



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

TITULO: Reconocimiento y autorregulación de las emociones para una sana convivencia con otros

AUTOR: Abigail Paz Juárez

FECHA: 07/26/2024

PALABRAS CLAVE: Emociones, Autorregulación, Convivencia, Preescolar, Educación socioemocional

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

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

GENERACIÓN



2020

2024

**“RECONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PARA UNA
SANA CONVIVENCIA CON OTROS”**

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

PRESENTA:

ABIGAIL PAZ JUÁREZ

ASESOR (A):

YEMINÁ CERVANTES TAPIA

SAN LUIS POTOSÍ S.L.P

ENERO DEL 2024



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

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

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito ABIGAIL PAZ JUÁREZ
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**"RECONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PARA UNA SANA
CONVIVENCIA CON OTROS"**

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales

para obtener el

Elige Licenciatura en Educación Preescolar

en la generación _____ 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 10 días del mes de JULIO de 2024.

ATENTAMENTE.


ABIGAIL PAZ JUÁREZ

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



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

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. PAZ JUAREZ ABIGAIL
De la Generación: 2020 - 2024

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

Titulado:

RECONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PARA UNA SANA CONVIVENCIA CON OTROS

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

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

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

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTR. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

DRA. YEMINÁ CERVANTES TAPIA

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi Mamá María Dolores Juárez Enríquez, por siempre ser ese brazo que me sostuvo, durante toda la vida, porque siempre trato de darme lo mejor y no hablo de lo material, sino de enseñanzas, valores, tiempo, espacio, estudios. Gracias mamá por nunca haberte rendido a pesar de tantos obstáculos, por sacarme adelante con los recursos que te fueron posibles, siempre estuviste a mi lado en el camino, me ensañaste que ningún sueño es tan grande como para no poder cumplirlo, así que ahora te puedo decir que te dedico este logro, gracias a ti soy la persona que soy, y me convertiré en una docente con principios que fue algo de lo que tú me enseñaste.

A mi papá Héctor Javier Medina Sandoval, que desde que me conoció y formó parte mi vida y de mi mamá, desde el día uno tomó muy en serio el papel de padre, gracias al apoyo y presencia que tuvo a lo largo de mi vida, que siempre se mantuvo al pendiente de lo que necesitara y más tratándose de mis estudios, incluso ser participe en realizar el material para mis jornadas de práctica.

A mi familia: hermano, abuelos, tíos, primos; por haber estado presentes de una u otra manera a lo largo de este proceso, por ser una de mis motivaciones e inspiraciones para llegar a la meta.

A Dios, por permitirme llegar hasta este momento con salud y fortaleza, en altas y bajas siempre sentí tu presencia, gracias por las oportunidades y puertas que me abriste, y también gracias por las que cerraste, gracias a eso comprendo que los tiempos de Dios son perfectos y no hay que forzar nada.

A mi novio Ares Brandon Gallegos Ramírez que ha sido un gran acompañante durante este proceso de formación docente, siempre me ha alentado y motivado a seguir persiguiendo mi sueño y creciendo como persona y profesionalmente, por el apoyo físico y emocional, por su tiempo, su amor y paciencia.

A mi gran amigo Héctor Hugo Álvarez Ferrer, por estar presente desde el inicio de este camino, cuando aún solo era un anhelo poder entrar a BECENE y convertirme en educadora, siempre me alentó para que nunca desistiera primeramente en intentarlo, y cuando logree posicionarme en esta casa de estudios alentarme con comentarios buenos y positivos, a lo largo de los años resultó siempre ser un acompañante y apoyo, incluso ahora en la recta final.

A mi asesora de documento Yeminá Cervantes Tapia, por ser la docente que me acompañó en este proceso que tanto esperaba de culminar mi carrera, agradezco todas sus enseñanzas, paciencia, compromiso y motivación a que creyera en mí y en lo que estaba realizando.

A mí, por en ningún momento de mi formación haberme rendido, por creer en mí cuando a veces otros no creían, por superar tantos miedos e inseguridades, porque cuando las cosas se pusieron un poco difícil, desistir nunca fue la opción.

ÍNDICE

INTRODUCCION.....	8
PLAN DE ACCIÓN	10
Contexto externo.....	10
Contexto interno.....	11
Diagnóstico áulico	12
Objetivo general	12
Objetivos específicos	12
Contexto por dimensiones:.....	13
Dimensión institucional	13
Dimensión interpersonal	14
Dimensión social.....	15
Dimensión didáctica.....	16
Dimensión valoral	17
Competencia genérica	17
Competencias profesionales	17
Interés personal	18
Justificación.....	18
Marco teórico	20
¿Qué son las emociones?	20
Definición de las emociones básicas.	21
Alegría.	22
Tristeza.	22
Miedo.....	22
Ira.	23
Sorpresa.	23
Asco.....	23
Importancia de las emociones.....	24
Autorregulación	26
Educación socioemocional	28
Las emociones en preescolar	30
Convivencia.....	31
DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.....	33
Definición de planeación	33
Ciclo reflexivo de Smyth.....	33

Evaluaciones.....	34
Actividades.....	35
Actividad 1. “Conociendo las emociones”	35
Act. 3 “Lo escucho, los siento y lo plasmó”	39
Act 4. “La caja mágica de herramientas”	42
Act 5. “Tengo un volcán”	45
Act. 6 “Los superhéroes”	50
Act 7. “Botella de la calma”	53
Evaluaciones.....	56
CONCLUSIÓN Y RESULTADOS.....	61
REFERENCIAS	63
ANEXOS.....	64

INTRODUCCION

Para la realización de este documento recepcional se eligió la modalidad de informe de prácticas donde se aborda la problemática del reconocimiento y autorregulación de las emociones, para una sana convivencia con los demás; este llevado a cabo en el Jardín de Niños "Vicente Rivera", en el grupo de 1°A con un total de dieciocho alumnos, de los cuales cinco son niños y trece niñas, con un rango de edad de tres años o próximos a cumplirlos.

Considero que es de vital importancia implementar el tema de la educación socioemocional desde la edad preescolar, ya que el Jardín de Niños es el primer acercamiento a la socialización fuera de su núcleo familiar, con esto ellos empiezan a experimentar nuevas emociones y no estando en su entorno puede llegar a ser algo difícil si ellos no saben autorregularlas.

Es importante empezar a enseñar a los niños a identificar sus emociones, y cuáles son las situaciones que provocan dicha emoción y con ello a cómo manejarlas y expresarlas adecuadamente para que esto les ayude a tener una sana y positiva convivencia con los demás.

Mi interés personal es darle la importancia y validez que se merece el tema de la educación socioemocional, ya que considero que si una persona no está bien con sus emociones, no puede estar bien en su entorno al igual que no podrá desempeñar su aprendizaje de una manera favorable; la salud mental es de igual de importante que la salud física, por lo tanto desde pequeños hay que comenzar a fomentar esta cultura de validación y reconocimiento de las emociones, enseñar a los niños cuales son las emociones, que sentir enojo, tristeza o miedo también está bien, así como cuando sentimos alegría, que ninguna emoción debe de ser reprimida, más bien desarrollar la capacidad de reflexionar y controlar la manera en la que actuamos ante las situaciones que se nos presentan, y no solo a base de impulsos; con este reconocimiento y autorregulación poder crear en el aula un ambiente de convivencia sana, respetuosa y armónica.

Es muy importante que durante los primeros días de clase se realicen observaciones a los alumnos, así como la aplicación de actividades diagnósticas, esto para poder identificar y detectar que áreas hay que trabajar y fortalecer, que problemáticas se están presentando, para poder atenderlo; en base al diagnóstico de dicho grupo se pudo identificar que los alumnos tienen muy poco conocimiento sobre el tema de las emociones; ellos viven y sienten las emociones, pero al momento de preguntárselas, de planteárselas desde un punto

con más consciencia no saben cómo responder, no saben expresar concretamente que situaciones les provoca esas emociones. Mi objetivo con la realización de este proyecto de mejora es que principalmente los alumnos identifiquen la emoción, cómo reaccionan a la emoción y con ello sepan como poder autorregularse; si bien la autorregulación no se obtiene en su totalidad en la edad preescolar, pero si desde esta etapa se comienza con ese trabajo, habrá resultados favorables en la manera de relacionarse con los demás positivamente.

Plan de acción:

Para comenzar a ejecutar el plan de acción fue necesario investigar y analizar el contexto interno y externo del Jardín de Niños Vicente Rivera, lugar donde lleve a cabo mis prácticas profesionales, elaborar un diagnóstico basado en las seis dimensiones de la autora Cecilia Fierro.

Se realizó una investigación con todo lo referente al tema a tratar, rescatando de diferentes fuentes y autores se investigó: definición de emoción, emociones básicas, importancia, autorregulación, educación emocional, implementación de la educación socioemocional en preescolar, convivencia dentro y fuera del aula y como las emociones tiene impacto en esta.

Desarrollo, reflexión y evaluación de mejora:

En este apartado se diseñaron y aplicaron diversas actividades para darle una solución a la presente problemática, y fueron desarrolladas durante jornada de práctica; para poder comprobar que tanto se pudo lograr y que aún falta por mejorar, se presenta una reflexión y análisis de cada actividad, basada en el autor Smyth.

Conclusión:

Por último, se hace un recuento de lo que se estuvo presentando y los resultados obtenidos de mi intervención docente.

Referencias:

Fuentes bibliográficas que fueron consultadas y utilizadas para la argumentación de este documento.

I. PLAN DE ACCIÓN

Contexto externo

El jardín de niños Vicente Rivera, se encuentra ubicado en la Avenida Constitución, en la calle Carlos 10 Gutiérrez 920 en la colonia Julián Carrillo, Barrio de San Sebastián con código postal 78340 en el estado de San Luis, S.L.P. Este jardín de niños está incorporado al Sistema Educativo Estatal Regular, pertenece a la zona 04 de la Jefatura 01 de educación preescolar, con la clave del centro de trabajo 24EJN0015R.

El nivel socioeconómico de esta zona es clase media baja y baja, hay actos de vandalismo, robos, pandillerismo y drogadicción, la inasistencia es uno de los obstáculos, ya que también muchos de los niños los padres de familia trabajan y los que están encargados de llevar a los niños a la escuela, es algún familiar como abuelitos, abuelitas, tíos, tías, etc; o en su defecto los papás y no le toman el nivel de importancia que es la asistencia constante al preescolar.

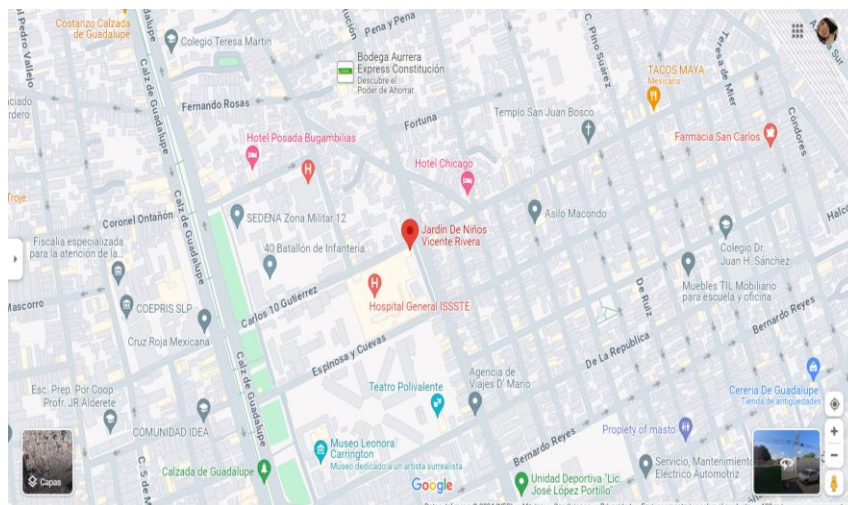


Figura 1. Imagen satelital del Jardín de niños.

Fuente Google Maps

A sus alrededores se localiza la Unidad Deportiva Adolfo López Portillo, Hospital General Instituto de Seguridad y Servicios Militares de los Trabajadores del Estado, Hospital Militar Regional, Cuartel general Militar, Centro de las Artes, Bodega Aurrera Express, la Cruz Roja, la Calzada de Guadalupe algunas tiendas de abarrotes, establecimientos de comida casera (torterías, cocinas económicas, taquerías, juguerías, tamales). Referente a instituciones educativas, hay tres jardines de niños públicos, tres primarias públicas.

La comunidad cuenta con los servicios de luz, agua, drenaje y servicios extra de paga como teléfono, cable, internet.

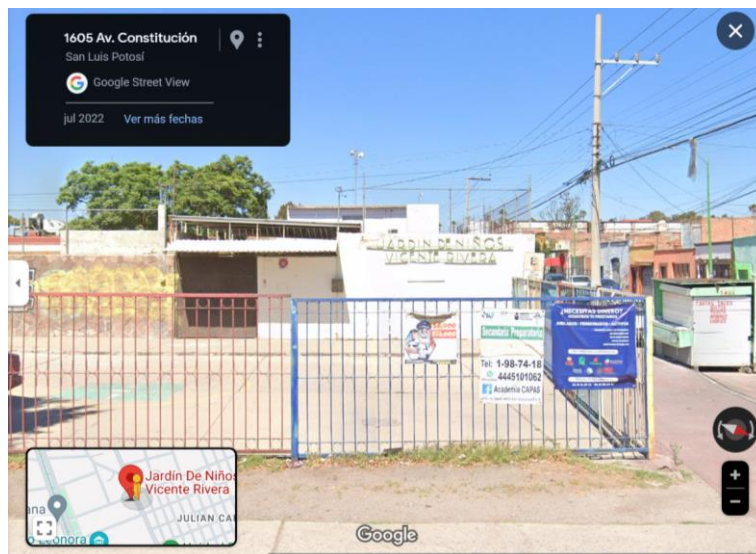


Figura 2. Fachada del Jardín de niños.

Fuente Google Maps

Contexto interno

Esta institución solo es de turno matutino, el horario para docentes y personal que trabaja en el jardín es de 8:30 a.m. a 12:30 p.m., y para los alumnos de 8:45 a.m. a 12:15 p.m., comenzando actividades a las 9 a.m. y finalizando a las 12:00 p.m., se les da 15 minutos antes de empezar y quince minutos después de terminar, estos quince minutos antes y después es de tolerancia a los padres de familia para la llegada y la salida de los alumnos.

La plantilla del personal es de organización completa, la cual está integrada por cinco educadoras, dos intendentes, tres asistentes educativos, una directora, una secretaria, un maestro de educación física, una maestra de música, una maestra de inglés, un maestro de computación y una maestra de teatro que asiste a la institución cada 18 días.

Su población es de 95 alumnos, el plantel esta conformado por: una dirección, cinco aulas acondicionadas (1°A, 2°A, 2°B, 3°A, 3°B), un salón de cómputo que con aproximadamente 20 computadoras funcionando, un salón de educación física el cual cuenta con material como conos, cuerdas, pelotas, colchonetas, porterías, paliacates, material didáctico etc., y esta acondicionado con tres mesas y sillas, para cuando las condiciones climáticas no sean favorables poder trabajar dentro en alguna actividad, como jugar con

material didáctico que ayude a desarrollar su motricidad y atención, un salón para asistentes educativas que cuenta con tres escritorios y sillas, un sanitario de hombres con cuatro baños y uno de mujeres que también tiene cuatro baños, patio principal y patio de juegos donde hay tres columpios, una casita con dos resbaladillas, una cocina y un estacionamiento.

Diagnóstico áulico

En el ámbito socioemocional del grupo se ha denotado que los alumnos requieren mucha ayuda y trabajo, ya que no saben controlar sus emociones sobre todo las de enojo y tristeza, por ejemplo, no les gusta que invadan su espacio o toquen sus pertenencias, si algún compañero se sienta en la silla equivocada o toman algún material que ellos estén manipulando, su reacción es de mucho enojo y lo expresan gritando, agrediendo al compañero o llorando. También algunos tienen problemas de acatar indicaciones que tengan que ver con reglas, se les tiene que llamar la atención cuando no quieren compartir, están agrediendo a un compañero, se les indica que para alguna actividad hay que permanecer sentados y en silencio, cuando se les indica que a todos se les tiene que prestar atención, ante estas situaciones hay alumnos que reaccionan de manera enojada, triste, incluso frustrada ya que se les está poniendo un límite, y lo toman como regaño y lo toman como desestima hacia su persona. Aún no saben expresar del todo como se sienten, sobre todo con las emociones de enojo o tristeza, la felicidad y el miedo si la identifican y expresan más, pero en cuestión de enojo y tristeza solo reaccionan, incluso si se les cuestiona si están enojados o tristes, ¿Qué les hace sentir tristes? ¿Cómo actúan cuando están enojados?, ellos se quedan callados, o responden con un “no se” o un “sí” o incluso han llegado a comentar que ellos nunca se enojan porque ya son grandes.

Objetivo general

El objetivo general de este informe es que, a través de diversas actividades, los alumnos conozcan las emociones, para que ante cualquier situación sepan reconocer que emoción están experimentando, (felicidad, tristeza, enojo, miedo o asco), y con diferentes estrategias enseñadas en clase ellos aprendan a como autorregularse de una manera favorable, y con ello puedan mantener una sana convivencia con los demás.

Objetivos específicos

Reconocimiento de las emociones: alegría, tristeza, miedo, enojo y asco, y que experiencias los hacen sentir de esta manera.

Lograr que el alumno se autorregule ante situaciones cotidianas, recordando y poniendo en práctica estrategias aprendidas en clase.

Crear una sana convivencia a partir de que ellos sepan reconocer y autorregular sus emociones, para actuar con actitud más positiva con los demás ante alguna situación.

Contexto por dimensiones:

Para comenzar el desarrollo de un diagnóstico, se basó en las Dimensiones de la autora Cecilia Fierro, Dicen Fierro, Fortoul y Rosas (1999) que la práctica docente comprende seis dimensiones: las acciones que realiza el docente en el aula –dimensión didáctica–; la institución que se inserta en la sociedad desde una postura específica con base en los aspectos político-institucionales, administrativos y normativos –dimensión institucional–; las características particulares que definen al docente como persona –dimensión personal–; un conjunto de valores, creencias, actitudes y juicios propios que manifiesta en las relaciones con los agentes educativos, así como la normativa de la escuela, que se muestra en las reglas implícitas y explícitas –dimensión valoral–; el significado del docente sobre su tarea como agente educativo, las demandas sociales hacia su labor en relación con el contexto socio-histórico y político, y las condiciones geográficas y culturales –dimensión social–; la relación entre docentes y estudiantes, padres de familia, demás docentes, autoridades escolares, entre otros –dimensión interpersonal–.

A continuación, las seis dimensiones de la autora Cecilia Fierro desarrolladas, en base al Jardín de Niños Vicente Rivera:

Dimensión institucional

Como menciona Cecilia Fierro (1999) la dimensión institucional reconoce, en suma, que las decisiones y las prácticas de cada maestro están tamizadas por esta experiencia de pertenencia institucional y, a su vez, que la escuela ofrece las coordenadas materiales, normativas y profesionales del puesto de trabajo, frente a las cuales cada maestro toma sus propias decisiones como individuo.

La escuela es de una sola planta, cuenta con espacios amplios para desarrollar las actividades que se llevan a cabo, los cuales son:

- Estacionamiento para personal
- Salón de música
- Dirección

- Cocina bodega de intendencia
- Cinco salones habilitados y acondicionados para dar clases
- Subdirección
- Salón de computo
- Baños de mujeres
- Baños de hombres
- Salón de educación física
- Patio principal
- Patio con juegos
- Cancha trasera

Organización del jardín

- Directora
- Secretaria
- Cinco educadoras
- Maestro de computación
- Maestro de educación física
- Maestra de música
- Tres asistentes
- Dos intendentes
- Subdirectora
- Maestra de teatro
- Maestra de inglés

Dimensión interpersonal

La función del maestro como profesional que trabaja en una institución esta cimentada en las relaciones entre las personas que participan en el proceso educativo: alumnos, maestros, directores, madres y padres de familia”. Estas relaciones interpersonales que ocurren dentro de la escuela son siempre complejas pues se construyen sobre la base de diferencias individuales en un marco institucional (Cecilia Fierro,1999 p. 31).

El ambiente laboral dentro de esta institución, se basa en el respeto y compañerismo, no solo entre maestros y directora, sino con personal de limpieza, administrativo y asistentes.

En las juntas de Consejo Técnico Escolar mantienen una buena comunicación, aparte de abordar el tema propuesto para ese día, hablan de sus experiencias durante el mes y a partir de eso comienzan a compartir ideas, estrategias, etcétera. La directora muestra un buen liderazgo ya que escucha con atención lo que las maestras comparten, trata de involucrarse en actividades que realicen los grupos en conjunto, conoce los alumnos en general y los que presentan barreras de aprendizaje.

En cuanto a la relación de las educadoras con los alumnos, es de manera cálida, amable, comprensiva, siendo una figura de autoridad con mucha ética profesional y respeto que el alumno merece.

Cada educadora conoce las necesidades y aptitudes de sus alumnos, esto para favorecer el aprendizaje de una manera óptima y adecuada, y crear un ambiente en el aula basado en el respeto, inclusión, compañerismo.

Respecto a los padres de familia se observa una comunicación activa basada en la comunicación y el respeto, las educadoras los mantienen informados sobre el desarrollo de aprendizaje que van teniendo sus hijos y si se llegan a presentar algunas dificultades o barreras, mediante juntas, horarios de atención y grupo de WhatsApp.

Mi relación con los demás dentro del jardín de niños con el personal, directivos, educadoras, padres de familia y alumnos, ha sido dada y recibida con amabilidad y respeto, habiendo un buen ambiente de comunicación y confianza.

Dimensión social

“El trabajo docente es un quehacer que se desarrolla en un entorno histórico, político, social, geográfico, cultural y económico particular, que le imprime ciertas exigencias y que al mismo tiempo es el espacio de incidencia más inmediato de su labor. Este entorno, que de manera genérica supone un conjunto de condiciones y demandas para la escuela, representa, no obstante, para cada maestro, una realidad específica derivada de la diversidad de condiciones familiares y de vida de cada uno de los alumnos” (Fierro, C. 1999 p. 32-33).

El nivel socioeconómico de esta zona es clase media baja y baja, hay actos de vandalismo, robos y pandillerismo. Los alumnos de este grupo, en su mayoría tienen hermanos un par de años mayores a ellos, los padres de familia en su mayoría son obreros y las madres amas de casa, el cuidado de los alumnos es a cargo de la mamá o en algunos

casos con sus abuelos. Son padres de familia colaborativos y dispuestos a ayudar cuando se les solicita, todos mandan a sus hijos a la escuela aseados y presentables, y con su refrigerio.

Dimensión didáctica

La dimensión didáctica hace referencia al papel del maestro como agente que, a través de los procesos de enseñanza, orienta, dirige, facilita y guía la interacción de los alumnos con saber colectivo culturalmente organizado, para que ellos, los alumnos, construyan su propio conocimiento. (Fierro, C. 1999 p. 34).

El aula de primer año grupo A, está acondicionada y equipada para impartir clases, cuenta con mesas y sillas suficientes para los alumnos, un pizarrón, un escritorio, una gaveta para almacenar material de higiene (jabón, papel de baño, gel antibacterial, sanitas y pañuelos), cuenta con material didáctico, juguetes, materiales para poder realizar actividades (botellas, hojas, pinzas, corcholatas, platos, vasos, pinturas, ligas, etc.)

El grupo está conformado con un total de dieciocho alumnos, de los cuales trece niñas y cinco niños, el rango de edad son tres años cumplidos.

El grupo logró adaptarse de una buena manera en pocos días, muestran una buena actitud ante las actividades, son muy participativos, su canal de aprendizaje en su mayoría es kinestésico y visual. Esto se determinó a través de la observación continua durante la jornada de prácticas, y a través de un test realizado, que su estructura consistía en ocho preguntas que hacen referencia a acciones o situaciones, con tres opciones de respuesta, y dependiendo la respuesta que eligieran iba a determinar si era auditivo, visual o kinestésico. Este test era muy atractivo para los alumnos ya que pregunta y respuesta tenían ilustraciones.

Es de vital importancia tener conocimiento sobre los canales de aprendizaje del grupo, ya que así se diseñan y aplican actividades que favorezcan el aprendizaje óptimo y significativo de los alumnos.

A los alumnos les gusta mucho las actividades que implican movimiento, como lo son las clases de educación física, música y teatro.

Dimensión valoral

La práctica de cada maestro da cuenta de sus valores personales a través de sus preferencias conscientes e inconscientes, de sus actitudes, de sus juicios de valor, todos los cuales definen una orientación acorde a su actuación cotidiana, que le demanda de manera continua la necesidad de hacer frente a situaciones diversas y tomar decisiones. (Fierro, C. 1999 p. 35)

Dentro del jardín de niños se promueve la práctica de los valores, hablando de manera general y colectiva, la directora cada mes elige un valor con el que se va trabajar en el mes, por ejemplo el respeto, la puntualidad, la asistencia, ese valor se trabaja durante el mes, todos los lunes de ese mes en los honores a la bandera se menciona el valor del mes y con ello una explicación que sea entendible para ellos, se les da a conocer a los padres de familia sobre este valor mediante el diálogo con las respectivas educadoras y se ponen carteles en el patio y lugares visibles para los padres.

Dentro del aula se fomenta y se crea un espacio en donde se favorecen los valores de la amistad, compañerismo, respeto, tolerancia, compartir; esto empieza desde el trato que les da la educadora a sus alumnos, ella crea este ambiente que es favorable para los alumnos, para crear en ellos unas mejores personas y que den y reciban un buen trato con los demás.

Competencia genérica

La competencia genérica que favorece mi tema de estudio consiste:

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

Competencias profesionales

- Selecciona estrategias que favorecen el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes.
- Incorpora los recursos y medios didácticos idóneos para favorecer el aprendizaje de acuerdo con el conocimiento de los procesos de desarrollo cognitivo y socioemocional de los alumnos.

Interés personal

Mi interés personal nace a partir de comenzar mi proceso como docente en formación, conozco el programa de educación básica 2017 donde por primera vez en este se implementa el campo de educación socioemocional, esto se me hace muy interesante y de mucha utilidad, ya que personalmente me hubiera gustado haber recibido ese conocimiento, por parte de mis instituciones educativas, ya que recuerdo que se le dio mas peso a lo académico, deportivo y cultural; pero el apoyo y asesoramiento emocional quedaba de lado casi en su totalidad.

La salud mental quedaba de lado, en el aula no se hablaba de las emociones, existía un departamento de psicología, el cual solo atendía a casos con algun diagnostico de por medio, siendo que en algun momento todos llegamos a necesitar esa ayuda emocional, y seria muy oportuno que se brinde de una manera rápida y sin que sea requisito tener un diagnostico; por la parte de la educación socioemocional, al tener esa cultura de expresión, validación y herramientas personales de saber como actuar ante las situaciones que se nos estuvieran presentando, se desarrolla mas la capacidad atender esa problemática en primera instancia por nosotros mismos.

El interés por desarrollar el tema “Reconocimiento y autorregulación de las emociones para una sana convivencia con otros” nació desde que inicié mis estudios con el Programa “Aprendizajes clave 2017”, en donde se implementó la materia de educación socioemocional, en lo que yo considero muy importante en la vida para el desarrollo del ser humano, por eso mismo los planes y programas de educación básica han incluido la materia de socioemocional en la currículo, se debe de comenzar la educación emocional desde la etapa preescolar, para que los niños comiencen a construir una identidad personal, establecer relaciones positivas, toma de decisiones, manejo de situaciones retadoras, entre otras actitudes y habilidades.

Este tema es de suma importancia que tiene la educación emocional desde las edades tempranas, ya que estas tienen un papel muy importante en su desarrollo personal y social.

Justificación

Las emociones juegan un papel muy importante, en la vida del ser humano, ya que estamos experimentándolas siempre, con cada vivencia, con cada experiencia, tenemos una reacción emocional, ya sea alegría, tristeza, miedo, enojo, etc. Por lo tanto, es necesario, darle la importancia necesaria, empezando por la escuela ya que además de ser un espacio

en donde se adquiere aprendizajes académicos, también es el lugar donde se tiene un desarrollo, personal y social, principalmente en la edad preescolar ya que es el primer acercamiento que tienen los alumnos hacia personas diferentes a su círculo familiar.

Es importante que desde pequeños, es decir, en la etapa preescolar se comience a tratar con los niños el tema de las emociones, que principalmente aprendan a reconocer y ubicar que situación le provoca una determinada emoción, a partir de esto ellos sepan cual es la manera más adecuada de actuar ante esta, desarrollen una autorregulación de sus emociones, y esto se verá reflejado en la convivencia que mantengan con su alrededor.

En el programa pasado “Aprendizajes Clave para la educación integral” del año 2017, se implementó la materia de “Educación socioemocional”.

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

“Aprendizajes Clave para la educación integral” establece propósitos que a través de la materia “Educación Socioemocional” en los que se espera conseguir en los alumnos de educación preescolar lo siguiente: desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones, trabajar en colaboración, valorar sus logros individuales y colectivos, resolver conflictos mediante el diálogo y respetar reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender.

Además de lograr el reconocimiento de sus emociones, es importante conozcan y aprendan diversas técnicas de autorregulación al momento de que estén pasando por alguna emoción, sepan de qué manera actuar de una forma más favorable, y esta capacidad de

autorregulación se verá reflejada principalmente en la manera que se relacionen en su entorno, la manera de enfrentar diversas situaciones, y con esto generar ambientes de sana convivencia.

Considero que al darle la relevancia que ameritan las emociones en las personas, habrá una mejor sociedad, habrá personas más seguras de sí mismas, con relaciones sanas, éxito profesional, entre otras.

Teniendo el grupo de primero de preescolar, me doy cuenta que es necesario abordar este tema ya que pude identificar que ellos principalmente no reconocen sus emociones y las situaciones que los hacen sentir así, por ejemplo, se les pregunta ¿Qué los hace ponerse tristes? ¿Cuál es su reacción cuando se enojan?, y ellos no saben que responder o responden con algo diferente a lo que se les preguntó, y cuando están pasando por una emoción ya sea enojo, alegría, tristeza o miedo, reaccionan de una manera muy impulsiva.

Así que, a partir de los diagnósticos, surgió aún más mi interés en trabajar el reconocimiento y autorregulación de las emociones, para fomentar una sana convivencia con los demás.

Mi interés con estas actividades propuestas, es que el alumno reconozca que emoción siente, que situación lo hace sentir de esa manera e identificar las emociones para que puedan autorregularse y responder ante eso con una actitud más positiva y favorable, para poder tener una sana convivencia con los demás.

Marco teórico

¿Qué son las emociones?

Al investigar el término emociones, se evidencia que no existe como tal una definición universal, cada autor define el concepto de emoción de una manera diferente, aunque todas comparten algo similar, para la fundamentación del presente trabajo de investigación, se consideran las siguientes definiciones:

Según Bisquerra (2003): “Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12).

En palabras de Goleman:

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino moveré (que significa “moverse”) más el prefijo “e-”, significando algo así como “movimiento hacia” y sugiriendo, de este modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. (Goleman, 1995, p.25)

“Las emociones nos llevan a acercarnos a aquello que nos gusta o es placentero y también nos permiten evitar aquello que es peligroso o nocivo” (Guerrero,2017, p. 158). -La sentencia anterior, derivada del pensamiento del autor Guerrero, nos habla de la trascendencia de las emociones a largo de la vida desde un enfoque práctico; evidenciando el papel formativo que ejercen las emociones con relación a la fenomenología, es decir la manera en que el sujeto interactúa con su entorno, transformando las experiencias que son mediadas por las emociones en mecanismos de defensa, en recursos o medios que impactan en los procesos de adaptación, y que al mismo tiempo consolidan y afianzan el proceso de formación de una identidad.

Definición de las emociones básicas. Las emociones básicas o primarias aparecen durante el desarrollo natural de cualquier persona, con independencia del contexto en el que se desarrolle, y tienen como propósito ayudarnos a sobrevivir, dirigir nuestra conducta y favorecer la relación de los unos con los otros.

Las emociones básicas nos sirven para defendernos o alejarnos de estímulos nocivos (enemigos, peligros...) o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensas.

Para la definición y análisis de las emociones básicas, se toman como referentes los aportes de Paul Ekman (1972) quien identifica que éstas se clasifican en 6: ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa. Se consideran básicas en un sentido psicológico y biológico, pues cumplen con la siguiente característica: Universalidad: ya que se encuentran presentes en todas las culturas y sociedades; innatismo, puesto que proceden un origen biológico, ya que no son aprendidas ni determinadas por una cultura; carácter evolutivo: su función radica en la supervivencia y la adaptación de la especie. Citando al miedo como ejemplo, éste puede ayudar a identificar y a responder ante peligros; Respuestas fisiológicas similares: las emociones desencadenan o se visibilizan a través de manifestaciones orgánicas o biológicas.

A continuación, la definición de cada emoción básica (alegría, tristeza, enojo, sorpresa, asco, miedo) definida por el autor Paul Ekman, las cuales tomo de referencia ya que son términos precisos, que permiten el entendimiento ya que también explica cuáles son las sensaciones físicas y emocionales nos causa cada una de estas, en qué tipo de situaciones llegan a desencadenarse, y cómo cada emoción tiene un reflejo a nivel social.

Alegría. Según la Perspectiva del autor Paul Eckman, la alegría, es una emoción positiva o placentera, surgiendo a partir de experiencias o situaciones gratificantes y satisfactorias, en la cual no se presenta la sensación de dolor e incomodidad, sus expresiones faciales con la cual se manifiesta es la sonrisa y la risa. Dicha emoción juega un papel muy importante en el bienestar emocional e interacciones sociales, promoviendo comportamientos que nos impulsan a alcanzar una meta y la manera en que percibimos al mundo que nos rodea.

Tristeza. Según Eckman la tristeza surge a partir perdidas, rechazos de alguna persona cercana con la cual mantengamos algún vínculo afectivo (amigo, pareja, familiar, etc.), alguna perdida de cualquier tipo como: Material, de admiración, de salud, etc. En palabras de Ekman “Existen numerosos adjetivos que describen los sentimientos de tristeza: afligido, decepcionado, abatido, tristón, deprimido, desanimado, desesperado, apenado, impotente, desconsolado y compungido”

Se manifiesta a través de expresiones faciales: ceño fruncido, labios caídos y lágrimas; en la parte de fisiológica se manifiesta en disminución de energía, desanimo y falta de ánimo.

La tristeza motiva a la persona a reflexionar sobre lo que ha perdido y a procesar emocionalmente dicha experiencia, buscar apoyo social y consuelo de otros. En este sentido, la tristeza puede tener un efecto social, fortaleciendo las conexiones humanas y promoviendo la empatía.

Miedo. Según Paul Ekman la emoción básica del miedo es un estado emocional que experimentamos como respuesta a una amenaza o un peligro inminente. Su función esencial se basa en la supervivencia; esta emoción se manifiesta fisiológicamente a través de una sensación de ansiedad o nerviosismo, que pueden incluir náuseas o vómitos, aumento del ritmo cardiaco, tensión muscular y sudoración, donde estas sensaciones preparan al organismo para enfrentar o huir de la situación amenazante.

Los humanos denotan miedo a través de expresiones faciales como cejas levantadas, ojos abiertos y ensanchados y boca abierta.

Ira. Ekman definió la ira como una emoción intensa y desagradable, que se experimenta cuando percibimos una injusticia, una frustración o una amenaza. La ira se caracteriza por manifestarse de manera fisiológica a través del aumento del ritmo cardíaco, liberación de hormonas del estrés y tensión muscular; y conductas como gritos, miradas de enojo o acciones violentas.

La función principal de la ira es la de movilizar al individuo para enfrentar y resolver situaciones de conflicto o amenaza, defender los intereses y derechos personales. Sin embargo, también puede llevar a comportamientos agresivos; esta emoción hay que saber manejarla de manera correcta para crear ambientes y relaciones sanas con los demás de lo contrario desarrollaran muchos conflictos en nuestro entorno.

Sorpresa. La sorpresa es una emoción repentina cuando nos enfrentamos a un evento inesperado o desconcertante. Esta causa una sensación de asombro o desconcierto, sobre situaciones novedosas o poco usuales. Su función principal actúa como un mecanismo de alerta temprana que nos ayuda a procesar y asimilar nuevos datos y experiencias.

Esta emoción es favorable para la comunicación e interacción social, aumenta la capacidad de atención en los individuos; y permite adaptarnos y aprender de manera efectiva en entornos cambiantes y desconocidos.

Esta emoción se manifiesta con expresiones faciales como: ojos abiertos y boca ligeramente abierta; y causa cambios fisiológicos como el aumento de frecuencia cardíaca y dilatación de las pupilas.

Asco. EL asco es una emoción que se experimenta a través de la repulsión hacia con algo sucio, desagradable o contaminante ya sea físico o moral (olores desagradables, alimentos en mal estado, comportamientos inapropiados o situaciones que lleguen a violar nuestras normas sociales o personales) esto va a depender y variar según la perspectiva e ideología que tenga cada individuo.

Su función principal es actuar como una señal de alarma para proteger al individuo de situaciones o sustancias ya sea dañinas o peligrosas. Además, puede influir en las interacciones sociales, al a evitar personas o comportamientos que se consideran moralmente repugnantes.

La expresión facial de dicha emoción consiste en el levantamiento del labio superior y arrugar la nariz, causando fisiológicamente malestar estomacal, náuseas o vómito.

Importancia de las emociones

Las emociones son trascendentales para los procesos de integración y cohesión social, el reconocimiento y manejo de éstas permiten crear vínculos de convivencia sólidos, por tanto, son la base para la supervivencia del estado y sus diferentes instituciones sociales, Chóliz (2005) Manifiesta que “la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la facilitación de las conductas apropiadas por parte de los demás” (p.5), evidenciando que uno de los principales factores para la subsistencia de la especie humana en sociedad, es sin duda la correcta comunicación y regulación de las emociones.

Sin embargo, como sociedad hemos lidiado con un paradigma que enmarca el manejo de las emociones como un factor secundario o poco trascendental, con enfoques que restan importancia a este tópico desde el contexto familiar, la educación académica, las políticas públicas en materia laboral y de salud, entre otros.

Vivimos en una sociedad de izquierdas. No, no me refiero a política, me refiero en cuanto a educación. El hemisferio izquierdo está relacionado con las matemáticas, las ciencias, la lingüística, la lógica, lo numérico y lo racional; mientras que nuestro hemisferio derecho es más emocional, musical, artístico, etc. Hoy en día le damos, desgraciadamente, demasiada importancia al ámbito académico de los niños. Parece como si el resto de los ámbitos (familiar, social, emocional, etc.) no tuviera la categoría que tiene lo escolar. Esto se ve reflejado en diferentes contextos. Por ejemplo, un 90 % de los motivos de las consultas en centros de psicología tienen que ver con el ámbito escolar: bajo rendimiento, desmotivación por los estudios, fobia escolar, pocos amigos en el colegio, dificultades para prestar atención en clase, mala planificación a la hora de hacer los deberes, etc. Casi nadie consulta por el área emocional o social. (Guerrero, 2017, p. 25).

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestra vida y nos acompañan día a día, su objetivo radica en reconocer y validar la trascendencia de las mismas; principalmente sobre nosotros mismos, con ello cito la película animada “Intensamente”

(Docter y Del Carmen, 2015). que habla sobre el equilibrio de las emociones y la coexistencia entre ellas como parte del desarrollo humano.

El filme aborda la coexistencia de las cinco emociones básicas; basadas implícitamente en el postulado de Ekman: enojo, tristeza, alegría, desagrado y miedo, omitiendo, por adaptación narrativa, la emoción de sorpresa, dichas emociones habitan de manera metafórica dentro de la mente de una niña llamada Riley, la cual consideraba que su vida había ido marchando bien hasta que tiene que mudarse a San Francisco. Todo este nuevo proceso le lleva a experimentar un cambio emocional muy grande, puesto que tiene que adaptarse a un lugar nuevo, (casa, amigos, rutina), así como el desprendimiento de sus amigos; llevando como resultado un constante enojo y tristeza.

Dentro de su mente, en el “cuartel general de emociones”, a dependencia de cada situación que se le presentase a Riley, intervenía con alguna de las 5 emociones básicas, a partir del cambio de residencia la emoción “alegría” intentaba mantener el control todo el tiempo, reprimiendo las intervenciones o apariciones de tristeza, ya que alegría quería que Riley siempre se encontrara bien. Hasta que en algún punto todo se descontrola en el cuartel general, a partir de las valoraciones axiológicas que son llevadas a cabo por lo que alegóricamente lleva el nombre de islas; la intervención de éste va haciendo que poco a poco Riley vaya perdiendo el gusto por diferentes actividades, y la esté pasando mal, creando aún más caos “alegría” tiene una pelea con “tristeza” el cual provoca que las dos desaparezcan del cuartel central donde las emociones controlan los comportamientos de Riley, pero ahora sin alegría presente, todo se complica más, ya que Riley ahora no podría sentir alegría.

En la odisea de vuelta, alegría y tristeza regresan al cuartel general, asimilando, por parte de alegría que la solución no es apartar a tristeza del controlado. para poder evitar que Riley sienta cayendo en cuenta de que Riley necesita en algunas situaciones sentir tristeza y desahogarse.

Esta cinta deja un gran aprendizaje ya que, siendo un filme animado, permite a los espectadores infantiles a entender sobre el reconocimiento y funcionamiento de las emociones, y lo más importante la validación de todas las emociones, y todas son importantes vivirlas y sentirlas, y que estar triste no es del todo mal y que está bien no estar bien.

Autorregulación

A partir del reconocimiento de las emociones, se necesita, desde la consciencia propia, tener la capacidad de saber equilibrar el cómo transmitir las y no solo actuar con base en impulsos.

Según Bisquerra y Pérez (2007), la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

El programa de Aprendizajes clave (SEP, 2017) define el concepto de autorregulación:

Capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, de tal suerte que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo. La autorregulación implica modular los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar las recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, manejar la intensidad y duración de los estados emocionales, y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflitivas. (SEP, 2017, p. 203)

Es fundamental desarrollar la capacidad de autorregulación, ya que implica más que simplemente reprimir las emociones. Se trata de gestionar y reflexionar sobre nuestras reacciones emocionales para poder actuar de manera adecuada y constructiva, tanto a nivel personal como en nuestras relaciones interpersonales. La autorregulación nos ayuda a evitar respuestas impulsivas al enfrentarnos a situaciones desafiantes. Esta habilidad promueve la estabilidad emocional y fomenta una convivencia saludable en nuestras relaciones personales y sociales.

El autor Rafael Guerrero, en el libro “Educación Emocional y apego”, explica la autorregulación en perspectiva neurológica:

La estructura donde nacen las diferentes emociones es la amígdala y cuantas más conexiones haya entre el sistema límbico y la corteza prefrontal (neocórtex) más conscientes seremos y mejor regulación emocional llevaremos a cabo. Esta regulación no consiste en reprimir o inhibir las emociones siempre, sino saber

gestionar y regular las emociones. En este sentido, las rutas que conectan el sistema límbico con el cerebro pensante (corteza prefrontal) nos permiten diferenciarnos del resto de los animales puesto que la gran mayoría de ellos tiende a actuar todas las emociones, mientras que el ser humano es capaz de gestionar y controlar la expresión de las mismas gracias a su capacidad de inhibición, una función ejecutiva ubicada en la corteza prefrontal. (Guerrero, 2017, p.46)

En el programa Aprendizaje Clave (SEP, 2017), refiere lo siguiente acerca de una persona que no tiene la habilidad de la autorregulación:

Cuando una persona no regula sus estados emocionales se refleja en su conducta y pensamientos, pues actúa de forma confusa, desorganizada, irracional y hasta errática. Esto disminuye su capacidad para responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, y puede que incluso genere conflictos que involucren a otras personas, o pongan en riesgo su integridad física y ética". (SEP, 2017, p. 545)

Sin embargo, cuando una persona logra llevar a cabo una autorregulación de sus emociones y acciones, será una persona con grandes aptitudes en la vida, tendrá la capacidad de escuchar, reflexionar, ser tolerante, respetuosas y en cuestión académica, el alumnado podrá resolver conflictos de una manera más favorable, y tendrán mayores resultados académicos. (SEP, 2017, p. 545)

En el programa Aprendizajes Clave para la educación del año 2017 señala 4 habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación:

1. Metacognición Tener conciencia de los procesos del pensamiento permite potenciar el aprendizaje y regular las emociones. La capacidad de planeación, de anticipación, de aprender del error, de aplicar estrategias y diseñar planes de mejora son aspectos que favorecen el pensamiento reflexivo.
2. Expresión de las emociones Expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional. Es importante tomar consciencia de que un estado emocional interno no necesariamente se corresponde con la expresión externa. Implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede tener en el propio comportamiento y en el de otras personas, y comprender cómo las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales internos de uno mismo y de los demás.

3. Regulación de las emociones Significa tener la capacidad de gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de forma pacífica y exitosa sin desgastarse, lastimarse o lastimar a otros.
4. Autogeneración de emociones para el bienestar Experimentar emociones no aflictivas, de forma voluntaria y consciente, ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad. El autogestionar recursos emocionales no aflictivos (como la alegría, el amor y el humor, entre otros), nos permite tener una mejor calidad de vida y no sucumbir ante la adversidad. Esto es la base de la resiliencia. (SEP, 2017, p. 546)

Educación socioemocional

Como queda especificado en el preámbulo de la LOE (2006): “La educación es el medio más adecuado para construir su personalidad, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitiva, la afectiva y la axiológica” (p. 4).

El programa Aprendizajes Clave SEP (2017) “La educación es una tarea compartida, y tanto estudiantes como docentes aprenden gracias a una interacción enmarcada en el reconocimiento de la dignidad del otro como ser humano, capaz de transformarse y de transformar su entorno para expandir las oportunidades de su propia vida y de la de los demás. (p. 522)

La educación tradicional por muchos se ha centrado principalmente, en desarrollar aprendizajes cognitivos y habilidades motrices, que los alumnos tengan buenas notas en campos como las matemáticas, ciencia, lengua, etc. Ya que había una ideología errónea donde se pensaba que este ámbito emocional se trabajaba exclusivamente en el ámbito educativo familiar y no que esta educación y aprendizaje se pudiera llevar a cabo dentro del aula y que pudiese ser una materia impartida por un docente.

No se le había dado el valor a la educación emocional, hasta la llegada de la Reforma Educativa del año 2017, en el sexenio del presidente Enrique Peña Nieto, en México se implementó por primera vez a la currícula de enseñanza la materia de educación básica la educación socioemocional.

La educación emocional se puede definir como “el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como

elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2003, p. 21).

Así mismo el programa Aprendizajes Clave para la Educación Integral, define la educación socioemocional de la siguiente manera:

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida. (SEP, 2017, p. 518)

Una persona que se le imparte la educación socioemocional tiene múltiples beneficios que se verán reflejados en el ámbito personal: una identidad sana y consolidada, obtienen la capacidad de crear y mantener relaciones sanas interpersonales, tienen un rendimiento académico favorable, capaces de alcanzar sus metas, éxito laboral y social. Una buena educacional asegura y compromete a formar personas con muchas actitudes y habilidades sociales, que esto les servirá como herramienta a un futuro ser una persona de éxito, feliz y productiva.

En el año 2022 se reemplazo el programa Aprendizajes Clave para la Educación Integral, por la “Nueva Escuela Mexicana” (NEM), por el presidente de la Republica Andrés Manuel López Obrador, este nuevo programa cambio totalmente la estructura del diseño y aplicación de actividades, en donde como tal la “Educación Socioemocional” fue removido, pero se le siguió dando ese seguimiento e importancia al desarrollo de una educación emocional, dentro de la currícula. Ahora el tema de la educación socioemocional se ubica en el campo formativo “de lo humano a lo comunitario”

SEP (2022) Este campo reconoce que el ser humano interactúa con su comunidad, mediante un proceso dinámico y continuo de construcción personal y social; de participación auténtica en un espacio donde toda persona en colectividad, desde sus primeros años, accede a una vida digna, justa y solidaria, contribuyendo así al goce de un mayor bienestar. (p. 55)

SEP (2022) nos dice lo siguiente sobre la educación emocional:

La comprensión de las emociones implica que niñas y niños desarrollen habilidades socioemocionales; por ello es importante promover la expresión de ideas, pensamientos y emociones que se viven en la diversidad familiar, la escuela y la comunidad. También, se busca que aprendan a percibir y nombrar sus emociones y las de los demás, reconocer las sensaciones y reacciones de su cuerpo cuando experimentan alegría, tristeza, sorpresa, miedo, asco o enojo ante diversas personas y situaciones; regulen su forma de actuar para resolver conflictos de maneras socialmente aceptadas; pidan y brinden ayuda a quien lo necesite. De esta forma, se impulsa la empatía y resiliencia, entendida esta última como la actitud y capacidad para hacer frente a la adversidad. Es importante tener en cuenta que las emociones no son buenas o malas, ya que todas contribuyen al logro del bienestar personal y colectivo. Todo lo anterior sienta las bases para formar niñas y niños emocionalmente estables. (SEP, 2022, p. 57-58)

Las emociones en preescolar

Según Guerrero, (2017) “el cerebro emocional se activa desde el periodo prenatal. Aproximadamente en la semana 22 del embarazo se crea el sistema límbico en el feto. En ese momento, el futuro bebé es capaz de experimentar las mismas emociones que su madre. Es a partir de los 6-7 meses cuando el feto puede experimentar emociones diferentes a las que tiene la madre.” (p.41)

Es de vital importancia comenzar a trabajar la educación emocional desde nivel preescolar, ya que desde antes de nacer se comienzan a experimentar emociones, por ello mismo es importante que cuando el infante ingrese a la escuela, ya que el preescolar es de los primeros acercamientos que tiene un niño hacia un entorno diferente al familiar, en donde comienza con el desarrollo de la socialización con otras personas, comienza su función como miembro de un grupo de personas sin un vínculo afectivo previo, con un estatus y valor totalmente equivalente entre todos los participante

Los primeros objetivos a cumplir conforme la marcha, es que el alumno vaya adquiriendo el conocimiento de reconocer emociones y comience en el desarrollo de la habilidad de autorregulación, ya que el preescolar es de los primeros acercamientos que tiene un niño hacia un entorno diferente al familiar, en donde comienza con el desarrollo de la socialización con otras personas;

El programa Aprendizajes Clave para la Educación Integral, propone 5 propósitos al trabajar la educación emocional en la etapa preescolar:

Propósitos para la educación preescolar 1. Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones. 2. Trabajar en colaboración. 3. Valorar sus logros individuales y colectivos. 4. Resolver conflictos mediante el diálogo. 5. Respetar reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender (SEP, 2017, p. 523)

Convivencia

Jiménez Romero (2005) La convivencia humana se caracteriza por dos cuestiones: a) Lo relacional: existen interacciones positivas y estrechas entre los sujetos. Que se manifiestan por los valores compartidos de respeto y tolerancia, la participación y la creación de espacios de comunicación. b) Lo compartido: El espacio, la normatividad legal, la pertenencia política, o cultural, que nos da una clara consciencia de que, aunque somos diferentes somos semejantes en otros aspectos, como ciudadanos de un país, miembros de un barrio, o escuela que son de todos y todos debemos trabajar para mejorarlos, con la actuación de estos diferentes roles, creencias y símbolos compartidos, que nos dan identidad y pertenencia.

Como señala Jiménez Romero (2005) “la convivencia es un arte que involucra aprendizaje” ya que la convivencia nos lleva a aprender y reconocer que cada uno somos diferente, y aprender a relacionarnos a partir de esas diferencias como personas, pero también desde la conciencia que todos tenemos el mismo valor, y hay que respetarnos, ser tolerantes y empáticos.

Las emociones juegan un papel protagónico en la convivencia, el saber autorregularnos nos lleva a mantener relaciones interpersonales sanas, pero de lo contrario un mal manejo de emociones, actuar a través de impulsos, genera muchos conflictos morales y físicos, que pueden ir desde discusiones pequeñas, diferencias mal expresadas de ideales, hasta agresiones físicas.

Para Gondim y Estramiana (2010) “las emociones son el reflejo de estados afectivos personales y colectivos, influyen en las relaciones interpersonales y grupales y expresan nuestras reacciones ante los valores, costumbres y normas sociales que dan cuenta de las diferencias culturales” (p. 33).

Izard (1989), uno de los teóricos más sistemáticos de la emoción, nos explica que las emociones facilitan la interacción social, controlan la conducta de los demás y fomentan la conducta prosocial.

Jiménez Romero (2005) La convivencia humana se caracteriza por dos cuestiones: a) Lo relacional: existen interacciones positivas y estrechas entre los sujetos. Que se manifiestan por los valores compartidos de respeto y tolerancia, la participación y la creación de espacios de comunicación. 47 b) Lo compartido: El espacio, la normatividad legal, la pertenencia política, o cultural, que nos da una clara consciencia de que, aunque somos diferentes somos semejantes en otros aspectos, como ciudadanos de un país, miembros de un barrio, o escuela que son de todos y todos debemos trabajar para mejorarlos, con la actuación de estos diferentes roles, creencias y símbolos compartidos, que nos dan identidad y pertenencia.

Uno de los factores principales que un docente debe trabajar es la creación de un ambiente dentro del aula basado en el respeto, tolerancia, empatía, colaboración, equidad y solidaridad, para que los alumnos tengan un lugar de desarrollo y aprendizaje sano, en donde se sientan a gusto y seguros, y de presentarse algún conflicto sepan cómo reaccionar de manera efectiva y justa para todos.

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

Definición de planeación

La planeación educativa, según Díaz, Barriga. F (2002) y otros expertos en educación, es un proceso fundamental para el diseño y desarrollo de las actividades de enseñanza. Esta etapa permite organizar y estructurar de manera adecuada el contenido y las actividades que se llevarán a cabo en el aula.

La autora Díaz Barriga nos menciona para la elaboración de la planeación primeramente se necesita de la elaboración de un diagnóstico previo, esto con el fin de conocer las necesidades, fortalezas, debilidades, etc. Hay que tener visión hacia el futuro, tener claros los objetivos, metas, aprendizajes que se quiere lograr con nuestra intervención. Teniendo en cuenta esto podemos hacer un mejor diseño de planeación basada cien por ciento en nuestros alumnos para poder brindarles un aprendizaje optimo cumpliendo las metas y objetivos establecidos.

Ciclo reflexivo de Smyth

Hacer reflexión sobre la práctica es muy importante, para hacer un análisis y evaluación desde el momento que estamos planeando hay que tener en cuenta muchos aspectos para poder lograr una buena intervención, tiene que tener un sentido teórico que sea la base y el sustento de la aplicación de estrategias implementadas; el cómo al aplicar las actividades, que respuesta se obtuvo por parte de los alumnos, para poder reflexionar y analizar si se lograron los objetivos esperados y evaluar que tan favorecedora fue nuestra intervención, en este caso que nos sirvió y que podemos mejorar.

Para la reflexión de estas intervenciones me base en el autor Smyth (1991) que elaboro un proceso reflexivo basado en 4 fases: descripción, explicación o inspiración, confrontación y reconstrucción:

1. Descripción. Responde a preguntas como: para qué se realiza, por qué (principios básicos que guían), y qué estamos haciendo (en la práctica, vida profesional, etc.). Esta fase tiene como objetivo describir el problema profesional detectado por los estudiantes. En este caso: qué puede/debe hacer un profesor cuando un alumno le hace preguntas. ¿Cuáles son mis prácticas? Señalar ejemplos de prácticas que reflejen: regularidades, contradicciones, hechos relevantes e irrelevantes incluyendo elementos de: ¿quién?, ¿qué? ¿Y cuándo? (p. 280)

2. Inspiración. Trata de describir las teorías subyacentes a la práctica. Esta fase está dirigida a ayudar a que los estudiantes pongan de evidencia sus concepciones y expectativas respecto a la tarea profesional y a la experiencia que están llevando a cabo. De las explicaciones de los estudiantes a las 33 cuestiones seleccionadas se deducía que ellos consideraban que el profesor debe saber responder a cualquier pregunta que hagan los alumnos. ¿Qué teorías expresan mis prácticas? Analizar las descripciones para intentar determinar las relaciones existentes entre los distintos elementos y en función de esto, hacer una serie de afirmaciones. (p. 280)

3. Confrontación. Reflexión colaborativa con otros sujetos, o con aportes teóricos. El fin es poner de evidencia las distintas interpretaciones que los estudiantes dan a las cuestiones y la dificultad de resolver las cuestiones de una manera normativa. Durante la preparación de la clase se producen interacciones entre el formador y los estudiantes, y entre los estudiantes entre sí. ¿Cuáles son las causas?, ¿Supuestos, valores, creencias? ¿De dónde proceden? ¿Qué prácticas sociales expresan? ¿qué es lo que mantiene mis teorías? (p. 280)

4. Reconstrucción. Reformulación de la situación a partir de las reflexiones anteriores. Se centra en la cuestión "¿Cómo podría hacer las cosas de manera diferente?", por lo que se orienta a la generación u optimización de una configuración innovadora de la enseñanza. La reconstrucción implica una reestructuración y transformación de la enseñanza, pues los profesores recomponen, alteran o transforman sus supuestos y perspectivas sobre su propia acción, y adoptan un nuevo marco. ¿Cómo podría cambiar? ¿Qué podría hacer diferente? ¿Qué es lo que considero importante desde un punto de vista pedagógico? ¿Qué es lo que tendría que hacer para introducir esos cambios? (p. 280).

Evaluaciones

La evaluación educativa, se puede considerar como un instrumento para sensibilizar el quehacer académico y facilitar la innovación (González y Ayarza, 1996).

Para la evaluación cualitativa de estas actividades se utilizaron los métodos de observación directa, diario de la educadora, evidencias y cuestionamientos verbales a los alumnos.

En palabras de López (1995), sustenta a la evaluación curricular en el manejo de información cualitativa y cuantitativa para juzgar el grado de logros y deficiencias del plan curricular, y tomar decisiones relativas a ajustes, reformulación o cambios. Igualmente permite verificar la productividad, la eficacia y la pertinencia del currículo.

Como lo mencionan estos autores, la evaluación es una herramienta fundamental e importante para los docentes, para poder identificar si se lograron los objetivos y aprendizajes que se esperaban con la aplicación de dichas actividades, valorar que porcentaje del grupo los cumplieron.

La evaluación también sirve como una herramienta de autoevaluación ya que valorando que tantos resultados se obtuvieron, el docente hace una reflexión de lo que puede mejorar, implementar o cambiar. Esto para que los docentes puedan diseñar actividades acertadas, innovadoras y adecuadas a las capacidades, necesidades y habilidades de su grupo.

Actividades

A continuación, se presentará la descripción de las actividades aplicadas del plan de acción “Reconocimiento y autorregulación de las emociones para favorecer la sana convivencia”, los PDA utilizados se encuentran en la sección de anexos (Anexo 1).

En algunas actividades se implementan algunos diálogos tenidos durante las sesiones, en donde se hará uso de la siguiente nomenclatura

DFA: Docente en Formación Abigail T: Todos A#: Alumno

Actividad 1. “Conociendo las emociones”

Las presentes actividades se llevaron a cabo en el Jardín de Niños Vicente Rivera con el grupo de primer grado grupo “A” teniendo un total de 18 alumnos.

Para comenzar el tema e identificar los saberes previos de mis alumnos, les pregunte ¿Saben que son las emociones, al obtener una respuesta negativa de su parte, a continuación, les proyecte un video Mis emociones, sentimientos, hábitos saludables, pinkfong, canciones infantiles”, terminando el video platicamos acerca del video:

DFA: ¿De qué se trató el video?

A1: De la felicidad

DFA: Ah okay, ¿y que es la felicidad?

A1: De lo que nos hace sentir bien

DFA: Y, a ustedes ¿Qué les hace sentir bien?

A1: Los dulces

A2: Cuando mi mama me compra juguetes

A3: Cuando tengo amigos

DFA: Muy bien, ¿y que les hace sentir miedo?

A1: El chucky

A4: Los monstruos

A5: Las arañas

Este dialogo favoreció a la identificación de la clarificación y comprensión del tema en relación al apropiamiento de éste por parte de los infantes.

Después les proyecté la película “Intensamente”, se las tuve que proyectar en dos partes de tiempo, ya que era muy pesado para ellos las 2 horas.

Después de eso se platicó de que trato la película ¿Cómo se llamaba la niña? ¿Quiénes vivían adentro de Riley? ¿De qué color era alegría? ¿Cuál era el color del enojo? ¿Cómo se llamaba el personaje de color azul? ¿Qué otros personajes nos faltan por mencionar?

Después de haber discutido acerca de la película, en forma de circulo les pedí que se sentaran en el suelo, y se les explico que jugaríamos “¿Qué me hace sentir así?, con ayuda de un dado que en cada cara tenía un personaje de la película “Intensamente”, de uno por uno tenían que pasar a tirar el dado y dependiendo del personaje que les saliera tenían que decir que emoción los hace sentir así.

De algunos tuve respuestas rápidas y acertada, y no me refiero a acertadas porque estén bien o mal, sino porque me contestaron de acuerdo a lo que se les pregunto

De tarea se les encargo a los padres de familia hacer como un pequeño librito del tamaño de media carta, donde pusieran el nombre de la emoción y las situaciones que les causaba esa emoción a los niños. (Anexo 2)

Mi actividad la inicié con preguntas introductorias al tema, ya que al ser alumnos de primero y en lo que iba del ciclo escolar nunca se había tocado el tema de las emociones, era necesario los saberes previos que tenían, y el resultado a estas preguntas fue que sus saberes previos eran muy escasos, el mayor porcentaje del grupo se quedaba callado porque no sabían que contestar.

Para apoyo de comenzar a ver este tema, y en vista de que ellos tenían muy pocas bases sobre el tema tome ayuda de un video, ya que cuando realicé el diagnóstico del grupo un porcentaje considerable su canal de aprendizaje es visual, así que procuré la implementación de videos y mucho más cuando es para introducirlos a un tema, y me ha servido muy bien, porque lo entienden, después del video platicamos sobre lo que trató, y lo entendieron y ya pudieron responderme un poco más las preguntas introductorias.

Les proyecté la película animada de Disney Pixar "Intensamente", ya que dicho filme explica de una manera entendible para los niños como es que funcionan las emociones dentro de nosotros, y otro mensaje que quería transmitirles a través de esta película, era el de la validación y autorregulación de las emociones, que ninguna emoción está mal sentirla, solo es necesario tener un balance y saber cómo controlarlas.

La actividad del dado, la apliqué para favorecer el reconocimiento de las emociones, y expresar que situaciones los hacen sentir así, después del video introductorio y de la película se vio mucha diferencia entre esta actividad y los cuestionamientos que se habían hecho a principio de clase, ya comenzaba a quedar más claro el conocimiento de las emociones, pero aún se batalló un poco en explicar desde su experiencia a ellos que situaciones los hacían sentir así, unos podían responder con más facilidad, otros no respondían, y otros había que darles como opciones y que ellos más o menos eligieran una.

Por ese motivo al ver que se les dificultaba un poco reconocer y expresar las situaciones que les hacían sentir esa emoción, les encargué a los padres de familia de tarea que ellos conociendo a su hijo, en un formato como de libro tamaño media carta escribieran que les situaciones les causaba esa emoción, y de ahí ya yo poder tener una referencia y poderles ayudar un poco más a los alumnos.

Según Bisquerra (2003): "Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (p.12)

Considero que esta actividad fue de gran utilidad, y tuvo una respuesta muy positiva y favorable, ya que fue introductorio para los alumnos, porque era un tema en su mayoría desconocido para ellos, la película fue un gran recurso para el entendimiento del funcionamiento, balance y validación de las emociones; intervine y adecue un poco la actividad de manera oportuna, puesto que durante la aplicación de cuestionar que situaciones los hacen sentir así, se estaba dificultando un poco el reconocimiento y retrocedería el avance; así que decidí encargarles la tarea de “mis emociones”.

Actividad 2. “Reconociendo y agrupando las emociones”

Un día antes de tarea les pedí que llevaran recortes referentes a las emociones que vimos en la película (enojo, alegría, tristeza, miedo, desagrado).

Se comenzó la clase recapitulando lo visto un día antes con algunos cuestionamientos: ¿De que hablamos ayer? ¿Cómo se llamaba la película vimos? ¿De qué trataba? ¿Cuáles eran los nombres de las emociones?

En el pizarrón pegare imágenes de situaciones diferentes, donde esté pasando alguna situación y se está viviendo alguna situación, se les dará la oportunidad de que observen y comenten lo que ellos creen que está sucediendo, que emoción hay de por medio, y como se podría solucionar.

Con ayuda de los recortes pedidos de tarea, se dio inicio a la siguiente actividad, en diferentes puntos del salón se ubicaban 5 cartulinas en la cual mencionaba el nombre de la emoción y una imagen referente a los personajes de la película “Intensamente”, donde primeramente tenían que observar el recorte para poder identificar cual era la emoción plasmada para posteriormente ubicarla en la cartulina correspondiente.

Al comienzo de la actividad cada imagen me preguntaba “¿si está bien?” “¿esta si está feliz?”, “¿es enojado o con miedo?”, queriendo corroborar sus respuestas, conforme la actividad avanzaba lo iban realizan de manera más autónoma y de manera correcta.

Es importante que en cada clase se retome lo visto, para que no se vaya perdiendo el enfoque del tema, seguir reforzando ese aprendizaje o en el caso de alumnos que no asistieron un día antes puedan estar en contexto del tema que se está viendo.

El principal objetivo de esta actividad era seguir reforzando la identificación de las emociones, pero ahora través de expresiones faciales que identificaran y diferenciaban las expresiones faciales que caracterizan a cada emoción.

Y fue una actividad en donde pudieron trabajar de manera más autónoma, y se logró el objetivo, al principio si comenzaron a dudar y querer que les estuviera ayudando o verificando lo que estaban haciendo, pero ellos al darse cuenta de que lo estaban haciendo de manera correcta, dejaron de recurrir a mí y trabajar de manera más autónoma. Cuando ya terminaron de pegar todas sus imágenes en las cartulinas correspondientes las cheque y había algunas ubicadas incorrectamente, pero eran muy pocas, yo los cuestionaba a todo el grupo y les decían ¿creen que él está enojado? Y ya la observaban bien y decían la emoción correcta que estaba representando la imagen.

Para la definición y análisis de las emociones básicas, se toman como referentes los aportes de Paul Ekman (1972) quien identifica que éstas se clasifican en 6: ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa. Se consideran básicas en un sentido psicológico y biológico, pues cumplen con la siguiente característica: Universalidad: ya que se encuentran presentes en todas las culturas y sociedades; innatismo, puesto que proceden un origen biológico, ya que no son aprendidas ni determinadas por una cultura; carácter evolutivo: su función radica en la supervivencia y la adaptación de la especie. Citando al miedo como ejemplo, éste puede ayudar a identificar y a responder ante peligros; Respuestas fisiológicas similares: las emociones desencadenan o se visibilizan a través de manifestaciones orgánicas o biológicas.

Considero que esta actividad fue de mucha utilidad ya que sirvió, como reforzamiento acerca del concepto de emociones y las características faciales que caracterizan a cada una, siendo también una actividad que implicaba trabajo autónomo, con la ayuda menos posible de la maestra.

Act. 3 “Lo escucho, los siento y lo plasmo”

Para comenzar la clase hablamos un poco acerca de lo visto ya de las emociones, dándole continuidad al tema de las emociones, contándoles el cuento del “Remolino de las emociones”

Conforme les iba relatando el cuento iba haciendo dibujos en el pizarrón para captar mejor su atención y hubiera un mejor entendimiento.

Se acomodo al grupo en forma de círculo, llevando a cabo una meditación relajación para poder lograr un nivel de concentración y relajación para poder llevar a cabo la actividad de una mejor manera. Al término de este espacio, se ubicaron en su mesa correspondiente,

donde había cartulinas, pinceles y pinturas de varios colores, la actividad trata de reproducir canciones que transmitan alguna emoción y ellos pintan en la cartulina lo que les haga sentir o les nazca pintar.

Comencé reproduciendo música movida, que transmitía felicidad, ellos muy contentos comenzaron a pintar, movían la cabeza durante que lo hacían, platicaban, sonreían; proseguí a poner música tipo de suspenso de las películas, para provocarles de cierta manera o tensión, ellos al empezar a escuchar esto, hubo diferentes reacciones: algunos comenzaron poco a poco a cambiar su semblante, quitar la sonrisa, y pintar más despacio, solo tener el pincel en la mano o solo seguir pintando. (Anexo 3)

DFA: ¿Qué pasa?

A1: Esas canciones no me gustan, mejor pon otras

T: Sii, otras

DFA: ¿Quieren que vuelva a poner las que puse antes?

A2: A mi esas me dan miedo

A3: No a mí no me dan miedo, porque la música no da miedo

A4: A mí solo me da miedo el chucky

DFA: Esta bien, cambiaré de canciones, porque se vale que algunos no les guste o les causa miedo, y no pasa nada, hay que respetar

Volví a ponerles música alegre, y ellos volvieron a trabajar muy a gusto como en un principio, después les puse música melancólica, y bajaron un poco su ritmo de trabajo, pero en esta ocasión no hubo replicas respecto a que no les gustara o que la quitara, a continuación, fueron canciones sobre el enojo (Anexo 4), aquí observé como ellos empezaron a mover el pincel más rápido, solo hubo una reacción un poco más evidente:

A5: Aaaa (grito muy natural, no denotaba alguna emoción en particular)

DFA: ¿Qué pasa A5?

A5: Nada (contestación de manera muy natural)

DFA: Sentiste algo, o ¿qué paso?

A5: Mi corazón avanzó muy rápido

La actividad se comenzó con el cuento “Remolino de las emociones” ya que esta trata de una niña no sabe reconocer sus emociones y que por dentro tiene un remolino de las emociones, cada emoción tenía un color, el cual la niña iba tomando color por color para desenredarlo y mientras se iba desenredando identificaba que emoción era ese color ya que recordaba las situaciones que le hacían sentir así.

Para este cuento quise cambiar un poco la dinámica para poder captar mejor su atención, así que conforme iba contándoles el cuento yo lo iba dibujando en el pizarrón, para poder adecuarlo a los colores de las emociones que vimos como referencia en la película, esto para mantener el mismo enfoque todo el tiempo y no llegar a confundirlos; a ellos les gustó mucho porque fue algo diferente estarles contando una historia por medio de dibujos en el pizarrón utilizando marcadores con colores diamativos y correspondientes a la emoción.

Para proseguir con la actividad a realizar realizamos una meditación, esto para poder lograr un poco más de concentración y relajación.

Recurrí a esta actividad de escuchar y plasmar, para que ellos pudieran identificar que la música también transmite emociones, y ver si ellos podían reconocer la emoción, utilice la pintura para que plasmaran ya que a ellos les gusta y emociona mucho trabajar con la pintura.

Para la música que les reproducí, fueron música instrumental o solo melodías, referentes a cada emoción.

La Federación de Enseñanza de Andalucía (2009) define el cuento infantil:

El cuento infantil es una serie simple y lineal con escenarios descritos muy brevemente, cuyos personajes están brevemente caracterizados y realizan acciones muy claras para el niño y niña y con un final adecuado a la sucesión de los hechos. Los cuentos se irán adaptando a la edad del lector porque cada edad necesita una motivación diferente. (p.2)

Martínez (2011) afirma que los cuentos responden a las necesidades de magia que los niños tienen contrapuesto al mundo real de los adultos. Esto implica un momento divertido que debe ir acompañado con la dramatización, suponiendo una participación activa de los niños. El cuento es un texto corto, pero muy completo al tener unos personajes con características definidas, un problema o asunto que se debe resolver, situaciones de tensión,

y la resolución de dicho problema. Por eso puede ser introducido en la escuela, ya que prepara para la vida y contribuye al desarrollo del aprendizaje.

Según Fuistonini, O. (2015) “La música curioso fenómeno, nos tranquiliza y arrulla en la niñez. Nos emociona, nos deleita o nos deprime; no es un lenguaje, pero nos evoca recuerdos, lugares y épocas tristes o alegres, siempre emotivos”.

Esta actividad de la música es buena para sentir y plasmar, solo que considero que para poder mejorar esta práctica hay que adecuarla aún mas de acuerdo a la edad del niño, ya que si apenas estaban están en el proceso de reconocer emociones, esa actividad era algo compleja, aún falta que los niños tengan un buen reconocimiento de las emociones y un nivel de sensibilidad muy alto. No considero que no haya sido nada útil esa actividad, incluso les gustó mucho, pero no se logró el objetivo que se esperaba.

En relación a transmitirles un conocimiento a través de un cuento, es recurso muy favorecedor.

Act 4. “La caja mágica de herramientas”

Con ayuda de un teatrino se les contó la historia de “María y su caja mágica” de mi autoría, que tiene como trama el reconocimiento de las emociones, importancia, aceptación y autorregulación de cada una de ellas.

Dicha historia es así:

Había una vez una niña una niña llamada María, que iba a al Jardín de Niños Vicente Rivera, cada día que salía a recreo ¡era una aventura nueva!, pero últimamente estaba teniendo algunos problemas con sus compañeros, porque se enojaba demasiado, pero no sabía cómo evitar explotar de enojo, así que en su casa busco una caja de zapatos vacía y pensó que podría utilizarla para elaborar cosas que le ayudaran ante alguna situación así; ¡¡¡puso manos a la obra!!! Y diseño sus herramientas de autocontrol, un antifaz, un globo, una botella de la calma y agrego un peluche, crayolas, pinturas y hojas. Después maría llevaba su caja con ella a todos lados y cuando se le presentaba una situación, de enojo, tristeza, alegría, miedo o desagrado, utilizaba una herramienta, y entendió, que ninguna emoción estaba mal, incluso si se enojaba porque un compañero no quiso jugar con ella es válido, lo que ella aprendió es que, aunque se enojara no podía estar actuando impulsivamente porque las otras personas no tenían la culpa,

¿Pero... acaso no les gustaría saber como fue que María elaboro cada una de las herramientas? ¿para qué les servía cada una? ¿Te gustaría saber todo esto y hacer una caja como la de maría?

Todos contestaron a estas preguntas que si querían hacer una y que si yo les podía ayudar.

Les pedí que sacaran su caja que ya se les había pedido un día antes a los padres de familia, una caja de zapatos forrada con un papel de regalo que fuera del agrado del alumno.

DFA: ¿Se acuerdan del personaje que era color azul en la película de “Intensamente”?

T: Siii

¿Cómo se llamaba?

A2: Tristeza

A9: Tristeza

A7: Triste

DFA: ¿Y qué hacía?

A14: Lloraba

A2: Se tiraba en el piso

DFA: Les voy a poner un video un video sobre esa emoción de tristeza

Les puse el video “Cuando estoy triste cuento infantil”, al término del video conversamos sobre de que se había tratado, con su participación, logre darme cuenta que si habían comprendido de lo que se trataba el cuento “cuando estoy triste”.

Les pedí que sacaran su peluche que llevaron de tarea y retomando el cuento de la “caja mágica de herramientas”, les dije que, si recordaban el cuento de María y su caja mágica, y que dentro de su caja había metido un peluche, les dije que les iba a explicar la razón por la que María había metido un peluche dentro de la caja:

DFA: Cuando María estaba realizando su caja de herramientas, no sabía que fabricar para cuando estuviera triste, así que recordó cuando se quedó por un momento sola en casa

y se puso muy triste porque extrañaba a su mamá, así que tomo a su peluche favorito llamado Teddy y lo abrazo, eso la hizo sentir un poco mejor.

Cuando nos sentimos tristes a la mayoría de las personas nos hace sentir bien un abrazo, pero a veces como cuando le paso María en algunos momentos no podrá haber alguien que nos lo de, pero mientras podemos agarrar nuestro peluche favorito y abrazarlo y eso nos puede hacer sentir mejor: todos comenzaron a abrazar a su peluche y dijeron que a ellos les gustaba mucho abrazarlo.

Posteriormente comencé a leer su tarea “mis emociones”, en la parte de la tristeza, y a todo el grupo le enseñaba de quien era esa tarea y se las leía.

La finalidad de esta actividad era comenzar a adentrarnos en ver cada emoción en específico y que podíamos hacer para autorregularla, esto lo hice a través de un cuento que fue como el enfoque central para el tema de la autorregulación y cada día estarlo recordando, ya que les conté la historia, de que a partir de lo que le sucedía a María ella elaboro herramientas que le ayudarían a regular sus emociones y que haríamos una caja igual, con herramientas para regular sus emociones, y día con día iríamos conociendo una herramienta nueva y la elaboraremos.

Esa caja, aunque la elaboraran los padres de familia tenía que ser lo más vistosa y del gusto de los niños, para primera herramienta de la primera emoción que vimos fue la tristeza, y les pedí un peluche porque regularmente todos los niños tienen un peluche favorito que les gusta tenerlo y traerlo siempre, les tienen un cierto amor, por eso abrazar a su peluche favorito, puede hacerlos sentir bien; y si a ellos les gustó mucho ese ejercicio de abrazar a su peluche.

Se cambio la dinámica de preguntarles que situaciones les hacía sentir tristeza, fue leer sus tareas, les iba enseñando las tareas y ellos me decían de quien era, y yo les leía por ejemplo “a A6 le hace sentir triste, cuando la regañan” y la alumna afirmaba que era cierto y de ahí partían platicas y compartiendo a quienes también le hacía sentir así, a quien eso no le hacía sentir triste.

Encargarles esa tarea fue muy útil ya que ya teniendo como referencia que situaciones le hacen sentir así, era más rápido y más dinámica la actividad, ya que de cada uno había algo para compartir.

Según Bisquerra y Pérez (2007), la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Según Eckman la tristeza surge a partir pérdidas, rechazos de alguna persona cercana con la cual mantengamos algún vínculo afectivo (amigo, pareja, familiar, etc.), alguna pérdida de cualquier tipo como: Material, de admiración, de salud, etc. En palabras de Ekman “Existen numerosos adjetivos que describen los sentimientos de tristeza: afligido, decepcionado, abatido, tristón, deprimido, desanimado, desesperado, apenado, impotente, desconsolado y compungido”

Se manifiesta a través de expresiones faciales: ceño fruncido, labios caídos y lágrimas; en la parte de fisiológica se manifiesta en disminución de energía, desanimo y falta de ánimo.

La tristeza motiva a la persona a reflexionar sobre lo que ha perdido y a procesar emocionalmente dicha experiencia, buscar apoyo social y consuelo de otros. En este sentido, la tristeza puede tener un efecto social, fortaleciendo las conexiones humanas y promoviendo la empatía.

Esta intervención puede mejorar en implementar alguna otra actividad sobre la tristeza, donde ellos puedan expresar y reconocer más esa emoción y que situaciones los hacen sentir así.

Act 5. “Tengo un volcán”

Para ver la emoción del enojo, se les dijo que hoy veríamos la emoción del enojo, y para eso comenzaríamos a leer sus tareas de “Mis emociones” la sección del enojo, después de leer estas y que compartieran comentarios acerca de las situaciones en común que les hacía sentir enojo.

Para continuar se les puso un video “Tengo un volcán”, que trata de una niña que tiene un volcán dentro de ella, entre el ombligo y las costillas y cada que hacía erupción era porque pasaba alguna situación que a ella le molestaba, pero a alba habían muchas cosas que les molestaban así que muy seguido hacia erupción y el fuego salía por la boca (simulando las palabras o berrinches) y era peligroso e hiriente para los demás, sus padres le preguntaban que le pasaba pero Alba era muy pequeña y no sabía explicar lo que sentía o

por qué se ponía así. Una noche se le apareció “el hada de los volcanes” para darle la solución para que su volcán no lo quemara todo, Alba se sintió muy feliz pues ya habría quien le explicaría porque pasaba eso y como evitarlo. El hada comenzó a explicarle que lo que ella sentía era rabia y que era normal y estaba en su derecho de sentirlo, pero está muy mal que explote muy seguido hará daño a ti y a los demás y no está bien hacernos daño unos a otros, así que le enseñó una técnica de respiración para que llegara el aire a ese volcán y no explotara tanto.

Un día vio que no era la única persona que tenía un volcán y cuando el volcán del padre explotó a ella no le gustó, así que le enseñó la técnica de reparación que le había enseñado “el hada del volcán”.

DFA: ¿Les gustó el video del volcán de Alba?

T: Siii

DFA: ¿Dónde estaba el volcán de?

A11: Adentro de ella

DFA: Si, el volcán se encontraba dentro de ella entre sus costillas y su ombligo, a ver pongan la manita en su ombligo, y la otra en las costillas que son estos huesitos que tenemos aquí, ahí en medio de nuestras manos es donde se encuentra el volcán que todos tenemos.

DFA: ¿Y porque ese volcán explotaba?

A2: Porque sus papás le decían que tenía que ir a dormir y ella no quería, y echaba fuego por la boca

DFA: Ajaaa, ese volcán explotaba cada vez que pasaba una situación que a ella no le agradaba y que sintiera furia como el rojo de la película “intensamente”, pero al explotar ese volcán y echar fuego por la boca como lo dice A2, podría hacer sentir mal a los demás, porque ese fuego es cuando gritamos, o decimos cosas feas a los demás cuando estamos enojados o cuando hacemos berrinches

¿Y luego como lograba controlar ese volcán?

A3: Echarle aire

DFA: Okay, practiquemos echarle aire a nuestro volcán, pongan su manita en la pancita, respirando profundo por la nariz, jalando mucho aire, que llegue el aire hasta el volcán donde tenemos la manita, y soltamos el aire por la boca

Posteriormente, pasamos a realizar la representación de la erupción del volcán, a cada uno le repartí los materiales: vinagre, bicarbonato, colorante rojo un plato y tubo de papel de baño.

Para comenzar les dije que haríamos la representación del volcán de Alba y como es que hacía erupción cuando ella se enojaba, comenzamos a hacer la representación todos juntos, estas fueron las instrucciones que les iba dando de lo que había que hacer:

Paso 1: Colocamos un vaso de plástico, en el plato, ese tubo será el volcán

Paso 2: Añadimos el vinagre, ese vinagre esta siempre dentro del volcán tranquilo sin pasar nada

Paso 3: Ahora añadiremos el ultimo ingrediente, y tienes que observar muy bien, porque ese polvito es una situación que nos hace enojar, pon mucha atención y verán lo que sucede cuando entra esa situación que nos molesta a nuestro volcán. (Anexo 5)

Cuando añadieron el bicarbonato e hizo la erupción el volcán, todos se sorprendieron y emocionaron mucho, algunas de sus expresiones fueron: gritar de emoción, decir “woow”, decirle a su compañero de al lado “viste como paso esto” “mira mira”, “eso fue muy padre”. (Anexo 6)

DFA: ¿Les gustó?

T: Siii

DFA: Bueno, pues eso pasaba con el volcán de Alba y con el que cada uno tenemos, ahí siempre va a estar nuestro volcancito, muchas veces en calma con esa agüita, pero cuando sucedan acciones que nos hagan enojar, ese volcán va a explotar, y no está mal sentir enojo, solo que hay que saber controlar y apagarlo rápido ¿Cómo podíamos apagarlo?

A5: Respirando

A2: Sii por la nariz y llegue hasta el volcán

DFA: ¡Muy bien!, ahora ya saben cómo apagar su volcán cuando se sientan enojados

Se recapituló acerca de la emoción del enojo con algunos cuestionamientos ¿Recuerdan que era el enojo? ¿De qué color era el personaje furia de la película “Intensamente”? ¿Qué hacía nuestro volcán cuando nosotros nos enojamos? ¿Cómo podemos calmar el volcán?, a cada uno de los cuestionamientos recibí respuestas acertadas y buenos aportes acerca del tema del enojo, como situaciones que a ellos los hacen enojar, situaciones en las que sus papás se enojan con ellos, que debemos autorregularnos.

Posterior a eso, les pedí que fueran por su “caja mágica de herramientas” y dentro solo se encontraba el oso de peluche y comentamos entre todos para que servía el oso, y les pregunté:

DFA: ¿Te gustaría hacer otra herramienta? Ahora será una herramienta que nos ayude a controlar nuestro enojo.

T: Siii

DFA: Otra de las herramientas que María elaboro para su casa, utilizo un globo, pero no era un simple globo, era un globo que le ayudaba a calmar su enojo, así que llamó a ese globo “amigo enojón” ¿Quieren hacer su amigo enojón?

T: Siii

Les repartí los materiales: globo, harina, embudo y un marcador. La actividad consistía en rellenar el globo con harina, dibujarle una carita enojada, esto sirve para hacer un tipo de pelota antiestrés, que la pueden apachurrar muy fuerte cuando se sienta enojado, sin que se rompa y sin lastimarse. (Anexo 7)

Se comenzó la clase leyendo en su tarea la sección del enojo, para ir introduciendo al tema del enojo y como anteriormente se presentó, les gustaba mucho escuchar lo que a cada uno de sus compañeros les hacía sentir así, ya que compartían de que a ellos también o en su defecto a ellos no les hacía sentir lo mismo, pero servía para trabajar la parte del respeto, que no todos sentimos lo mismo, pero que no está mal que cada uno piense de manera distinta.

El video del cuento del volcán se los puse, porque es una buena representación del enojo, que menciona que el volcán se ubica en el estómago y en realidad es donde nosotros sentimos el enojo; validación de la emoción, concientización del daño que puede causar a uno mismo y ante los demás él no saber regularse y técnica de como poder lograr esa autorregulación. A ellos les gusto mucho el video al igual que lo entendieron muy bien.

La representación del volcán, me pareció que sería muy funcional para que aún les quedara más claro y más que cuando se los iba explicando por pasos se los iba contextualizando como cuando de verdad a una persona le llega la emoción del enojo; indirectamente y complementando también funciona en el enfoque de que conocieran algo nuevo, ya que después cuando les dije el título del cuento me cuestionaron acerca del volcán, porque ellos no lo conocían ni habían escuchado antes esa palabra, y les di una explicación breve sobre que era un volcán.

Ellos mostraron muy buena respuesta hacia esta representación que hicimos, además que les gusto y se sorprendieron por lo que pasó, cuando les hice cuestionamientos acerca de lo que se había realizado me contestaron y platicaron todo de manera adecuada.

Después de haber visto como se generaba el enojo, pasamos a ver ahora la manera en que podíamos regularlo, retomando el cuento de la caja mágica de herramientas, ahora elaborando una herramienta para el enojo, "el amigo enojón" que consistía en rellenar un globo con harina para hacer un estilo de pelota antiestrés, para cuando se sintieran enojados apretándolo sacaran su furia.

Ekman (2003) definió la ira como una emoción intensa y desagradable, que se experimenta cuando percibimos una injusticia, una frustración o una amenaza. La ira se caracteriza por manifestarse de manera fisiológica a través del aumento del ritmo cardiaco, liberación de hormonas del estrés y tensión muscular; y conductas como gritos, miradas de enojo o acciones violentas.

La función principal de la ira es la de movilizar al individuo para enfrentar y resolver situaciones de conflicto o amenaza, defender los intereses y derechos personales. Sin embargo, también puede llevar a comportamientos agresivos; esta emoción hay que saber manejarla de manera correcta para crear ambientes y relaciones sanas con los demás de lo contrario desarrollaran muchos conflictos en nuestro entorno.

Esta actividad fue de las que obtuvo mejor resultados, se obtuvieron los aprendizajes esperados, y por parte de los alumnos también hubo una participación activa, buena actitud y fue de su completo agrado la actividad de hoy, mucha utilización de material, desde lo visual a su mayoría que lo manipulable que ellos pudieran fabricar algo.

Act. 6 “Los superhéroes”

Se empezó la clase retomando el tema de la “caja mágica de herramientas”, y diciéndoles que la siguiente herramienta era un antifaz ¿te gustaría saber por qué? ¿Para qué le sirve a María ese antifaz?

DFA: Primeramente ¿ustedes saben que es el miedo?

A1: Si, cuando nos asustamos

DFA: ¿Recuerdan el personaje de miedo de la película “intensamente”?

T: Siii

A3: El morado

DFA: Okay, hoy veremos la emoción del miedo y la herramienta que hizo María para su caja ¿A ustedes les gustan los superhéroes?

T: Siii

DFA: Así como a ustedes a María también le gustan los superhéroes, ¿Qué características tienen los superhéroes? ¿Cómo son?

A15: Grandotes

A8: Muy fuertes

A1: Con súper poderes

A3: Vencen a los malos

DFA: Ajaa, todo lo que dicen de los super héroes es correcto, pero... por ejemplo ¿no creen que les de miedo vencer a los malos?

A3: Noo Spiderman no les tiene miedo a los malos, él es valiente

T: Si, si muy valiente

DFA: ¿Cuál es su superhéroe favorito?

A5: Ladybug

A10: Si ladybug

A3: Spiderman

A9: Iron man

A11: La mujer maravilla

A1: Capitán América

A6: A mí también me gusta capitán América y su escudo

A4: A mí me gusta iron man por su traje de metal

A12: Spiderman y también Capitán América

DFA: Okay, existen muchos superhéroes, pongan atención a esta historia que les contare

Con ayuda del teatrino les conté una historia de superhéroes, esta trataba de que a un superhéroe pequeño le daba pena admitir que le tenía miedo a la obscuridad, porque ya que era un superhéroe él pensó que no debía de temerle a nada, un día le externo su miedo a un superhéroe adulto, el cual este le dijo que no tenía de malo aunque ellos eran superiores podían llegar a sentir miedo, pero que podía darle un consejo, “no está mal sentir miedo, ya que sentir miedo, nos previene de algunos peligros, algunos miedos con el tiempo se nos van quitando y desapareciendo hasta ya no sentir miedo por eso, cuando sientas miedo puedes ponerte tu antifaz y tu traje, porque ese es uno de los secretos de nosotros los superhéroes, nuestros trajes nos dan mucha valentía, no te preocupes a mí a veces me dan miedo las arañas y me pongo mi traje y antifaz y me siento valiente para pedir ayuda a alguien más o yo poder hacer algo, sin que el miedo me deje paralizado” ellos comenzaron a reír y el pequeño superhéroe fue a contarles a sus amigos que ya sabía cómo no tenerle tanto miedo a la obscuridad.

DFA: ¿Les gusto esta historia?

T: Siii

DFA: Pues María en su caja de herramientas, hizo un antifaz, para cuando ella sintiera miedo, eso le diera valentía ¿ustedes quieren hacer su antifaz para sentirse valientes cuando alguna situación les de miedo?

T: Siii

DFA: Les repartiré este antifaz y sus crayolas ustedes pueden ponerle los colores que elijan o el diseño de algún superhéroe.

Al término de sus antifaces (Anexo 8), se sentaron en media luna y se pusieron sus antifaces, y comencé a leerles su tarea de “mis emociones” en la sección de miedo.

La actividad de hoy estaba enfocada a ver la emoción del miedo y como autorregularla, comenzamos recordando acerca un poquito de lo que ya habíamos visto en general acerca del miedo y retomando el diseño de herramientas para la autorregulación.

Para ver la actividad del miedo me resultó favorable hablarles acerca de los superhéroes, ya que el mayor porcentaje de los alumnos, les gustan los superhéroes, tienen su favorito y cuando ven sus películas se quedan muy sorprendidos y los admiran mucho.

La principal característica o cualidad que tiene un superhéroe, es la de ser valiente para poder vencer a los villanos y ayudar a la gente, por eso les gustan y les tienen una cierta admiración.

Les arme una historia de superhéroes donde se tratará el tema de la autorregulación del miedo, pero a su vez la validación de las emociones y que no está mal sentir miedo, ya que el miedo nos previene de peligros, y que incluso un superhéroe puede llegar a sentir miedo, pero hace algo para afrontar un poco más ese miedo, y actuar ante él, poniéndose su traje o antifaz le daría la valentía de, aunque pedir ayuda a alguien y no solo quedarse con su emoción guardada.

Como lo ha sido cada vez que se le da lectura a su tarea, se ponen muy atentos a escuchar y a compartir y a contradecir, pero ya tienen consciente que hay que respetar y validar las emociones de cada quien, como en esta ocasión que se vio el miedo, había comentarios “a mí también eso me da mucho miedo” “no te preocupes, no pasa nada mi mamá me dijo que los monstruos no existen” “si sale una cucaracha yo te cuido porque a mí no me dan miedo”, poco a poco ellos empiezan a relacionarse unos con otros, tener una buena convivencia dentro del aula desde un ambiente empático y de respeto, que es la finalidad que también tiene esta propuesta de reconocer y autorregular sus emociones y eso se vea reflejado en tener una buena convivencia con los demás.

Según Ekman (2003) La emoción básica del miedo es un estado emocional que experimentamos como respuesta a una amenaza o un peligro inminente. Su función esencial se basa en la supervivencia; esta emoción se manifiesta fisiológicamente a través de una sensación de ansiedad o nerviosismo, que pueden incluir náuseas o vómitos, aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular y sudoración, donde estas sensaciones preparan al organismo para enfrentar o huir de la situación amenazante. Los humanos denotan miedo a

través de expresiones faciales como cejas levantas, ojos abiertos y ensanchados y boca abierta.

Esta actividad también alcanzó los aprendizajes esperados, la temática de superhéroes fue muy favorable ya que es un tema de interés para y conocimiento por parte de los alumnos hubo una respuesta muy favorable, durante toda la actividad se mostraron interesados y haciendo lo que se les indicaba.

Act 7. “Botella de la calma”

Para comenzar la actividad realicé unos cuestionamientos

DFA: ¿Se acuerdan como se llamaba este personaje de la película? (¿enseñándoles la imagen de desagrado?)

A3: Sii, se llama asco

A6: Es de cuando no nos gustan los brócolis como a la niña de la película

A8: Y cuando queremos vomitar

Les puse un video “Desagrado, emoción” acerca de la emoción desagrado, después de ver el video, les repartí dos letreros a cada quien uno con una palomita y otro con una tachita, previamente yo había leído ya sus tareas en la sección del desagrado, y les llevé imágenes referentes a lo que a ellos les desagradaba.

Se les fue mostrando las imágenes una por una, y ellos tenían que mostrar el letrero correspondiente a los gustos de cada quien, la palomita significaba que, si les daba asco, la tachita que no les daba asco.

DFA: ¿Les gusto la actividad?

T: Siii

DFA: Para poder calmar el asco podemos hacer respiraciones como cuando vimos lo del volcán, alejarnos de eso que nos provoca desagrado, cerrar los ojos o taparnos la nariz, para evitar que llegue a pasar un accidente de vomitarnos.

Otra de la herramienta que hizo María en su “caja mágica de herramientas” y que ya es la ultima la cual llamó la botella de la calma ¿te gustaría hacer una también?

Se les repartió los materiales a utilizar: botella de 355 ml, agua, glicerina, diamantina, colorante, figuritas de acetato.

Paso por paso fueron realizando cada quien su botella de la calma conforme a las indicaciones que les iba dando.

DFA: Ya está lista nuestra botella, ahora hay que agitarla y observar que pasa

A9: Wooow

A1: Parece una botella mágica

A15: Me gusta mucho

A8: Mira esto maestra

DFA: ¿Les gustó?

T: Siii

DFA: ¿Cómo les dije que se llamaba?

A10: Botella

DFA: Okay botella de la ¿que...?

A1: De la felicidad

A14: De la calma

A1: Bueno, es que yo cuando la veo me causa mucha felicidad

DFA: Muy bien, está muy bien que les haya gustado

Al inicio de la clase se les puso un video ya que a ellos es una herramienta muy funcional, y para que entendieran más sobre la emoción del desagrado o asco.

Esta vez hice la dinámica de saber que cosas les daban asco leyendo sus tareas y compartiéndolas, así que un día antes las leí y me di a la tarea de llevar imágenes sobre eso que les causaba asco pero yo ya teniendo de referencia sus tareas, además de cambiar la dinámica para que fuera diferente, también tenía como objetivo que ellos reconocieran el sí si les daba asco o no, la actividad les gustó mucho, se mostraron en todo momento participativos y compartiendo similitudes y diferencias entre si les daba asco también o no.

Se logró el objetivo de identificación de la emoción ya que se observó mucha diferencia, a la primera clase donde se quedaban callados y no sabían que responder, porque aún no conocían mucho sobre el tema.

Para la autorregulación del desagrado esta vez no realizamos ninguna herramienta, solo les enseñe técnicas para poder autorregularse hacia esa emoción como lo fue: la respiración profunda, alejarme de lo que me está causando desagrado, taparme la nariz y los ojos.

Se realizó la última herramienta "la botella de la calma" (Anexo 9), quise dejar esta al final no porque sea menos importante o no tenga un enfoque específico, más bien considero que es una herramienta muy universal que puede servirnos para cualquier emoción e implementar la que tenemos en específico para esa emoción. Para darle finalidad al tema, se les repartió una hoja de trabajo la cual estaba dividida a la mitad, de lado izquierdo cuadros donde se encontraban las emociones de la película "intensamente" (enojo, tristeza, alegría, miedo, desagrado) en blanco y negro, ellos tenían que colorear los personajes de acuerdo al color correspondiente de este, del lado derecho a lado de cada personaje había unos cuadros en blanco donde ellos tenían que dibujar situaciones que los hacen sentir esa emoción.

Después les pedí que tomarán cada quien su caja y viéramos todas las herramientas que había ahí dentro y para que servía cada una (Anexo 10).

Con ayuda de una marioneta de mano, converse con ellos, les dijo que su maestra ya les había contado que habían estado viendo el tema de las emociones y elaborando ciertas cositas para poder calmar esa emoción, que bueno que ahora sepan calmar esas emociones y deben de saber que no está mal sentir algunas emociones, para estar bien necesitamos sentir un poquito de todas para poder estar

Y que hay que ser tolerantes y respetuosos con los sentimientos de los demás, esto nos ayuda a qué podamos convivir de una buena manera

Según el autor Ekman (2002) EL asco es una emoción que se experimenta a través de la repulsión hacia con algo sucio, desagradable o contaminante ya sea físico o moral (olores desagradables, alimentos en mal estado, comportamientos inapropiados o situaciones que lleguen a violar nuestras normas sociales o personales) esto va a depender y variar según la perspectiva e ideología que tenga cada individuo.

Su función principal es actuar como una señal de alarma para proteger al individuo de situaciones o sustancias ya sea dañinas o peligrosas. Además, puede influir en las interacciones sociales, al evitar personas o comportamientos que se consideran moralmente repugnantes.

La expresión facial de dicha emoción consiste en el levantamiento del labio superior y arrugar la nariz, causando fisiológicamente malestar estomacal, náuseas o vómito.

Esta actividad puede mejorar, diseñando e implementando una actividad donde se trabaje más enfocado a la emoción del desagrado, algún material que les llame la atención y les deje un aprendizaje significativo.

Evaluaciones

Para la evaluación cualitativa de estas actividades, el instrumento de evaluación fueron tablas estimativas, para el llenado de estas se utilizaron los siguientes métodos: observación directa, diario de la educadora, evidencias y cuestionamientos verbales a los alumnos para dichas evaluaciones no realicé una por actividad, si no una por cada aprendizaje específico que quería lograr: reconocimiento, autorregulación y convivencia.

Esta tabla (Anexo 11) evalúa el primer objetivo el cual era: el reconocimiento de emociones, esto quiere decir que en el diagnóstico se identificó que los alumnos en su mayoría no sabían reconocer las emociones ni dar algún tipo de concepto; y esto influía que al preguntarles que situaciones les hacían sentir así no sabían que responder.

Los indicadores evalúan lo siguiente:

Logrado: Los alumnos reconocen cada emoción y expresa que situaciones lo hacen sentir así

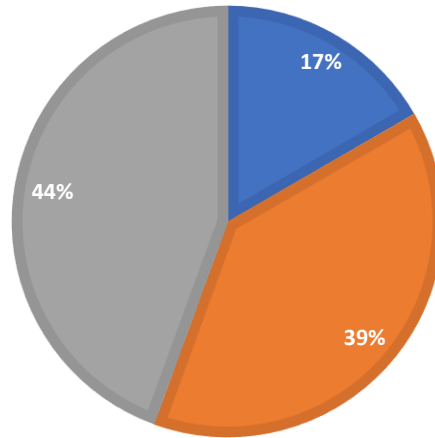
En proceso: El alumno reconoce la emoción, pero se le dificulta expresar cuales son las situaciones que lo hacen sentir así

No logrado: El alumno solo reconoce algunas emociones

A continuación, una comparativa de los resultados obtenidos en el diagnóstico, con los resultados obtenidos después de la aplicación de las actividades:

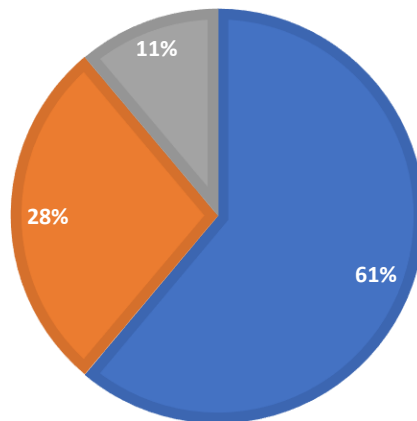
RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES INICIAL

■ Logrado ■ En proceso ■ Falta refuerzo ■



RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES FINAL

■ Logrado ■ En proceso ■ Falta refuerzo ■



Esta segunda evaluación, registrada en la tabla (Anexo 12), evalúa la autorregulación en la cual engloba realización de sus herramientas, saber la utilidad de cada una, y que las usen cuando sea necesario, ya que como tal la capacidad de autorregulación es algo que estamos en constante aprendizaje y adaptación, y se consigue trabajándola día con día.

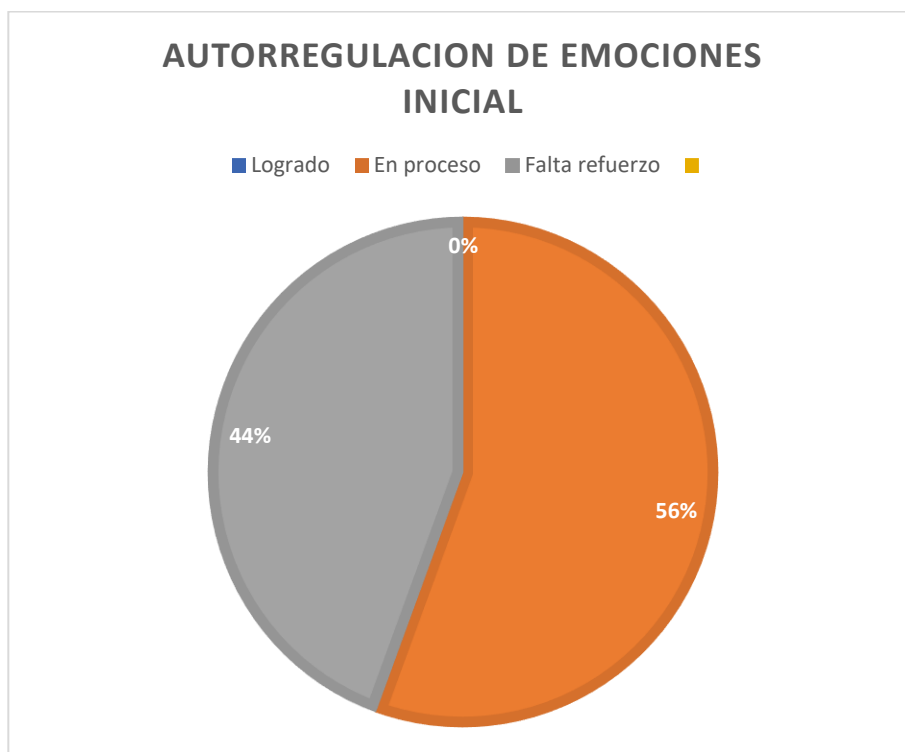
Los indicadores evalúan lo siguiente:

Logrado: Realizaron sus herramientas de autocontrol, conoce para que sirve cada herramienta y llega a poner en práctica

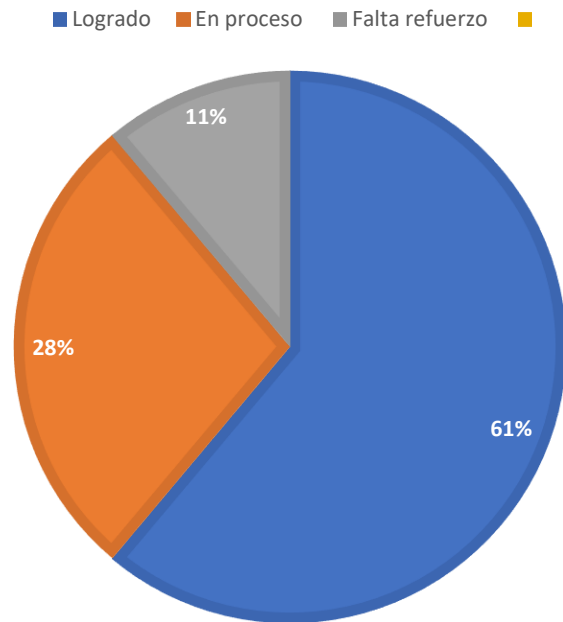
En proceso: Recuerda muy poco para que sirve cada herramienta

Falta refuerzo: Realizo menos de la mitad de herramientas y no recuerda cuál es su función.

A continuación, una comparativa de los resultados obtenidos en el diagnóstico, con los resultados obtenidos después de la aplicación de las actividades:



AUTORREGULACION DE EMOCIONES FINAL



Para la tercera tabla de evaluación (Anexo 13), se evalúa la convivencia, a como los alumnos se están relacionando dentro del aula, ya que era una de las principales problemáticas, ante algún conflicto ellos reaccionaban de una manera impulsiva o con berrinche, una parte influyo la adaptación al grupo, pero por otra parte si se observa que ellos más tranquilamente se toman las situaciones, avisan a los maestros lo que sucede, expresan cuando algo no les gusta o les enoja, si ven a un compañero ya no se asustan si no se dirigen a él a preguntarle como esta y a estar con él; durante todo este tema estuvimos conversando mucho de la tolerancia, respeto y empatía.

Los indicadores evalúan lo siguiente:

Logrado: El alumno logra identificar el motivo de un conflicto y sabe actuar de manera sana, a partir de una autorregulación y en base a la tolerancia

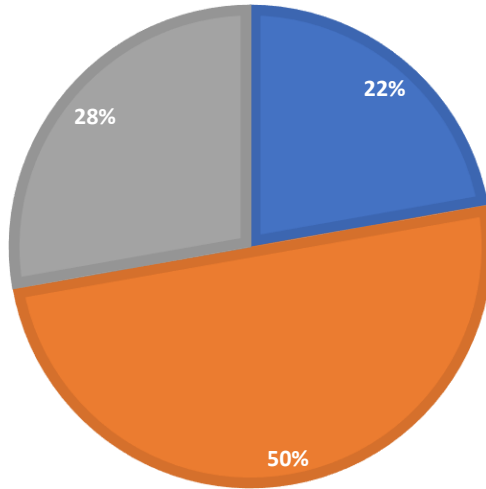
En proceso: El alumno en algunas situaciones reacciona de manera impulsiva, desatando o alteración ante algún conflicto presentado

Falta refuerzo: La mayoría de las situaciones presentadas reacciona de manera impulsiva.

A continuación, una comparativa de los resultados obtenidos en el diagnostico, con los resultados obtenidos después de la aplicación de las actividades:

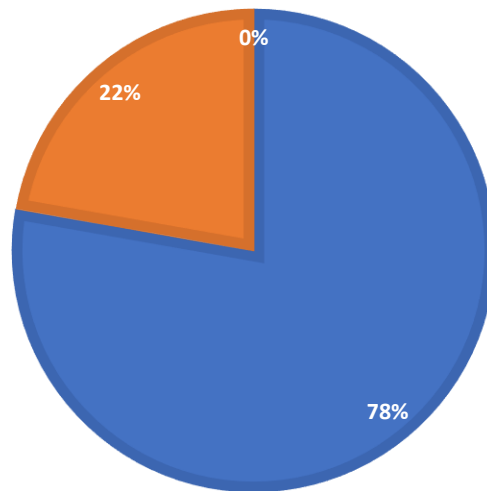
CONVIVENCIA INICIAL

■ Logrado ■ En proceso ■ Falta refuerzo ■



CONVIVENCIA FINAL

■ Logrado ■ En proceso ■ Falta refuerzo ■



III. CONCLUSIÓN Y RESULTADOS

El presente informe de prácticas tuvo como propósito el reconocimiento y autorregulación de las emociones para generar una sana convivencia. El tema de las emociones había sido de mi interés desde hace tiempo, antes de que se me asignara grupo para mis prácticas docentes.

Posterior a la asignación del grupo con el que trabajé a lo largo de este presente ciclo escolar, primeramente, se analizó el contexto interno y externo del Jardín de Niños, para conocer y adentrarnos un poco más al espacio donde estábamos trabajando, por ejemplo, yo me encontré que la zona donde está ubicada dicha institución hay muy baja población infantil, la escuela tiene pocos alumnos que hasta a principios de ciclo tuvieron que cerrar grupos por falta de demanda.

Al realizar el diagnóstico del grupo, pude darme cuenta que el tema del reconocimiento y autorregulación de las emociones, era un tema muy favorable con ese grupo y se podía abordar; ya que al ser un grupo de primer año de preescolar, en su mayoría son niños que venían de casa, ninguno había estado en guardería, por lo tanto fue un grupo que tuvo que vivir la etapa de la adaptación a un aula, donde no había nadie cercano a su círculo principal de personas conocidas, y a aprender ciertas normas de convivencia.

En su mayoría querían todo para ellos, la atención, el material, los juguetes, los lugares, el acompañamiento; no practicaban hábitos como compartir, ser pacientes y saber que la maestra tiene también otras cosas y personas a quien atender, juego con otros de manera sana, tolerancia, etc.; y al momento de ellos experimentar alguna de esta situación, su reacción resultaba ser muy alterada, ya sea en berrinches o en agresiones.

Al comenzar la aplicación de las actividades pude notar que sus saberes previos acerca de las emociones en su mayoría del grupo eran un porcentaje muy bajo, y cuando se les preguntaba el nombre de alguna emoción y cuál era su significado, o como era que sentía, se quedaban callados, y cuando preguntaba que situaciones te hacen sentir esta emoción, ellos se quedaban callados, no sabían que responder y los pocos alumnos que contestaron no tenían tan clara la idea.

Haberles puesto la película “Intensamente” fue una intervención muy acertada ya que la película tiene un buen entendimiento para el público infantil de cómo funcionan las emociones.

Con las intervenciones de las actividades se lograron cumplir el mayor porcentaje de objetivos específicos esperados: los alumnos lograron reconocer las emociones, que situaciones los hacen sentir así, y diversas estrategias para la autorregulación, quedo entendido que deberían de usar para cada emoción, ellos ya sabían responder a que se refería cada emoción, ya sea con algún ejemplo, alguna situación que ellos lo hacen sentir así o hasta con los mismos gestos faciales característicos de cada una de las seis emociones;

Se sugiere que se siga trabajando y poniendo en práctica la autorregulación, ya que se obtuvo una mejora respecto al tema, ahora los alumnos sabían que estaban experimentando alguna emoción, pero que había que tomar un tiempo antes de actuar impulsivamente; el grupo en su mayoría tomaba la conciencia de la autorregulación, pero tiene que seguirse trabajando y poniendo en práctica ya que si bien la autorregulación no se consigue en su totalidad en nivel preescolar, incluso hasta en la edad adulta hay dificultades o realmente desinformación sobre la autorregulación, todo es cuestión de que se vea que es una práctica que se hace día con día ya que estamos inmersos a estar sintiendo constantemente distintas emociones, dependiendo de situaciones o contextos en los que nos encontremos.

Estos resultados se vieron reflejados en la convivencia de los alumnos, ya que ellos ya externaban sus emociones pero a su vez con este entendimiento y validación de emociones, desarrollaban empatía a sus compañeros, si notaban que algún compañero estaba triste le preguntaban que tenía, y le ofrecían abrazos, así como cuando veían a algún compañero que por alguna circunstancia, se enojaba o hacia berrinche, le daban su espacio, le decían que esa actitud estaba mal, que tenia que tranquilizarse para poder estar mejor; incluso en compartir entre ellos experiencias y situaciones, de emociones, por ejemplo: “eso a mí también me hace sentir feliz” “eso a mi no me da miedo, pero si me da miedo otra cosa que a ti no” “yo también me puse triste por esto”.

IV. REFERENCIAS

- Bisquerra-Alzina, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Recuperado de: www.uv.es/=choliz
- Ciclo reflexivo de Smyth. (1991). En La formación en y el aprendizaje de la profesión mediante la revisión de la práctica.
- Docter, P. (Director). Del Carmen, R. (Director). (2015). *Intensamente* [Película]. Pixar Animation Studios
- Educativa, Vol 21, nº 1, págs.7-43.
- Ekman, P. (2003). *El rostro de las emociones, que nos revelan las expresiones faciales*. RBA Bolsillo.
- Fierro, C. (1999). Transformando la práctica docente.
- Fuistinoni, O. (2015). El cerebro y la música. Editorial El Anteno.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós
- González (2014) comenta que “El centro educativo es el lugar idóneo para enseñar a los niños desde su infancia a convivir con los demás y, con ello, dotarles de las habilidades sociales necesarias para poder hacerlo tanto dentro como fuera de las aulas” (p.12 y 13);
- Guerrero, R. (2017). Educación emocional y apego. Editorial Planeta.
- Guerrero, R. (2017). Educación emocional y apego. Editorial Planeta.
- Izard, C.E., (1989). The structure and functions of emotions: Implication for cognition, motivation and personality. En Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional.
- Mora Vargas, A. I., (2004). La evaluación educativa: Concepto, períodos y modelos. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 4(2),
- Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Preescolar. Plan y programa de estudios, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. México DF, México: SEP.
- Secretaría de Educación Pública. (2022). Avance del contenido del Programa sintético de la Fase 2. [Material en proceso de construcción].

Anexo 1

V. ANEXOS

CAMPO FORMATIVO	CONTENIDOS	PROCESOS DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE	EJES ARTICULADORES
LENGUAJES	Comunicación de necesidades, emociones, gustos, ideas y saberes, a través de los diversos lenguajes, desde una perspectiva comunitaria.	II. Escucha con atención, se interesa por lo que las otras personas expresan, e intercambiar ideas esperando su turno para hablar.	1.Inclusión 2.Pensamiento Crítico 3.Interculturalidad
	Expresión de emociones y experiencias, en igualdad de oportunidades, apoyándose de recursos gráficos personales y de los lenguajes artísticos.	Representa emociones y experiencias de manera gráfica, haciendo uso de dibujos o recusos de los lenguajes artísticos.	4.Igualdad de Genero 7.Artes y experiencias estéticas
ÉTICA, NATURALIEZA Y SOCIEDADES	La diversidad de personas y familias en la comunidad y su convivencia, en un ambiente de equidad, libertad, inclusión y respeto a los derechos humanos.	I. Comparte con sus pares información personal, como su color favorito, la actividad que más disfruta, la persona con la que le gusta estar, las actividades que se le dificultan, lo que le da miedo o cualquier otro aspecto de su vida.	

		<p>I. Reconoce que es diferente a las y los demás y que esas diferencias enriquecen la convivencia.</p> <p>II. Reconoce y acepta las distintas formas de ser y actuar de sus pares, al desarrollar empatía, para entenderles mejor y convivir en armonía, generando espacios para hablar y escuchar en un marco de respeto.</p>
DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO	Los afectos en la interacción con diversas personas y situaciones.	<p>I. Identifica emociones como alegría, tristeza, sorpresa, miedo, asco o enojo, al participar en juegos de representación.</p> <p>I. Manifiesta actitudes de empatía hacia sus pares, cuando se percata de que necesitan ayuda para recuperar la calma o mantener un estado de bienestar.</p> <p>II. Percibe cambios corporales, y con ayuda de una persona adulta, nombra las emociones que experimenta, como</p>

	<p>alegría, tristeza, sorpresa, miedo, asco o enojo, y reconoce a las personas o situaciones que las provocan.</p> <p>II. Muestra respeto y empatía hacia la expresión de emociones de las personas y comprende cuando alguien necesita ayuda y la ofrece.</p> <p>III. Es capaz de reconocer los afectos que siente por las personas</p> <p>III. Intercambia saberes y conocimientos con sus pares y otras personas, acerca de las diferentes formas de actuar, expresar, nombrar y controlar las emociones.</p> <p>III. Dialoga con sus pares u otras personas, para solucionar conflictos, en lugar de gritar o agredir, y respeta las reglas de participación para una buena convivencia.</p>
--	--

PDA utilizados para la planeación

Anexo 2



Tarea "Mis emociones" en donde los padres de familia escribieron que situaciones le hacían sentir esa emoción a su hijo

Anexo 3



Inicio de actividad "Lo escucho, lo siento y lo plasmo"

Anexo 4



Actividad "Lo escucho, lo siento y lo plasmo" en la reproduccion de musica para la emocion de miedo

Anexo 5



Elaboración de la actividad "Tengo un volcán"

Anexo 6



Parte final de la actividad "Tengo un volcán"

Anexo 7



Actividad "Amigos enojones"

Anexo 8



Actividad "Los superhéroes"

Anexo 9



Actividad botella de la calma

Anexo 10



Observación del resultado final de "la caja mágica de herramientas"

Anexo 11

Reconocimiento de emociones			
Alumno #	Logrado	En proceso	Falta refuerzo
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	✓		

Anexo 12

Autorregulación de emociones			
Alumno #	Logrado	En proceso	Falta refuerzo
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	✓		

Anexo 13

Convivencia			
Alumno #	Logrado	En proceso	Falta refuerzo
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	✓		