnos, al mismo tiempo que los alumnos lograban rescatar técnicas de autorregulación emocional también se divertían con sus compañeros.

El dado que se utilizó cumplió correctamente su función, considero que el material del dado fue el adecuado, no generó conflictos al momento de que los alumnos lo lanzarán. El utilizar animales que los alumnos reconocieran ayudó a que se identificara sin problema el sonido o acción que correspondía a la respiración.

Fue de gran ayuda que los alumnos estuvieran interesados en el dado, lo cual les motivaba para lanzarlo y observar cual respiración era la que teníamos que hacer, además que un factor importante fue el horario en el que se llevó a cabo la actividad, esta fue realizada a la hora de la entrada (9:00 am) de tal manera que logró mantener la atención de los alumnos.

Actividad 3.

La botella de la calma. (ANEXO F)

Fecha de aplicación: miércoles 15 de marzo del 2023.

Área de desarrollo personal y social: Educación socioemocional

Organizador 1: Autonomía.

Organizador 2: Iniciativa personal.

Aprendizaje esperado: Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.

Estrategia: Proporcionar herramientas para la autorregulación de las emociones y calmarse en momentos de estrés, ansiedad o frustración.

Organización: Grupal / Individual.

Espacio: Aula.

Material: Botella de 600ml con tapa de rosca, agua, brillantina de colores.

Descripción.

Inicié contándoles una historia, la historia era mía les dije que mi hermano me había roto mi lápiz favorito y que yo estaba muy enojada.

DF: ¿Qué los hace enojar?

A1: Que no me den sandía.

A2: Me enoja que me quiten mi dinosaurio.

A3: Me enoja cuando mi mamá no me deja comer dulces.

A5: Me enoja que quiten mi manzana.

DF: ¿y qué hacen para que se les quite el enojo?

A6: Comer una paleta de corazón.

A7: Bailar.

A3: Respirar.

DF: ¡Muy bien! Ahora vamos a hacer un dibujo de algo que nos haga enojar, pero primero tienen que elegir con qué recursos quieren trabajar. ¿quieren trabajar con hojas de color o blancas?

A1: Yo quiero una hoja blanca.

A5: Yo también quiero una hoja blanca.

DF: Ahora que ya todos tienen hojas ¿con qué quieren dibujar?, ¿crayolas o colores?

A7: Yo quiero crayolas.

A8: Yo colores maestra.

DF: Van a tomar los recursos que quieran y harán su dibujo de algo que los haga enojar.

Los alumnos realizaron un dibujo acerca de alguna situación que los hiciera enojar y ellos eligieron con qué recursos iban a hacer su actividad.

Posteriormente les dije que había encontrado un juego en internet que nos ayudaría a quitarnos el enojo y les pregunté si querían jugar a lo que me respondieron que sí.

Les hablé de la botella de la calma, les dije que era una técnica para ayudar al autocontrol y la autorregulación emocional de los niños y adultos. Les expliqué que este juego lo podían hacer un día que estuvieran muy enojados y que les iba a servir para que el enojo se fuera de su cuerpo. Les mostré mi botella de la calma y hablamos acerca de los materiales que se necesitaban para nuestro juego.

Explique a los niños que la botella es nuestro cuerpo, alma, corazón y mente. La brillantina son recuerdos que han marcado nuestra vida, son momentos que recordamos desde que éramos bebés. La botella de la calma se usa en el momento en el que mi cabeza está dando muchas vueltas, la pueden usar cuando su corazón tenga un dolorcito que los hace sentir tristes o cuando nos enojamos porque mamá no nos quiso prestar el celular, porque no nos compraron lo que queríamos, entre otras situaciones.

Al momento de agitar la botella se observa que la brillantina está moviéndose por todos lados, así es como está nuestro cuerpo por dentro cuando estamos por una situación que nos da miedo, enojo o tristeza, y lo que necesitamos es que nuestra mente se tranquilice un poco. Cuando terminemos de agitar la botella la pondremos en la mesa, inhalamos aire y exhalamos el mismo ahí al mismo tiempo que estamos observando como la brillantina se va controlando en el agua y todas las cosas se vuelven más tranquilas.

DF: ¿Cómo se llama nuestro juego?

VA: La botella de la calma.

DF: ¿Qué creen que necesitamos para este juego?

A8: Una botella de refresco.

A9: Diamantina.

A5: Una botella de plástico.

VA: Alumnos.

DF: Muy bien necesitamos: una botella de plástico, agua y brillantina de colores.

DF: Primero pasarán a la mesa 1 y escogen una botella de plástico, la que ustedes quieran, después pasarán a la mesa ¿número?

VA: ¡Dooooos!

DF: Muy bien y van a escoger un sobrecito de brillantina del color que quieran. Primero pasarán las niñas y después los niños.

Pasan las niñas formadas y cada una escoge la botella de plástico que más les agrade, después pasaron a elegir la brillantina, de igual manera con los niños.

DF: ¿qué color elegiste de brillantina?

A4: Rosa

DF: ¿qué color de brillantina elegiste?

A5: Verde

DF: ¿y tú Julián?

A9: Azul

DF: ¡Excelente! Para hacer nuestra botella de la calma, ¿qué creen que haremos primero?

A10: Echar agua a la botella.

A5: Ponerle agua a la botella.

DF: ¿Le quieren poner primero agua a la botella?

TA: ¡Siiiiii!

DF: Bien, entonces nos vamos a ir en orden y vamos a llenar nuestras botellas de agua y regresamos al salón.

Los alumnos se dirigen al baño a llenar sus botellas y posteriormente regresan al salón.

DF: Ahora le pondremos la brillantina que eligieron y cierran muy bien su botella.

DF: Ahora nos acordaremos del dibujo que hicieron sobre algo que los hacía enojar y van a agitar su botella de la calma, la pondrán en su mesa y observarán lo que sucede mientras respiran.

A5: Mire maestra la diamantina está por toda la botella.

Los alumnos estaban muy emocionados con su botella, después de unos minutos les pusimos nombre a sus botellas y las colocamos en una mesa para realizar el cierre de la actividad.

DF: ¿Cómo se llamaba nuestro juego?

VA: La botella de la calma.

DF: ¿Qué tiene nuestra botella de la calma?

A6: Agua y brillantina.

DF: ¿Qué representa la botella?

VA: Nuestro cuerpo.

DF: ¿Qué representa la brillantina?

DF: La brillantina representa los momentos o situaciones que hemos vivido, las cosas importantes que nos han pasado.

DF: ¿Les gustó jugar a la botella de la calma?

TA: ¡Siiii!

A4: ¿No la podemos llevar a nuestra casa?

A8: ¿Se la puedo enseñar a mí mamá?

DF: Si, se la pueden llevar y enseñársela a su familia.

Explicación.

La botella de la calma es una herramienta pedagógica que se utiliza en el ámbito preescolar para ayudar a los niños a regular sus emociones y ansiedades. La principal funcionalidad es que tome su botella y la agite con todas sus fuerzas cuando el niño se encuentre en un momento en el que no sepa cómo canalizar y gestionar sus emociones negativas. Mientras lo agita, libera tensiones emocionales acumuladas y, cuando estas se reducen y deja de mover la botella, el efecto de la brillantina descendiendo lentamente relaja al pequeño.

Asimismo, es una técnica muy eficaz para estimular la concentración y la atención. Es un método muy efectivo para tratar problemas de conducta, trastornos de ansiedad infantil y la hiperactividad.

Según la Secretaría de Educación Pública uno de los principales propósitos de la educación es el “fortalecer estrategias para el autoconocimiento y la autorregulación, de manera que favorezcan la atención, necesaria para el desarrollo de funciones ejecutivas consideradas esenciales para la cognición”. (SEP, 2017, p. 306) Las estrategias de autorregulación son importantes porque ayudan a las personas a gestionar sus emociones y comportamientos en situaciones desafiantes o estresantes. Al practicarlas las personas pueden desarrollar una mayor conciencia emocional y una mayor capacidad para regular sus respuestas emocionales a diferentes situaciones en la vida.

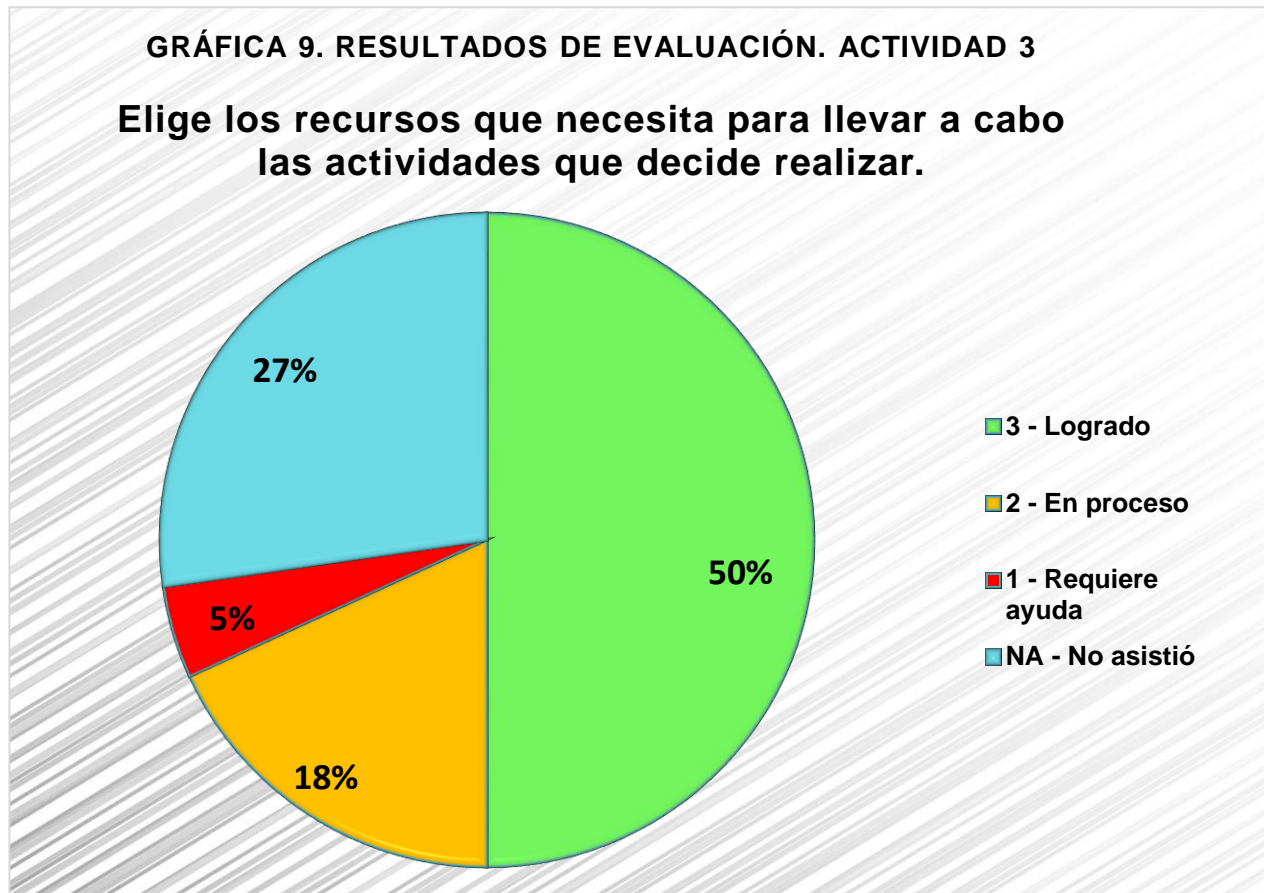
Confrontación.

La importancia de implementar desde edades tempranas algunas técnicas de autorregulación emocional radica en el hecho de que nos permite controlar nuestros impulsos, gestionar nuestras emociones negativas, disminuir el estrés y la ansiedad, y mejorar nuestra capacidad para tomar decisiones racionales y adecuadas en momentos difíciles. Además, la capacidad de autorregular nuestras emociones también tiene un impacto significativo en nuestras relaciones interpersonales.

Para la actividad de la botella de la calma, como instrumento de evaluación individual se implementó una rúbrica (ANEXO K), donde el criterio a evaluar es: Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.

Para recabar los resultados grupales se elaboró una gráfica 9, en donde se observa que el 50% de los alumnos logra elegir los recursos que necesitábamos para llevar a cabo las actividades, los alumnos tenían la iniciativa de elegir sus recursos para poder realizar sus actividades, el 18% del grupo aún se encuentra en proceso puesto que en algunas ocasiones era necesario cuestionarlos o motivarlos para que logran tomar confianza y pasar a elegir sus recursos con los que trabajan, el 5% del grupo requiere ayuda porque no lograron elegir los recursos que

necesitaban para llevar a cabo las actividades a realizar, y el 27% del total del grupo no asistió a clases por lo que se podrá ver afectado el seguimiento para autorregular sus emociones.



Reconstrucción.

Considero que en esta actividad se obtuvieron buenos resultados por parte del grupo, primeramente, el aprendizaje se cumplió puesto que la mayoría de los alumnos eligieron por sí solos los recursos con los que deseaban llevar a cabo su actividad. Al mostrarles mi botella de la calma y explicarles en qué consistía me percate de que los alumnos estaban entusiasmados por elaborar su botella de la calma.

Durante esta actividad se puso a prueba que los alumnos lograran tomar decisiones autónomas y al mismo tiempo se les presentó una técnica de autorregulación emocional la cual fue de gran relevancia para los alumnos, ya que al trabajar, explorar y manipular materiales de su agrado multiplicó la atención sobre la actividad.

Un área de oportunidad que encontré en esta actividad fue la entrega de material a los alumnos, en algunas ocasiones los alumnos se distraen con el material o se ponían a jugar con él, por lo tanto, ya no lograron captar las consignas realizadas a la primera y por lo tanto en algunos casos no atendían o seguían los pasos a seguir para realizar la actividad, de tal manera que debo considerar la entrega del material en el momento adecuado para futuras actividades e implementar estrategias sobre cómo abordar los temas antes de entregar el material.

Actividad 4.
Técnica de la tortuga. (ANEXO G)

Fecha de aplicación: viernes 24 de marzo del 2023.

Área de desarrollo personal y social: Educación socioemocional

Organizador 1: Autorregulación.

Organizador 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.

Estrategia: Facilitar una estrategia basada en una historia para controlar emociones, comportamientos y enfrentar situaciones desafiantes, manejar la ira, la frustración y la ansiedad en edades tempranas.

Organización: Grupal / Individual.

Espacio: Aula.

Material: Cuento “Cleto la tortuga”, marionetas, hojas iris, pegamento.

Descripción:

Inicie la actividad contándoles el cuento de Cleto la tortuga, este cuento es una metáfora para enseñar a los niños sobre autocontrol. A lo largo del cuento participa una tortuga como personaje principal, y los niños van aprendiendo los 3 pasos principales de la técnica de la tortuga: parar, respirar y reflexionar sobre los problemas y sus soluciones.

DF: ¿Cómo se llamaba el cuento?

VA: Cleto la tortuga

DF: ¿A dónde no quería ir Cleto?

VA: A la escuela.

DF: ¿Por qué no quería ir a la escuela?

A1: Porque se le hacía aburrida la escuela.

DF: ¿Cleto se portaba bien?

A2: No, porque les pegaba a sus compañeros.

DF: Recuerdan que un día Cleto iba caminando hacia su escuela, ¿a quién se encontró?

A3: A una tortuga vieja.

DF: ¿Qué le dijo esa tortuga vieja?

A1: Que la solución a sus problemas la llevaba arriba de ella.

DF: ¿Y cuál era la solución?

VA: Su caparazón

DF: ¿Ustedes creen que metiéndose a su caparazón se solucionan sus problemas?

A4: Si, porque se mete y empieza a respirar y pensar si está haciendo bien.

Mostré a los alumnos diferentes imágenes de situaciones correspondientes a las conductas de los alumnos para lograr que se identifiquen con Cleto la tortuga.

DF: En la primera imagen tenemos a un alumno que llega y le pega a su compañero. ¿Qué hacen ustedes?

A6: Yo me enojaría

DF: ¿Y le pegarías?

A6 No, me metería a mi caparazón para que se me pase el enojo.

DF: Muy bien. Eso es lo que debemos hacer cuando estemos enojados, meternos a nuestro...

VA: Caparazón

DF: Si un día llega un amigo y nos rompe nuestros juguetes, nosotros nos enojamos mucho ¿vamos a golpear a nuestro compañero?

A4: No maestra

DF: Vamos a pensar antes de actuar, entonces ¿qué harán?

A1: Meternos a nuestro caparazón

DF: Exacto y reflexionar no qué soluciones podemos encontrar a nuestro problema. Si nuestros juguetes se rompen, ¿cómo lo podemos solucionar?

A3: Pegándole

DF: Podemos buscar a un adulto, a nuestros papás para ver si el juguete tiene solución y se puede pegar.

Posteriormente les pedí a los alumnos que cada que escucharan la palabra “tortuga” cerraran los ojos, pegaran los brazos a su cuerpo y bajarán la cabeza para meterla entre los hombros, como si estuvieran hechos bolita. De esta forma, serían una tortuga dentro de su caparazón.

Explique a los alumnos que cada vez que yo observará que se encontraban en una situación de enojo, nervios o ira, yo les diría la palabra “tortuga” para hacerle saber que es el momento perfecto para detenerse, metense a su caparazón y pensar.

Así mismo, les explique a los alumnos que pueden usar por sí solos esta técnica, cada vez que deban afrontar una situación especialmente tensa o peligrosa, para evitar que termine mordiendo o golpeando a alguien. Así, aprenderá a conocerse y a canalizar las emociones.

Explicación.

La técnica de la tortuga es un método para enseñar a los niños y niñas a controlar sus emociones e impulsos. Es una metáfora en la que la tortuga representa el detenerse y tomarse un tiempo para reflexionar antes de actuar impulsivamente. El método consiste en enseñar al niño o niña a hacer una serie de pasos para calmarse en momentos de tensión, como respirar profundamente y contar hasta diez antes de tomar cualquier decisión.

La tortuga se repliega en el interior de su caparazón siempre que se siente en peligro o amenazado, por lo que, cuando un niño se siente de esta manera, también se mete en su caparazón para sentirse seguro. Ahí, permanecerá todo el tiempo necesario hasta volver a estar tranquilo.

Según de la Vega y otros (2019), "Las técnicas que se utilizan para la autorregulación emocional incluyen respiración profunda, relajación muscular progresiva, meditación, visualización, actividad física, entre otras" (p. 21). El propósito de la técnica de la tortuga es que los alumnos logren controlar sus impulsos y expresen sus sentimientos de manera adecuada. Esta técnica busca enseñar estrategias para relajarse, reflexionar sobre nuestras acciones y actitudes, fomentar el autocontrol de la conducta impulsiva, desarrollar la capacidad de conocer y manejar las emociones y mejorar el manejo de situaciones conflictivas. La técnica de la tortuga es utilizada comúnmente en contextos de psicología infantil y educación emocional

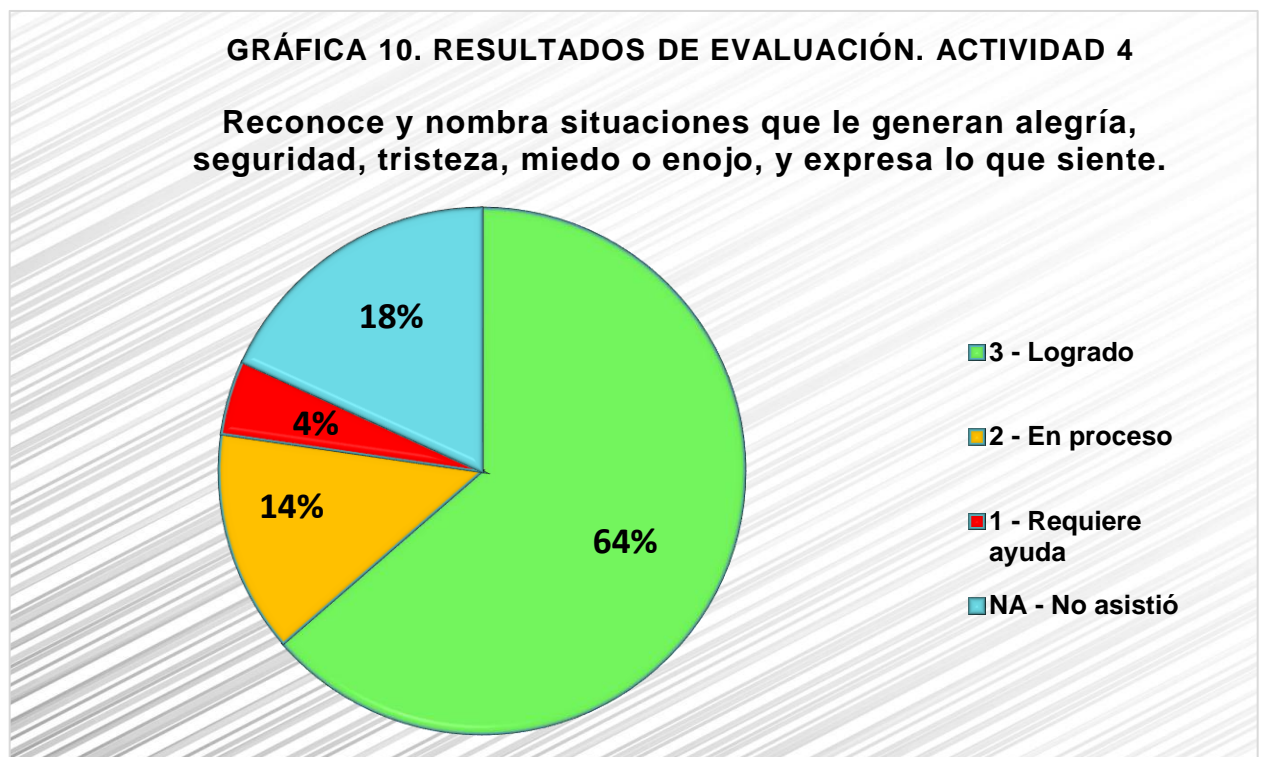
Confrontación.

Dentro de las estrategias de autorregulación emocional se les enseña a pensar en soluciones alternativas al problema y pedir ayuda si es necesario. La técnica de la tortuga se utiliza a menudo en conjunción con la botella de la calma y otras herramientas para ayudar a los niños y niñas a manejar mejor sus emociones en situaciones estresantes.

El objetivo de la técnica de la tortuga es que el niño o niña aprenda a ser consciente de sus emociones y a manejarlas adecuadamente en situaciones difíciles. La edad más recomendada para enseñar la técnica de la tortuga se sitúa entre la etapa preescolar y la educación primaria.

Presentando como instrumento de evaluación una rúbrica (ANEXO L) para la actividad 4, donde el criterio a evaluar es: Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.

En la evaluación grupal se diseñó una gráfica 10, en donde se observa que el 64% de los alumnos logró reconocer y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente a sus compañeros, de igual manera el 38% del grupo aún se encuentra en proceso para reconocer y nombrar situaciones que le generan alguna emoción, este rango se vio beneficiado, ya que, ahora algunos alumnos que requerían ayuda lograron desarrollar el aprendizaje, tal como se observa en la gráfica el 5% del grupo requiere ayuda aún para reconocer situaciones que le generen alguna emoción y expresar lo que sienten.



La técnica de la tortuga es una herramienta muy útil para trabajar el autocontrol y la regulación emocional en los niños y niñas de preescolar. Esta técnica les enseña a los niños y niñas a tomarse un tiempo para reflexionar y calmarse antes de reaccionar de forma impulsiva ante situaciones desafiantes. El material utilizado fue de gran apoyo para lograr atraer la atención de los alumnos, ya que el cuento de la tortuga Cleto les gusto mucho y en algunas ocasiones se sentían identificados, el cuento lo trabaje con marionetas por lo cual a los pequeños se les hacía novedoso e interesante el material y ellos querían manipularlo.

Al momento de practicas la técnica de la tortuga a la mayoría de los alumnos les causaba gracia cuando les pedía que se metieran a su caparazón de tortuga para reflexionar acerca de la situación que se les llegara a presentar, incluso ellos decían la palabra “tortuga” para que varios alumnos simularán el meterse dentro de su caparazón. Pero, aunque fue gracioso para ellos, también identifique que les interesaba la clase y realizaban las consignas que se le pedían.

Actividad 5.

La caja del enojo. (ANEXO H)

Fecha de aplicación: martes 21 de marzo de 2023.

Área de desarrollo personal y social: Educación socioemocional

Organizador 1: Autorregulación.

Organizador 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.

Estrategia: Equilibrio emocional y la comprensión de las emociones de uno mismo y los demás. Desarrollar habilidades para controlar y expresar sus emociones negativas y comportamientos impulsivos.

Organización: Grupal / Individual.

Espacio: Aula.

Material: Caja de cartón (caja del enojo), hojas papel máquina, colores.

Descripción.

Iniciamos con el cuento “Vaya rabieta”, que trata sobre un niño llamado Roberto, quien no ha tenido un buen día y está de mal humor. Su papá lo ha castigado en su habitación. Entonces Roberto siente una cosa terrible que le sale de dentro de su estómago y cuando sale empieza a romperlo todo, Roberto comienza a buscar alternativas de cómo podría parar a la cosa terrible que salió. Los alumnos reconocieron situaciones que les generaban enojo y cuáles eran las acciones que realizaban cuando estaban enojados.

DF: ¿Qué los hace enojar?

A1: Cuando alguien agarra mi botella de agua.

A2: Cuando se comen mi paleta.

A3: Que me pegue mi hermano.

A4: Cuando se comen mis dulces.

A5: Cuando se comen mi comida.

A6: Que mi mamá no me preste el celular.

A7: Cuando mi papá no me quiere llevar a comprar juguetes.

DF: ¿Qué sienten en su cuerpo cuando están enojados?

A3: Me siento caliente.

A4: Me siento enojado.

DF: ¿Qué hacen ustedes cuando están enojados?

A1: Me enojo con mi hermano.

A3: Llora.

A4: No quiero que nadie me hable.

A5: Una vez que estaba enojada le pegue a mi hermano.

A6: Empiezo a romper mis juguetes.

DF: Exacto, cuando nos enojamos en algunas ocasiones hacemos cosas que no están bien, o ¿si están bien las cosas que hacemos cuando estamos enojados?

VA: No, porque a veces les pegamos a nuestros hermanos.

DF: ¿Y eso está bien o mal?

TA: ¡Maaaaa!

Explique a los alumnos que todos cuando nos enojamos, a veces sacamos a ese monstruo interno y que hacemos y decimos cosas que no son correctas. Posteriormente les pedí a los alumnos que pensarán en algo que los hiciera enojar mucho y que se imaginaran cómo sería su monstruo interno cuando están enojados.

DF: ¿Cómo es el monstruo que sale cuando se enojan?

A1: El mío es grande y rojo.

A2: Mi monstruo me da mucho miedo porque tiene muchos ojos y bocas.

A3: Mi monstruo es de mi color favorito.

DF: ¿Cuál es tu color favorito?

A3: El azul.

A4: El mío también es azul, se parece a Sonic.

DF: ¿A ustedes les gustaría que saliera ese monstruo alguna vez?

VA: ¡Nooooo!

DF: ¿Por qué no?

A2: Porque si sale va a romper todo.

A4: Porque me da miedo.

Una vez que los monstruos ya estaban listos y dibujados, los compartimos entre todo el grupo y les dije que encerraré en una caja a ese monstruo que nos hace enojar, que nos hace o decir cosas que no son correctas. Para finalizar la actividad

Recalque en los alumnos el que reflexionaran sobre qué enojarse no está mal y que todos tenemos momentos en lo que nos sentimos enojados y eso está bien, sin embargo, existen formas de actuar al enojarse que pueden lastimar a los demás y eso es lo que simboliza este monstruo y por eso es por lo que lo vamos a encerrar.

Explicación.

Implementar la técnica de la caja del enojo es de gran ayuda para los pequeños, pues es una herramienta utilizada en la educación infantil para enseñar a controlar sus emociones a los niños, especialmente cuando sienten ira o frustración. Consiste en tener una caja en la que se pueden poner dibujos que representen situaciones o personas que pueden causar enojo al niño. Cuando el niño se siente frustrado o enojado, se le pide que coloque sus pensamientos y emociones en la caja y que la cierre. De esta manera, se le da una manera concreta de "guardar" el monstruo del enojo y de calmarse para poder pensar más claramente.

La técnica de la caja del enojo es utilizada en preescolar ya que a esa edad los niños todavía están aprendiendo a identificar y controlar sus emociones. Al enseñarles a encerrar al monstruo del enojo en una caja, se les da una herramienta para controlar su comportamiento y evitar comportamientos impulsivos.

Thompson nos menciona la razón para promover la autorregulación emocional desde niños. "Las intervenciones tempranas para promover la competencia emocional son importantes para prevenir trastornos emocionales y apoyar el ajuste y bienestar del niño" (2018, p. 50).

Cuando un niño experimenta sentimientos y pensamientos negativos, como es el enojo, es común que experimente impulsos que puedan llevarlo a actuar de manera agresiva o impulsiva. Es importante enseñar al niño a reconocer y regular sus emociones, así como a identificar situaciones que puedan desencadenar su enojo. La técnica de la caja del enojo puede ser útil para ayudar al niño a calmarse y a controlar sus impulsos. Además, es importante formar comportamientos positivos y tener un diálogo abierto con el niño para comprender sus sentimientos y ayudarlo a encontrar soluciones a los desafíos que pueda estar enfrentando. Recordemos que la enseñanza de habilidades de regulación emocional desde

temprana edad puede tener un impacto positivo en la vida de los niños para su futuro.

Confrontación.

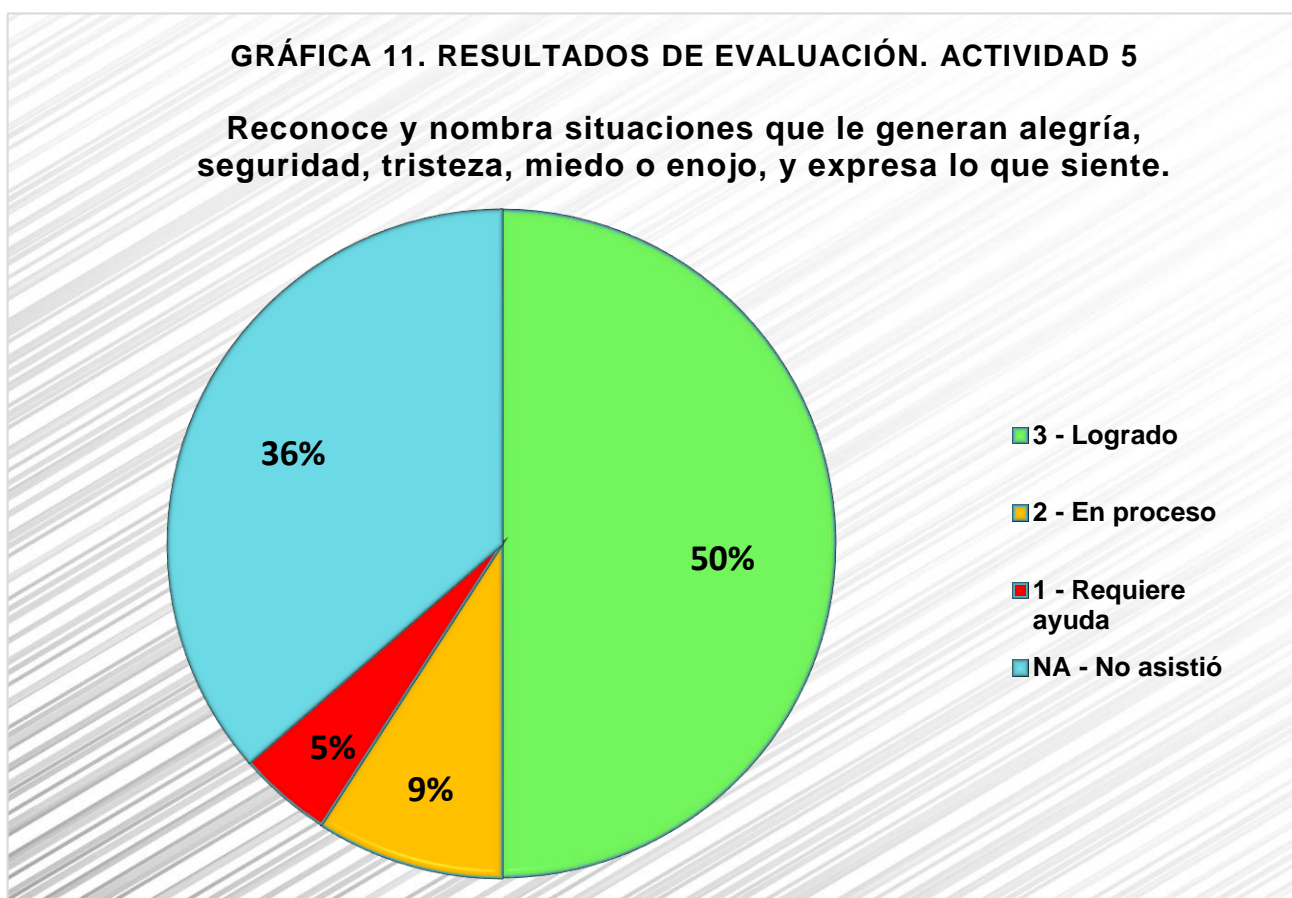
Es importante que la técnica de la caja del enojo sea utilizada en conjunto con otras estrategias para enseñar a los niños a manejar sus emociones, como el diálogo, la respiración, el juego o la meditación. La técnica de la caja del enojo puede ser una herramienta útil para dar a los niños una forma perceptible de entender sus emociones y forjar una vía para que se comuniquen de manera más efectiva.

A los alumnos les gustó bastante el cuento “Vaya rabieta”, incluso me decían que ellos algunas ocasiones cuando se enojaban también empezaban a aventar sus juguetes y en algunas ocasiones se rompían, a lo que yo explique que el enojo no era una emoción mala, que todos los seres humanos en algunas ocasiones nos enojamos, pero que era importante aprender a controlar nuestras emociones, porque las acciones que realizamos cuando estábamos enojados si podían llegar a ser malas y podríamos lograr lastimar a las personas que queremos o romper nuestras pertenencias y eso era lo que simboliza este monstruo y por eso lo estamos metiendo a la caja del enojo.

Al momento de hacer el dibujo del monstruo del enojo, uno de los alumnos me pidió que, si podían trabajar en el suelo, a lo que yo accedí pues era una manera nueva de trabajar para ellos porque la mayoría del tiempo trabajamos en las mesas, observe que los alumnos disfrutaban trabajar en el suelo, por lo que no se presentó algún imprevisto pues los alumnos se mostraban muy interesados y entretenidos realizando el dibujo de su monstruo del enojo.

Para lograr evaluar el aprendizaje de los alumnos se elaboró la rúbrica como instrumento de evaluación (ANEXO M) para la actividad 5, donde el criterio a evaluar es: Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente. En base a los resultados individuales que se obtuvieron, se realizó una gráfica y así poder observar el avance grupal.

Analizando la gráfica 11, se observa que el 43% de los alumnos logró reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresan lo que siente a sus compañeros, de igual manera el 19% del grupo aún se encuentra en proceso para reconocer y nombrar situaciones que le generan alguna emoción, tal como se observa en la gráfica el 5% del grupo requiere ayuda aún para reconocer situaciones que le generen alguna emoción y expresar lo que sienten, se logra observar una disminución en los resultados puesto que las inasistencias del día fueron altas perjudicando los resultados finales.



Reconstrucción.

Considero que la actividad fue exitosa iniciando con el cuento, a los alumnos les encanta que les proyecte cuentos y para esta actividad decidí que el cuento sería proyectado desde una plataforma digital, lo cual ayudó a mantener la atención de los alumnos y que de esta manera se introdujera en el tema y lograran reconocer y nombrar situaciones que le generaban enojo y qué sentimientos y pensamientos tenían ante esta emoción.

Posteriormente de que los alumnos lograran identificar el objetivo del cuento, el cual era reflexionar acerca de las acciones que hacemos cuando estamos enojados, seguimos con el dibujo del monstruo del enojo con el fin de encerrar al monstruo en una caja para que no pudiera hacer acciones malas ante las personas. Los alumnos se mostraban muy entusiasmados cuando estaban haciendo su trabajo, puesto que son alumnos con mucha imaginación y creatividad y les agrada poder plasmar sus ideas por medio de un dibujo.

Al terminar su dibujo los alumnos iban encerrando al monstruo del enojo en una caja de cartón que elaboré, fue forrada del monstruo come galletas y este personaje les agrada bastante por lo que estaban entusiasmados por colocar su dibujo dentro de la caja. En conclusión, fue una actividad triunfante, los materiales fueron los adecuados para atraer la atención de los alumnos, la entrega de materia y tiempos fueron buenos y no hubo algún percance que pudiera afectar en el aprendizaje de los alumnos.

III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

En este apartado se describen las reflexiones y conclusiones provenientes de todo este proceso de análisis e investigación llamado informe de prácticas profesionales, compuesto mayormente por las narrativas de la propia práctica docente y las reflexiones que se llevaron a cabo a través del ciclo reflexivo de Smyth, las cuales me permitieron desarrollar y mejorar mis habilidades de enseñanza a través de la experiencia en el aula.

Al llevar a cabo mi práctica docente, pude experimentar y aprender de mis errores, identificar las necesidades de aprendizaje de mis alumnos y lograr desarrollar estrategias efectivas para cumplir con los objetivos de enseñanza. Además, de emitir una reflexión crítica sobre la propia práctica, para identificar áreas de mejora y llevar a cabo los ajustes necesarios que se requieren.

En este informe de prácticas profesionales se realizaron secuencias didácticas basadas en la educación socioemocional como estrategia para favorecer la autorregulación de las emociones en un segundo grado de educación preescolar.

Convirtiéndose en un documento analítico - reflexivo llevado a la práctica durante el ciclo escolar 2022 – 2023 en el jardín de niños Hans Cristian Andersen. Aportando a que mis alumnos logren mejorar en sus oportunidades académicas ahora y en un futuro, así como la obtención del título de licenciada en educación preescolar.

Al considerar el comparativo del diagnóstico contra los resultados obtenidos de las actividades, existe un cambio significativo entre los alumnos en torno a la autorregulación de las emociones mostrada en las siguientes acciones: les resultaba complicado identificar y comprender sus propias emociones, tener un autocontrol, no lograban ser empáticos con sus compañeros, era difícil compartir herramientas o materiales, esperar turnos para participar, expresar emociones y

comunicarse de manera efectiva con los demás, de igual manera les era complejo resolver problemas de manera individual y colaborativamente, desarrollar las actividades con el material que se les asignará, ya que querían trabajar con el que ellos eligieron y se negaban a realizarlo, sin embargo poco a poco y a través de las diferentes estrategias y técnicas de autorregulación emocional como la botella de la calma, la técnica de la tortuga, el dado de la respiración y la caja del enojo se logró involucrarse en la participación tanto individual como colaborativamente y gradualmente fueron cambiando su participación.

El trabajo colaborativo tuvo un gran desarrollo entre los alumnos, fue una herramienta valiosa para fomentar la colaboración, la cooperación y el aprendizaje, pero también presentando ciertas dificultades durante el proceso como lo fueron: diferencias en el nivel de habilidades, conflictos interpersonales, distracciones y falta de compromiso e interés, pero implementando las estrategias planteadas se logró trabajar en armonía entre compañeros, se apoyaban mutuamente para organizarse y repartirse las tareas que iban a realizar, compartían el material y las herramientas, pedían y recibían ayuda, mi trabajo fue fungir como guía durante el proceso y aunque en algunas ocasiones tuve que intervenir con alumnos con problemas de conducta, considero que se logró de manera satisfactoria trabajar de manera colaborativa.

En base al propósito que fue: fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales para favorecer la autorregulación emocional mediante el trabajo colaborativo e individual. Mediante el diseño y aplicación de situaciones didácticas que favorezcan la autorregulación emocional implementando trabajos colaborativos e individuales. Puedo afirmar que: las habilidades socioemocionales en los alumnos de preescolar se potencializan a través de las estrategias que el docente ofrece como lo son enseñar de manera explícita la identificación y regulación emocional, la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, de igual manera modelar el comportamiento adecuado y demostrar habilidades socioemocionales en su propio comportamiento, lo que puede ayudar a los niños a aprender por imitación.

Las tareas en grupo pueden fomentar la colaboración, el trabajo en equipo y el liderazgo, lo que ayuda a los niños a desarrollar habilidades socioemocionales. Las actividades creativas como el arte, la música y el teatro pueden ayudar a los niños a expresar sus emociones y mejorar sus habilidades socioemocionales.

De este modo, a lo largo de todo este proceso analítico - reflexivo constante, aprendí lo significativo que resulta trabajar las habilidades socioemocionales desde edades tempranas para que los niños sean conscientes de sus emociones y aprenden a identificarlas y expresarlas adecuadamente, una vez que los niños aprenden a autorregular sus emociones, se vuelven más capaces de controlar su comportamiento y manejar situaciones emocionales de manera efectiva.

Desarrollar la autorregulación emocional puede ayudar a los niños a desarrollar mejores habilidades de comunicación y resolución de conflictos, lo que ayuda a mejorar sus relaciones sociales, también ayuda a los niños a concentrarse y a aprender de mejor manera y obtiene un mayor rendimiento académico. Los niños que logran desarrollar sus habilidades de autorregulación emocional pueden sentir un mayor sentido de control y autoestima, lo que puede mejorar su bienestar emocional en general.

Considero que la autorregulación emocional se va construyendo paso a paso, dejando a los niños explorar, conocer y sentir sus propias emociones, pero cumpliendo siempre el papel del docente: guiándonos en el proceso, ayudándolos a reflexionar sobre cómo se sienten, porque se sienten de esa manera, permitir que los alumnos se expresen con libertad, que ellos mismos encuentren las respuestas, para que logren crear una conciencia y autorreflexión emocional.

Junto a este aprendizaje he logrado desarrollar aspectos de mi práctica pedagógica como posibles áreas de oportunidad a desarrollar, pero que a través del uso del informe de prácticas como herramienta de investigación fui logrando mejorar diversos aspectos, como:

Diseño de situaciones didácticas innovadoras e interesantes para los alumnos.

Desarrollo de las actividades atendiendo la problemática del grupo a través actividades de interés para los alumnos, acorde al contexto y que implementaran retos para los alumnos y para mí.

Búsqueda constante de estrategias que se adecuarán a las necesidades de los alumnos.

Tener una evaluación como reflexión de mi práctica, además de la autoevaluación y coevaluación de los alumnos.

Como futura licenciada en educación preescolar, a través del análisis efectuado durante este documento se invita a realizar las siguientes recomendaciones para que los niños mejoren sus habilidades socioemocionales:

Fomentar un ambiente de aprendizaje seguro y acogedor, asegurarse de que los niños se sientan seguros y confiados en el ambiente de aprendizaje.

Implementar técnicas de enseñanza interactivas: como juegos, canciones, cuentos y manualidades, con el fin de ayudar a mejorar su coordinación motora y habilidades sociales.

Brindarles la confianza suficiente para que se sientan integrados en el grupo y motivar a la participación del alumnado.

Asumir paciente y comprensión: trabajar con cada niño individualmente y respetar su propio ritmo de aprendizaje. Ser paciente y brindar apoyo y orientación para ayudar a cada niño a tener éxito.

Establecer normas y límites claros en el aula y hablar con los niños sobre las expectativas. Establecer límites claros y consistentes.

Hablar con los padres de familia regularmente sobre el progreso y las necesidades individuales de sus hijos.

IV. REFERENCIAS

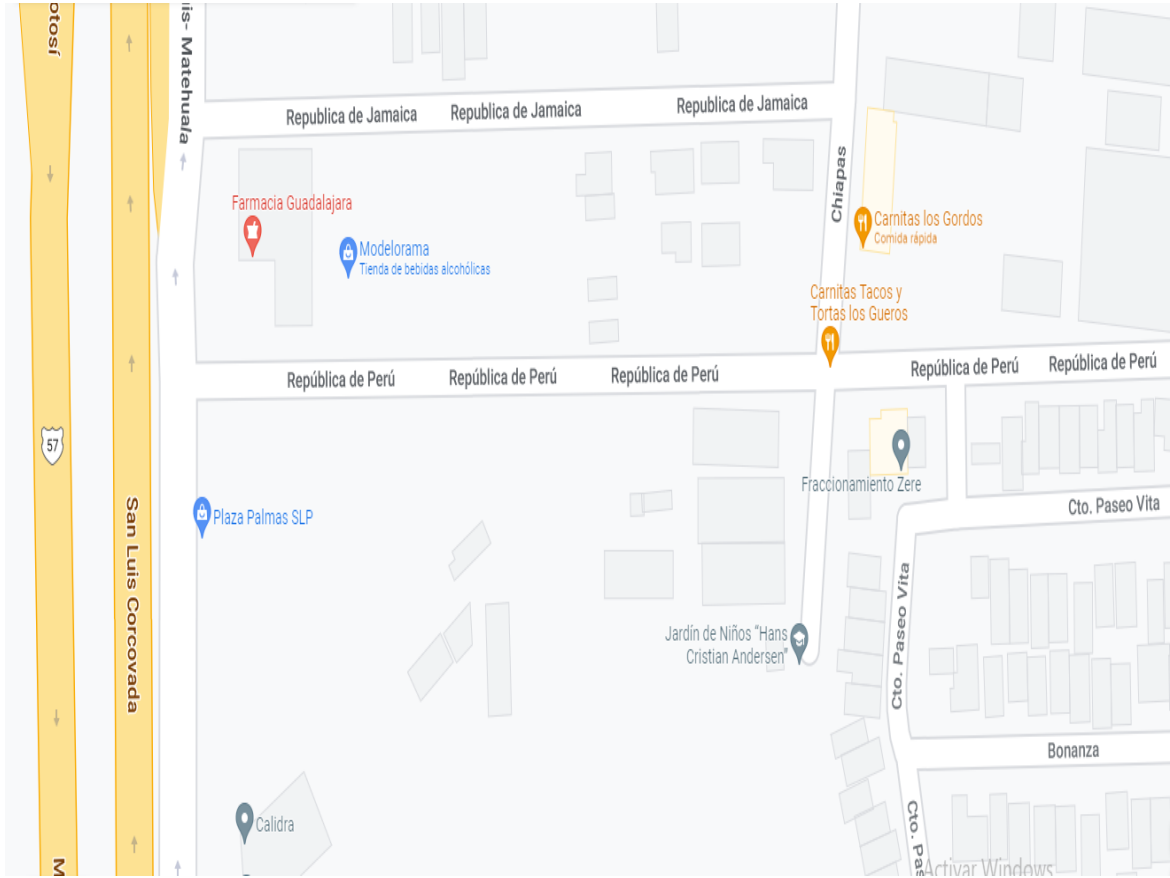
- Arango, et. al (2000: 10). La importancia del juego. Capítulo III.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Editorial Wolters Kluwer.
- Bronson, M. B. (2000). Autorregulación en la primera infancia: Naturaleza y crianza. (N. Arana, Trad.). Madrid, España: Morata.
- Coffield, F., Moseley, D., Hall, E., y Ecclestone, K. (2004). Estilos de aprendizaje y pedagogía en el aprendizaje post-16: una revisión sistemática y crítica. Centro de Investigación y Estudios sobre el Aprendizaje y las Capacidades.
- Cole, D. (2016). Autorregulación emocional: fortaleciéndose a cualquier edad. *Journal of Psychology*, 24(2), 41-55.
- De la Vega, R., Rodríguez-Fernández, A., García-Baamonde, M. E., González-Sanz, J. L., y Agulla-Barettó, M. J. (2019). Eficacia de un programa de intervención socioemocional en adolescentes. *Revista de Psicología y Educación*, 14(2), 19-28.
- Díaz Barriga, F. y Hernández, G. (2010). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. McGraw Hill: México.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., y Schellinger, K. B. (2011). Impacto de mejora del aprendizaje social y emocional de los estudiantes: un metaanálisis de intervenciones universales en la escuela. *Desarrollo Infantil*, 82 (1), 405-432.
- Fierro, C., Fortoul, B. y Rosas, L. (1999). Transformando la práctica docente. Una propuesta basada en la investigación acción. México: Paidós.
- Goleman, D. & Fernández, R. (2000). Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. En *Aprendiendo a educar con inteligencia emocional* (pp. 81-100). Editorial Kairós.
- Gros, B. (2000) *El Ordenador invisible: hacia la apropiación del ordenador en la enseñanza*, vol. 1. Barcelona, España: Gedisa Editorial.
- Guitert, M and Jiménez, F. (2000). Aprender a colaborar, in *Cooperar en clase: Ideas e instrumentos para trabajar en el aula*, A. Campiglio and R. Rizzi, Eds. Madrid: M.C.E.P.

- Joseph, D. L., y Newman, D. A. (2010). Inteligencia Emocional: Un meta análisis integrativo y modelo de cascada. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54-78.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedentes de la autorregulación. *Psicología del desarrollo*, 18(2), 199-214.
- Latorre, A. (2005) *La investigación – acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. España: Graó.
- Latorre., A. (2016). Entrevista Antonio Latorre: La investigación acción. (C. d. Granada., Entrevistador) Centro del Profesorado de Granada.
- Mari, M. R. (2006). *Diagnóstico pedagógico un modelo para la intervención psicopedagógica*. Barcelona: ARIEL.
- Maslow, A. H. (1948). Algunas consecuencias teóricas del básico necesidades gratificación. *Diario de personalidad*, pp. 402- 416.
- SEP (2014). *Orientaciones académicas para la elaboración del trabajo de titulación. Plan de estudios 2012*. México: SEP
- SEP (2017) *Plan y programa de estudio Aprendizajes clave para la educación integral*. México: SEP.
- Smyth, J. (1991). *Una pedagogía crítica de la práctica en el aula*. Australia: Revista educación.
- Thompson, R. A. (2018). Regulación emocional: un tema en busca de definición. *Desarrollo y Psicopatología*, 30(1), 49-51.
- Zimmerman, B. J. (2000). La autorregulación del aprendizaje: de la teoría a la práctica. In A. L. Pérez (Ed.), *Autorregulación del aprendizaje* (pp. 57-69). Narcea Ediciones.

ANEXOS

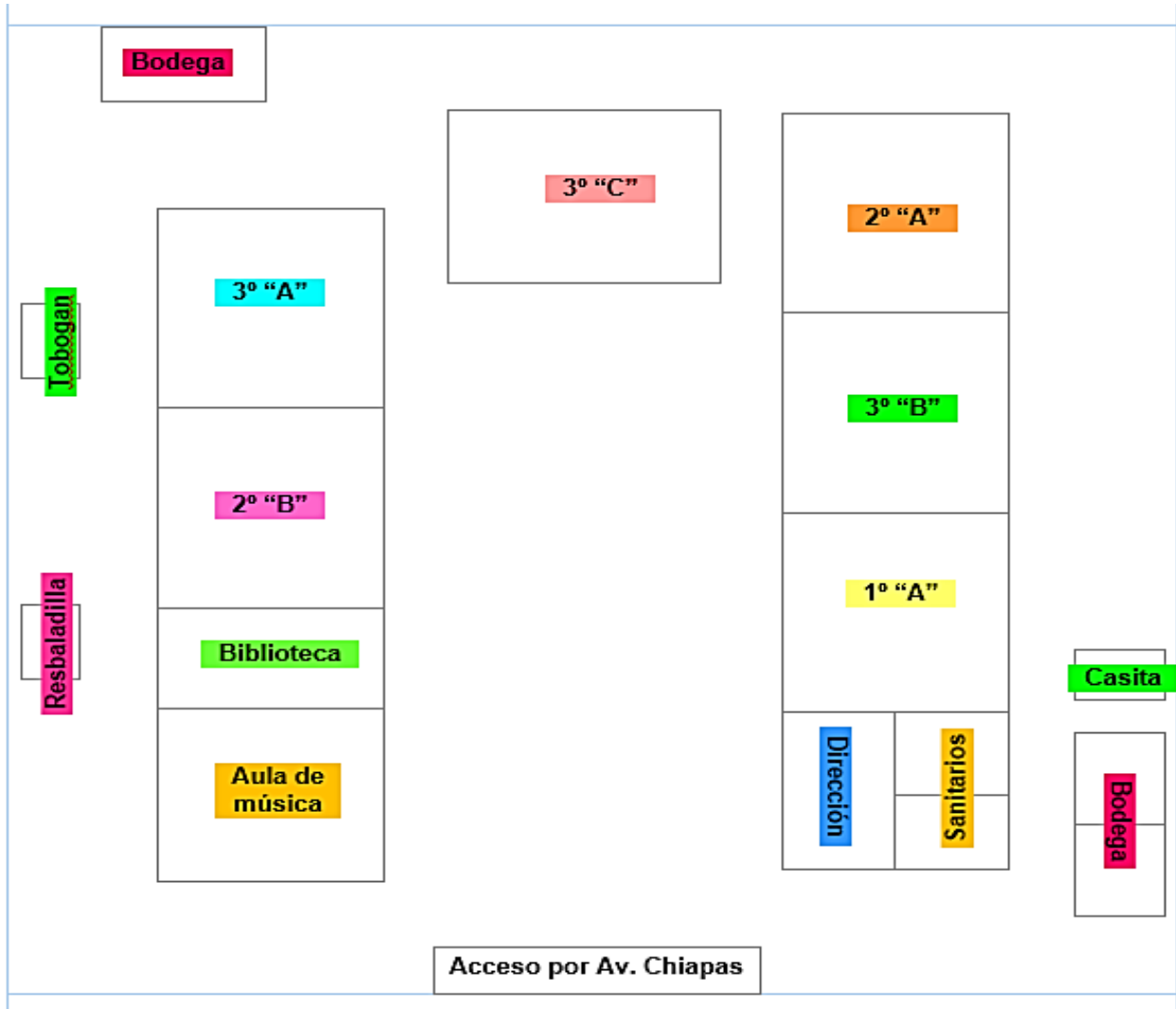
ANEXO A

Ubicación del jardín de niños desde Google Maps.



ANEXO B

Ilustración de la estructura interna del Jardín de niños “Hans Cristian Andersen”



Estructura interna del Jardín de niños Hans Cristian Andersen. Elaborado por: Ximena Patricia Galarza Hernández. 2023.

ANEXO C

Situación didáctica propia al plan de acción.



**Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de
San Luis Potosí**
Licenciatura en Educación Preescolar
Jardín de niños “Hans Cristian Andersen 2° “B”
Ximena Patricia Galarza Hernández
Situación didáctica.



Autorregulando mis emociones		
Propósito: Que el alumno desarrolle la autorregulación emocional en preescolar mediante el trabajo colaborativo e individual		
Campo o área: Organizador curricular 1: Organizador curricular 2: Aprendizaje esperado:	Actividades	Recursos. Tiempo: Material: Organización:
Inicio		
Las emociones de Nacho		
Educación socioemocional OC1: Autorregulación. OC2: Expresión de las emociones. AP: Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	Inicio: Iniciaremos hablando a cerca de las emociones de los alumnos; ¿saben que son las emociones?, ¿qué emociones conoces?, ¿qué te hace sentir alegre/triste/furioso?, ¿qué te hace sentir miedoso/amoroso?, ¿cómo se sienten?, ¿por qué se sienten así?, ¿qué los hace sentir así?, etc. Desarrollo: Proyectaré a los alumnos el cuento “las emociones de nacho” y posteriormente cuestionare a los alumnos acerca del cuento las emociones de nacho. Después de identificaran y reconocerán como es que se siente cada emoción y situación. Vamos a jugar al twister de las emociones. Formaremos equipos, a cada equipo le entregaré su plantilla de las emociones, pasarán algunos	Recursos. Tiempo: 30 min. Material: Cuento las emociones de nacho, twister de las emociones, ruleta. Organización: Grupal / Equipos.

	<p>alumnos para girar la ruleta y veremos qué emoción es la que tenemos que buscar y con qué dedo tocaremos esa emoción.</p> <p>Cierre: Finalmente recogeré las plantillas del twister a los alumnos y nos sentaremos formando un círculo en el suelo y cuestionar a los alumnos: ¿qué emociones nos salió en el twister?, ¿qué emociones reconocen?, ¿qué sienten cuando están enojados, tristes o alegres?, etc.</p>	
Desarrollo		
Dado de la respiración		
<p>Educación socioemocional OC1: Colaboración. OC2: Inclusión. AP: Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.</p>	<p>Inicio: Iniciamos hablando sobre ¿qué es el enojo?, ¿qué sienten cuando están enojados?, ¿les gusta estar enojados?, ¿qué les enoja?, ¿por qué les enoja?, etc.</p> <p>Desarrollo: Después explicaré a los alumnos en qué consiste el juego del dado de la respiración, les diré que es un juego en donde se utiliza un dado, remarcare que pueden jugar con el dado cuando sientan una emoción muy alta, cuando sientan que están muy enojados a punto de hacer un berrinche. Expondré a los alumnos el dado de la respiración, nuestro dado tiene 6 diferentes tipos de respiración, por ejemplo; la respiración de la flor, la respiración del león aprieta y respira, sin pensar, fuera el mal humor y tu color preferido, lanzaremos el dado y cada que nos salga un tipo de respiración diferente deberán de buscar a un compañero y harán el tipo de respiración con él/ella. Respiración del león: Pon tus manos como si fueran garras de león, estira y menea las garras por todos lados y respira hondo y cuando vas dejando que salga el aire ruge como león “Roarr” Respiración de la flor: Imaginaron la flor más bonita, imagínate sus colores y lo</p>	<p>Recursos. Tiempo: 30 min. Material: Dado de la respiración. Organización: Grupal / Individual</p>

	<p>rico que huele. Después la van a oler profundamente y exhalamos todo el aire por la boca. Un compañero tendrá la flor y el otro la va a oler y exhalara el aire, después cambian el que olió la flor ahora será quien tenga la flor.</p> <p>La respiración del mono: Apretarán fuerte su cuerpo, desde tu cara, manos y pies, después de que aprietes todo tu cuerpo tendrás que echar todo el aire afuera.</p> <p>Todos los alumnos se miraron frente a frente a su pareja.</p> <p>Cierre: Finalmente hablaremos sobre la técnica; ¿Qué es respirar?, ¿qué respiración les gusto más?, ¿por qué?, ¿qué respiración no les gusto?, ¿qué respiración volverían a hacer?, etc.</p>	
La botella de la calma		
<p>Educación socioemocional OC1: Autonomía. OC2: Iniciativa personal. AP: Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.</p>	<p>Inicio: iniciaré contándoles una historia acerca de mi fin de semana: estaba la maestra Ximena comiéndose una paleta de hielo, sabor chocolate, cuando de repente lanzaron un balón y me tiraron mi paleta, me enoje mucho y yo quería ir a decirle muchas cosas al niño que lanzó el balón y me enoje más porque no me pidió disculpas. Preguntaré ¿qué creen que hice para calmar mi enojo?, ¿qué pude haber hecho?, ¿hubiera estado bien que le pegara al niño?, ¿ustedes que harían?, también hablaremos sobre ¿qué es lo que te enoja a tí?</p> <p>Desarrollo: Posteriormente vamos a elegir los recursos que necesita para llevar a cabo un dibujo sobre ¿qué es lo que nos enoja?, los alumnos van a elegir con qué recurso harán su dibujo: lápiz, colores, crayones, acuarelas, pincel, etc.</p> <p>Posteriormente les diré que encontré un juego en internet que nos ayudará a quitarnos el enojo y les preguntaré ¿quieren conocer esta nueva técnica?</p>	<p>Recursos. Tiempo: 30 min. Material: Botella de 600ml con tapa de rosca, agua, brillantina de colores. Organización: Individual</p>

	<p>Les hablaré de la botella de la calma, que es una técnica para ayudar al autocontrol y la autorregulación emocional de los niños y adultos. En este juego lo pueden hacer un día que estén muy enojados y les ayudará para que el enojo se vaya de su cuerpo. Les mostraré mi botella de la calma y hablaremos acerca de los materiales que se necesitan para nuestro juego. Explicaré a los niños que la botella es nuestro cuerpo, alma, corazón y mente. La brillantina son recuerdos que han marcado nuestra vida, son momentos que recordamos desde que éramos bebés. La botella de la calma se usará en el momento en el que mi cabeza este dando muchas vueltas, la pueden usar cuando su corazón tenga un dolorcito que los hace sentir tristes o cuando nos enojamos porque mamá no nos quiso prestar el celular, porque no nos compraron lo que queríamos, entre otras situaciones. Los alumnos van a elegir los recursos con los que trabajarán para hacer su botella de la calma. Cuando terminemos de elaborar nuestra botella la vamos a agitar y observaremos que la brillantina está moviéndose por todos lados, así es como esta nuestro cuerpo por dentro cuando estamos por una situación que nos da miedo, enojo o tristeza, y lo que necesitamos es que nuestra mente se tranquilice un poco. Cuando terminemos de agitar la botella la pondremos en la mesa, inhalamos aire y exhalamos el mismo ahí al mismo tiempo que estamos observando como la brillantina se va controlando en el agua y todas las cosas se vuelven más tranquilas.</p> <p>Cierre: ¿Les gusto la técnica?, ¿la usaría?, ¿les gusto que ustedes por si solos eligieran su material?, ¿por qué?, etc.</p>	
--	---	--

Técnica de la tortuga

Educación**socioemocional**

OC1: Autorregulación.

OC2: Expresión de las emociones.

AP: Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.

Inicio: Iniciaré preguntando ¿cómo se sienten?, ¿por qué se sienten así?, ¿qué los hace sentir así?, ¿alguien se siente enojado?, ¿por qué está enojado?, etc.

Desarrollo: Les contaré el cuento de Cleto la tortuga, es un cuento sobre una metáfora para enseñar a los niños sobre autocontrol. A lo largo del cuento participa una tortuga como personaje principal, y los niños aprenderán los 3 pasos principales de la técnica de la tortuga: parar, respirar y reflexionar sobre los problemas y sus soluciones. Posteriormente mostraré a los alumnos diferentes imágenes de situaciones correspondientes a las conductas de los alumnos para que logren identificarse con Cleto la tortuga. Jugaremos a que cada vez que yo diga la palabra “tortuga” cerraran los ojos, pegaran los brazos a su cuerpo y bajarán la cabeza para meterla entre los hombros, como si estuvieran hechos bolita. De esta forma, serían una tortuga dentro de su caparazón. Explicaré a los alumnos que cada vez que yo observe que se encuentren en una situación de enojo, nervios o ira, yo les diré la palabra “tortuga” para hacerle saber que es el momento perfecto para detenerse, metense a su caparazón y pensar.

Cierre: Explicaré a los alumnos que pueden usar por sí solos esta técnica, cada vez que deban afrontar una situación especialmente tensa o peligrosa, para evitar que termine mordiendo o golpeando a alguien.

Recursos.

Tiempo: 30 min.
Material: Cuento “Cleto la tortuga”, marionetas, hojas iris, pegamento.

Organización:
Individual

Cierre		
La caja del enojo		
<p>Educación socioemocional OC1: Autorregulación. OC2: Expresión de las emociones. AP: Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.</p>	<p>Inicio: Iniciaremos proyectando el cuento “Vaya rabieta”, que trata sobre un niño llamado Roberto, quien no ha tenido un buen día y está de mal humor. Su papá lo ha castigado en su habitación. Entonces Roberto siente una cosa terrible que le sale de dentro de su estómago y cuando sale empieza a romperlo todo, Roberto comienza a buscar alternativas de cómo podría parar a la cosa terrible que salió. Posteriormente haré preguntas acerca del cuento ¿qué creen que era el monstruo?, ¿por qué salió?, ¿el monstruo era bueno o malo?, etc.</p> <p>Desarrollo: Después mostraré a las diferentes situaciones y las deberán de reconocer, que les generaban estas situaciones, si enojo, alegría tristeza, miedo y cuáles eran las acciones que realizaban cuando estaban enojados. Explicaré a los alumnos que todos cuando nos enojamos, a veces sacamos a ese monstruo interno y que hacemos y decimos cosas que no son correctas. Posteriormente les pediré a los alumnos que piensen en algo que los haga enojar mucho y que se imaginen cómo sería su monstruo interno de cuando están enojados, para después hacer su monstruo del enojo. Una vez que los monstruos ya están listos y dibujados, los compartiremos entre todo el grupo y los vamos a encerrar en una caja a ese monstruo que nos hace enojar, que nos hace o decir cosas que no son correctas.</p> <p>Cierre: Recalcar a los alumnos que reflexionen sobre qué enojarse no está mal y que todos tenemos momentos en lo que nos sentimos enojados y eso está bien, sin embargo, existen formas de actuar al enojarse que pueden</p>	<p>Recursos. Tiempo: 30 min. Material: Caja de cartón (caja del enojo), hojas papel máquina, colores. Organización: Individual</p>

	lastimar a los demás y eso es lo que simboliza este monstruo y por eso es por lo que lo vamos a encerrar.	
Evaluación: Rúbrica		

ANEXO D

Evidencias fotográficas actividad 1. Las emociones de Nacho.



Alumna observando la ruleta del twister de las emociones.



Alumnos jugando al twister de las emociones.



ANEXO E

Evidencias fotográficas actividad 2. Dado de la respiración.



Alumna lanzando el dado de la respiración.



Alumnos observando que respiración fue la que les toco.



Alumnos haciendo la respiración del Perezoso.

ANEXO F

Evidencias fotográficas actividad 3. La botella de la calma.



Alumna colocando la
brillantina adentro de la
botella con el agua.



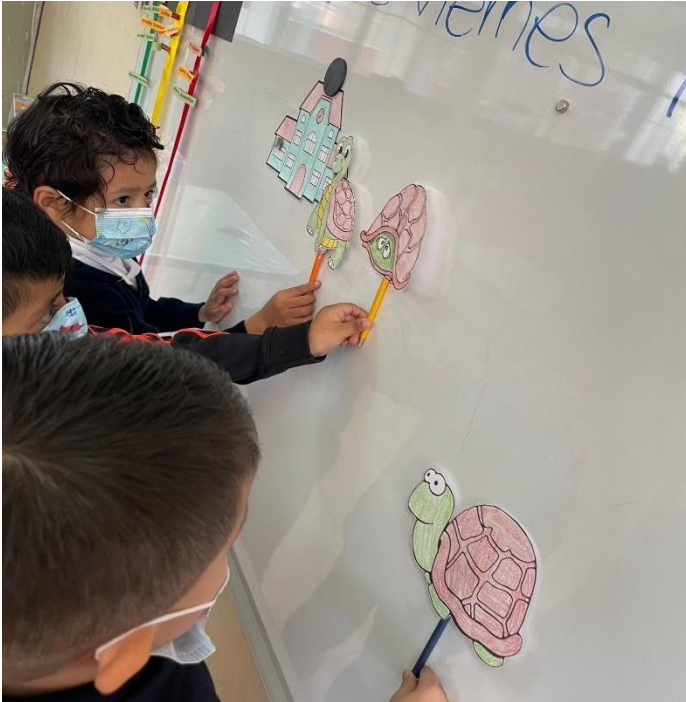
Alumno agitando la botella de
la calma.



Botellas de la calma del
grupo 2° "B"

ANEXO G

Evidencias fotográficas actividad 4. Técnica de la tortuga.



Alumnos contando el cuento de Cleto la tortuga.



Alumnos implementando la técnica de la tortuga.

ANEXO H

Evidencias fotográficas actividad 5. La caja del enojo.



Alumnos viendo el cuento de "Vaya rabieta".



Alumnos dibujando a su monstruo del enojo.



Alumnos encerrando a su monstruo del enojo.



ANEXO I

Rúbrica de evaluación: Actividad 1

**Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de
San Luis Potosí**



**Licenciatura en Educación Preescolar
Jardín de niños "Hans Cristian Andersen 2° "B"**



Ximena Patricia Galarza Hernández

Instrumento de evaluación: Rúbrica

Nombre de la actividad: Las emociones de Nacho.

Educación socioemocional 21 de febrero de 2023			
Nombre del alumno/Aprendizaje	3	2	1
	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	Con ayuda reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	Le es difícil reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
Alumno 1			
Alumno 2			
Alumno 3			
Alumno 4			
Alumno 5			
Alumno 6			
Alumno 7			
Alumno 8			
Alumno 9			
Alumno 10			
Alumno 11			
Alumno 12			
Alumno 13			
Alumno 14			
Alumno 15			
Alumno 16			
Alumno 17			
Alumno 18			
Alumno 19			
Alumno 20			
Alumno 21			

3	Logrado
2	En proceso
1	Requiere ayuda
	No asistió

ANEXO J

Rúbrica de evaluación: Actividad 2

**Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de
San Luis Potosí**



**Licenciatura en Educación Preescolar
Jardín de niños “Hans Cristian Andersen 2° “B”**



Ximena Patricia Galarza Hernández

Instrumento de evaluación: Rúbrica

Nombre de la actividad: El dado de la respiración.

Educación socioemocional 03 de marzo de 2023			
Nombre del alumno/Aprendizaje	3	2	1
	Convive, juega y trabaja con distintos compañeros.	Con ayuda convive, juega y trabaja con distintos compañeros.	Le es difícil convivir, juega y trabaja con distintos compañeros.
Alumno 1			
Alumno 2			
Alumno 3			
Alumno 4			
Alumno 5			
Alumno 6			
Alumno 7			
Alumno 8			
Alumno 9			
Alumno 10			
Alumno 11			
Alumno 12			
Alumno 13			
Alumno 14			
Alumno 15			
Alumno 16			
Alumno 17			
Alumno 18			
Alumno 19			
Alumno 20			
Alumno 21			
Alumno 22			

3	Logrado
2	En proceso
1	Requiere ayuda
	No asistió

ANEXO K

Rúbrica de evaluación: Actividad 3

**Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de
San Luis Potosí**



**Licenciatura en Educación Preescolar
Jardín de niños “Hans Cristian Andersen 2° “B”**



Ximena Patricia Galarza Hernández

Instrumento de evaluación: Rúbrica

Nombre de la actividad: La botella de la calma.

Educación socioemocional 09 de marzo de 2023			
Nombre del alumno/Aprendizaje	3	2	1
	Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.	Con ayuda elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.	Le es difícil elegir los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.
Alumno 1			
Alumno 2			
Alumno 3			
Alumno 4			
Alumno 5			
Alumno 6			
Alumno 7			
Alumno 8			
Alumno 9			
Alumno 10			
Alumno 11			
Alumno 12			
Alumno 13			
Alumno 14			
Alumno 15			
Alumno 16			
Alumno 17			
Alumno 18			
Alumno 19			
Alumno 20			
Alumno 21			
Alumno 22			

3	Logrado
2	En proceso
1	Requiere ayuda
	No asistió

ANEXO L

Rúbrica de evaluación: Actividad 4

Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de

San Luis Potosí

Licenciatura en Educación Preescolar

Jardín de niños “Hans Cristian Andersen 2° “B”

Ximena Patricia Galarza Hernández

Instrumento de evaluación: Rúbrica

Nombre de la actividad: La técnica de la tortuga.



Educación socioemocional 24 de marzo de 2023			
Nombre del alumno/Aprendizaje	3	2	1
		Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	Con ayuda reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
Alumno 1			
Alumno 2			
Alumno 3			
Alumno 4			
Alumno 5			
Alumno 6			
Alumno 7			
Alumno 8			
Alumno 9			
Alumno 10			
Alumno 11			
Alumno 12			
Alumno 13			
Alumno 14			
Alumno 15			
Alumno 16			
Alumno 17			
Alumno 18			
Alumno 19			
Alumno 20			
Alumno 21			
Alumno 22			

3	Logrado
2	En proceso
1	Requiere ayuda
	No asistió

ANEXO M

Rúbrica de evaluación: Actividad 5



**Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de
San Luis Potosí**

**Licenciatura en Educación Preescolar
Jardín de niños “Hans Cristian Andersen” 2º “B”**

Ximena Patricia Galarza Hernández

Instrumento de evaluación: Rúbrica

Nombre de la actividad: La caja del enojo.



Educación socioemocional 21 de marzo de 2023			
Nombre del alumno/Aprendizaje	3	2	1
		Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.	Con ayuda reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
Alumno 1			
Alumno 2			
Alumno 3			
Alumno 4			
Alumno 5			
Alumno 6			
Alumno 7			
Alumno 8			
Alumno 9			
Alumno 10			
Alumno 11			
Alumno 12			
Alumno 13			
Alumno 14			
Alumno 15			
Alumno 16			
Alumno 17			
Alumno 18			
Alumno 19			
Alumno 20			
Alumno 21			
Alumno 22			

3	Logrado
2	En proceso
1	Requiere ayuda
	No asistió