



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

TITULO: Aprendiendo a autorregular las emociones en preescolar durante el confinamiento

AUTOR: Lisseth del Carmen Esparza Contreras

FECHA: 20/01/2022

PALABRAS CLAVE: Autorregulación emocional , Educación socioemocional,
Competencias emocionales , Pandemia, Educación preescolar

GOBIERNO DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO

GENERACIÓN

2019



2021

**APRENDIENDO A AUTORREGULAR LAS EMOCIONES EN PREESCOLAR
DURANTE EL CONFINAMIENTO**

PORTAFOLIO TEMÁTICO

que presenta:

Lisseth del Carmen Esparza Contreras

**PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN EDUCACIÓN
PREESCOLAR**

TUTORA: DRA. MA. DEL SOCORRO RAMÍREZ VALLEJO

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P., OCTUBRE DE 2021



**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 Liseth del Carmen Esparza Contreras
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**APRENDIENDO A AUTORREGULAR LAS EMOCIONES EN PREESCOLAR DURANTE EL
CONFINAMIENTO**

en la modalidad de: Portafolio temático para obtener el
Grado en Maestría en Educación Preescolar

en la generación 2019-2021 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 24 días del mes de noviembre de 2021.

ATENTAMENTE.

Liseth del Carmen Esparza Contreras

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
DIVISIÓN DE ESTUDIOS
DE POSGRADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

San Luis Potosí, S.L.P., noviembre 24 de 2021.

Los que suscriben, integrantes de la Comisión de Conversaciones Públicas y Tutor(a) del Portafolio Temático, tienen a bien

DICTAMINAR

Que el(la) alumno(a): **LISSETH DEL CARMEN ESPARZA CONTRERAS**

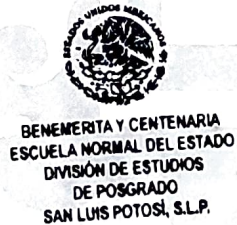
Concluyó en forma satisfactoria, y conforme a los lineamientos técnicos y académicos, el documento de portafolio temático titulado:

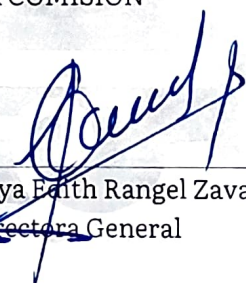
**APRENDIENDO A AUTORREGULAR LAS EMOCIONES EN
PREESCOLAR DURANTE EL CONFINAMIENTO.**

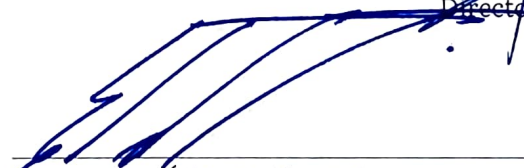
A resolución de los suscritos, y una vez llevada a cabo la fase de lectura del portafolio temático, así como su presentación en la conversación pública, se determina que reúne los requisitos para la obtención del grado de *Maestra en Educación Preescolar*.

Atentamente

LA COMISIÓN




Mtra. Nadya Faith Rangel Zavala
Directora General


Dra. Élide Godina Belmares
Directora de Posgrado


Dra. Ma. del Socorro Ramírez Vallejo
Tutor(a) de Portafolio Temático

"2021, Año de la Solidaridad médica administrativa y civil que colabora en la contingencia sanitaria del COVID 19"

Agradecimientos

“Aquellos que vivamente imaginas, verdaderamente deseas, sinceramente crees, y entusiastamente actúas, inevitablemente pasará”

Ing. Enrique Auces Maciel

A mi familia, que es el motor más grande en mi vida. Por el apoyo y fortaleza que me brindan día con día, por la paciencia y el amor con el que me han orientado en cada una de mis etapas, por alentarme a cumplir mis metas, proponerme sueños nuevos y ser valiente en mi camino.

Ustedes me motivan a seguir preparándome para ser una profesional y enfrentarme a la vida.

A mi tutora de investigación, Dra. Ma. del Socorro Ramírez Vallejo, por su paciencia, dedicación, orientación y motivación durante todo este proceso. Por todos los aprendizajes que obtuve a partir de usted para mi vida profesional y personal. A mi equipo de tutoría por el apoyo y el ánimo constante para poder culminar juntas esta etapa, por acompañarme y ser parte de este proceso de crecimiento.

Agradezco infinitamente a mis maestras de cada una de las unidades académicas, por su asesoría y, por animarme a redescubrir la increíble experiencia de ser docente. Por sus consejos, apoyo y enseñanzas, que más allá de las académicas se trasladan a la vida personal, por dejar una huella en mí.

A las personas que me han apoyado en todo momento, Mario, Frida, Yesenia y Nancy, por su cariño y motivación incondicional, por animarme a ser la mejor versión de mí.

A mis alumnos y sus familias, que representan el corazón y esencia de este trabajo. Por permitirme aprender junto con ellos, porque me alentaron a mejorar continuamente, gracias a ellos viví la parte más bonita de ser maestro.

Finalmente, gracias a Dios, quien me ha dado la fuerza para seguir adelante.

NOTA: El uso del género masculino en este portafolio temático (niños, alumnos, padres) siempre va referido a ambos sexos (niños y niñas, alumnos y alumnas, padres y madres) con la intención de facilitar el acceso a la lectura del portafolio y que ésta no sea reiterativa, sin que esta decisión pueda suponer causa de discriminación por razones de sexo.

Índice

Carta al Lector	10
Historia de Vida Personal y Profesional.....	15
Mi Interés por Enseñar y mi Experiencia en la Licenciatura	17
Descubriendo la Realidad Docente.....	18
La Maestra que Aspiro Ser	21
Contexto Escolar.....	22
Contexto Externo.....	22
<i>Ubicación Geográfica</i>	22
<i>Características Socioeconómicas y Acceso a Servicios</i>	23
<i>Características Sociales y Culturales</i>	25
Contexto Interno.....	27
<i>La Organización Interna de la Institución</i>	28
<i>Los Alumnos que Conforman el Grupo</i>	31
<i>Aprendizaje de los Alumnos</i>	33
<i>Las Familias del Grupo</i>	34
Contexto Temático	37
Descripción del Problema.....	37
Justificación del Tema	53
Fundamentación Teórica	55
<i>El Socio-constructivismo en la Educación</i>	55
<i>Educación socioemocional y sus fundamentos</i>	57
<i>Inteligencia Emocional.</i>	57
<i>La Psicología Positiva.</i>	58
<i>El Enfoque Humanista</i>	58
<i>Las Neurociencias</i>	59
<i>Universo de las Emociones</i>	61
<i>Las Emociones son el Ancla del Aprendizaje</i>	61
<i>Habilidades y Competencias Socioemocionales</i>	62
<i>Una Revisión en el Concepto de Autorregulación</i>	64
<i>Microcompetencias para la Autorregulación Emocional</i>	66

<i>Función de los Padres de Familia en el Proceso de Autorregulación</i>	67
<i>Estrategias de Autorregulación Emocional</i>	68
<i>Autorregulación Emocional en Tiempos de Pandemia</i>	69
Rasgos Deseables de la Realidad.....	70
Participación y Compromiso Docente en la Solución a la Problemática Detectada	72
Ruta Metodológica	73
Tipo de Investigación	73
<i>Investigación Acción: Una Oportunidad para Mejorar</i>	74
<i>La Investigación Formativa</i>	76
Construcción del Portafolio Temático.....	77
<i>Recolección</i>	79
<i>Selección</i>	80
<i>Reflexión y Análisis: Ciclo Reflexivo de Smyth</i>	81
<i>Proyección</i>	84
El Equipo de Tutoría y el Aprendizaje entre Pares	84
Relación entre Investigación Formativa, Portafolio Temático y Profesionalización	85
Filosofía Docente.....	87
Concepciones Sobre la Enseñanza	87
Cómo Aprenden los Niños	88
Objetivos y Expectativas de Enseñanza	89
El Papel de la Evaluación	90
La Diversidad en el Aula y el Ambiente Inclusivo	92
Mis Creencias y el Actuar en el Aula.....	92
Análisis y Reflexión de la Práctica Docente	94
Reconocimiento de Emociones, Estrategia Inicial para la Autorregulación Emocional	94
Evaluación	105
Compartiendo Experiencias y Compromisos de Mejora	106
Emoción-Arte, Un Medio para Gestionar las Emociones	109
Evaluación	121
Respiración como Herramienta de Autorregulación	126

Reconozco Emociones y cómo las Expreso	128
Estrategias Mindfulness y los Cuentos	131
Clase de Yoga.....	134
La Familia, Guía y Facilitadora de la Autorregulación	139
La Evaluación.....	143
Nuevas Oportunidades de Mejora	146
De la Integración Sensorial a la Autorregulación Emocional: Descubriendo Nuevas Estrategias 149	
Rescatando Ideas Previas, Oportunidades para Transformar y Reforzar	151
Estrategias Sensoriales para la Autorregulación	154
La Evaluación Desde la Mirada del Otro	163
Reflexión para la Mejora	168
Habilidades de Afrontamiento y Generación de Emociones Positivas, Microcompetencias Claves de la Regulación.....	170
Las Emociones en mi Cuerpo, Rescatando Saberes	173
El Inicio de la Aventura, Guardianes Emocionales	175
La Evaluación, un Proceso de Autorregulación	184
Realizando un Balance	188
Juego, Familia y Emoción: Factores Elementales para la Autorregulación Infantil	190
Argumentando los Acuerdos, Rescate de Ideas.....	194
Retos Familiares: una Oportunidad de Ponerse de Acuerdo y Regularse	197
La Evaluación, un Ejercicio de Reflexión	207
Valorando el Avance	213
Conclusiones.....	216
Visión Prospectiva.....	224
Referencias	228
Anexos.....	234

Índice de figuras

Figura 1 <i>Ubicación del jardín de niños</i>	22
Figura 2 <i>Croquis del jardín de niños</i>	28

Figura 3 <i>Recursos disponibles para el trabajo a distancia</i>	33
Figura 4 <i>Reacción de una alumna ante actividades retadoras</i>	39
Figura 5 <i>Confrontando las emociones de una alumna</i>	41
Figura 6 <i>Manifestación de emociones en una alumna</i>	47
Figura 7 <i>Manifestación emocional ante la frustración</i>	49
Figura 8 <i>Dificultad para diferenciar emociones</i>	50
Figura 9 <i>Resultados de encuesta digital sobre manifestación de emociones</i>	51
Figura 10 <i>Resultados de encuesta virtual sobre la expresión de emociones</i>	52

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Resultados de evaluación mediante escala estimativa: alegría</i>	42
Tabla 2 <i>Resultados de evaluación mediante escala estimativa: tristeza</i>	43
Tabla 3 <i>Resultados de evaluación mediante escala estimativa: enojo</i>	44
Tabla 4 <i>Resultados de evaluación mediante escala estimativa: miedo</i>	45
Tabla 5 <i>Resultados de escala estimativa “pintando lo que siento”</i>	121
Tabla 6 <i>Componentes curriculares del proyecto Mindfulness</i>	127
Tabla 7 <i>Resultados de escala estimativa Mindfulness</i>	143
Tabla 8 <i>Componentes curriculares del proyecto Superhéroes de la calma</i>	150
Tabla 9 <i>Resultados de escala estimativa “Superhéroes de la calma”</i>	163
Tabla 10 <i>Componentes curriculares del proyecto Guardianes de las emociones</i>	171
Tabla 11 <i>Resultados de escala estimativa “Guardianes de las emociones”</i>	186
Tabla 12 <i>Componentes curriculares del proyecto Juego, aprendo y resuelvo en familia</i>	191
Tabla 13 <i>Indicadores de evaluación para alumnos y padres</i>	207
Tabla 14 <i>Resultados de escala estimativa “Juego, aprendo y resuelvo en familia”</i>	210

Índice de anexos

Anexo 1 <i>Declaración de consentimiento informado</i>	234
Anexo 2 <i>Autorizaciones de padres de familia</i>	235

Carta al Lector

Estimado/a lector/a:

Es un placer presentarte mi portafolio temático, el cual es un producto del proceso de investigación formativa durante mis estudios de Maestría en Educación Preescolar. Para poder explicar en qué consistió mi trabajo, es importante mencionar las razones que me motivaron a llevarlo a cabo. Una de ellas fue la búsqueda constante de la profesionalización y el mejoramiento continuo de mi práctica docente para poder brindarle a mis alumnos una educación integral, no solo centrada en favorecer aspectos cognitivos, sino también en el área emocional.

Al iniciar el ciclo escolar me di cuenta de que mi grupo presentaba dificultad en el área de educación socioemocional, de manera frecuente lloraban al enfrentarse a un reto escolar, incluso llegaban a lanzar objetos o agredir a sus familiares durante nuestras clases virtuales. Estas situaciones generaban que no se pudiera realizar una intervención adecuada, ni guiarlos en su aprendizaje. A su vez, se encuentra el efecto producido por la pandemia de COVID-19 en las emociones, que representó una necesidad en todos los docentes para poder apoyar a los estudiantes en este ámbito.

Con base en lo anterior, me di cuenta de que, era sumamente relevante abordar la autorregulación emocional para contribuir al desarrollo de los alumnos y brindarles las herramientas necesarias para hacer frente a las diversas situaciones que vivían en su día a día. De ahí la necesidad de realizar este estudio centrándome en la expresión emocional, reconocimiento de las emociones y estrategias de gestión emocional.

Para poder desarrollar la investigación me planteé dos objetivos uno centrado en promover los aprendizajes de mis alumnos y el otro enfocado en mi intervención. El primero de ellos buscó desarrollar en los niños la competencia socioemocional de la autorregulación mediante estrategias de gestión emocional para contribuir al logro de su bienestar. Por su parte, el siguiente propósito fue mejorar mis competencias personales y profesionales para incidir en el desarrollo socioemocional de mis alumnos mediante un proceso cíclico y reflexivo de intervención docente con fines de un mejoramiento continuo.

Al unir ambos aspectos, se muestra una investigación en la cual la adecuada intervención pedagógica puede promover la autorregulación emocional entre niños y sus familias, lo que ayudó a los alumnos a enfrentarse a situaciones cotidianas que les generaran emociones como miedo, enojo y tristeza, utilizando diversas estrategias de gestión, las cuales se abordaron en las distintas propuestas didácticas presentadas y, que impulsaron una transformación constante de mi práctica educativa.

Por otro lado, puedo reconocer que la construcción del conocimiento pedagógico se fue dando de manera paulatina y sistemática. Cada una de las unidades académicas me ayudaron a construir y reconocer mis concepciones sobre la enseñanza y aprendizaje que orientaban mi actuar. Principalmente la unidad de Indagación de los Procesos Educativos fungió como pieza clave guiar la investigación y, sobre todo, establecer el vínculo entre la teoría para poder llevarlo a la práctica, analizar los resultados para mejorar mi intervención y, en consecuencia, movilizar mis esquemas y reelaborar mis concepciones.

Para poder lograrlo, la participación en los protocolos de focalización y el apoyo del equipo de tutoría fueron indispensables, debido a que me ayudaron a analizar, reflexionar y reconstruir mi práctica. Lo anterior me llevó a desarrollar habilidades y competencias de un docente reflexivo, permitiéndome observar y valorar mi intervención desde distintas perspectivas, con ello favorecer el desarrollo integral de mis estudiantes.

Durante toda la investigación logré adquirir y hacer más conscientes mis conocimientos y competencias didácticas y personales, que me permitieron revalorarme como docente y, puedo identificar que me brindaron la oportunidad de profesionalizarme de forma constante en cuanto al diseño de actividades, autovaloración y, sobre todo, reconocer la influencia de mi intervención en los niños y sus familias para promover un bienestar emocional.

El enfoque socioconstructivista fue uno de los fundamentos de mi investigación y práctica docente para la transformación y mejora de mis intervenciones. Las aportaciones de Vygotsky sobre el carácter social del aprendizaje, el lenguaje como herramienta cultural y la mediación fueron la base al diseñar las actividades contextualizadas en la educación a distancia, además de incorporar el trabajo en equipo con las familias para apoyar a sus hijos a regular sus emociones.

Retomé las aportaciones de Bisquerra sobre la relevancia de la educación socioemocional y conocer cómo es el proceso de autorregulación emocional y sus microcompetencias: expresión emocional adecuada, regulación emocional, habilidades de afrontamiento y generación de emociones positivas, las cuales se abordaron de forma constante en el trabajo con los niños y fueron un parteaguas para el diseño de las estrategias de intervención e innovación.

El portafolio temático es la evidencia del proceso de construcción de mi investigación, en donde se muestran algunas de mis experiencias y la transformación de la realidad educativa con mis estudiantes y mi práctica. El documento se divide en ocho apartados, en donde conocerán mi historia de vida personal y profesional, contexto escolar en donde se describen las características externas e internas de mi institución, contexto temático, ruta metodológica, filosofía docente, análisis de la práctica, conclusiones y visión prospectiva.

El primer apartado corresponde a mi historia de vida profesional y personal, en donde doy a conocer cómo soy y quién soy como persona y estudiante. A su vez, describo mi trayectoria profesional, las motivaciones que me llevaron a desarrollarme como docente y que me han impulsado a llegar hasta aquí. Doy cuenta de cómo es que mis saberes, prácticas y mi organización de vida se relaciona con mi historia y la temática de mi portafolio.

En el segundo apartado denominado contexto escolar, describo el lugar en donde se llevó a cabo la investigación; menciono características externas en las que incluyo aspectos, culturales, sociales y económicos que rodean a mis estudiantes. Retomo elementos internos de mi centro de trabajo: infraestructura, recursos del jardín de niños y la forma de organización de la escuela. A su vez, describo las características de mi grupo, intereses y recupero información sobre la dinámica familiar.

En el tercer apartado titulado contexto temático, se presenta un diagnóstico enfocado en la temática de estudio y se sustenta la problemática. Integra algunos sucesos relevantes que detecté en mis alumnos que reflejan la necesidad de desarrollar la autorregulación emocional. Establezco la pregunta y los propósitos planteados que orientan la investigación, así como la justificación del tema y su importancia, integro referentes teóricos que me permitieron conocer

más sobre la regulación emocional para poder argumentar sobre mi problemática y buscar una solución.

A continuación, se presenta la ruta metodológica. En este apartado describo de manera clara el tipo de investigación utilizada y sus características, se detalla el proceso que se siguió para la construcción del portafolio temático. Presento cada una de las etapas del Ciclo de Smyth, que se utilizaron para analizar, reflexionar y reconstruir las intervenciones. Rescato la importancia del Protocolo de Focalización, la influencia del equipo de tutoría y su relación con la profesionalización docente.

El quinto apartado corresponde a la filosofía docente, declaro cuáles son las concepciones y valores sobre la enseñanza-aprendizaje que orientan mi trabajo. Además, incluye mi postura en aspectos como la atención a la diversidad, la evaluación y quién es para mí el alumno de preescolar, y que poco a poco se fue reconstruyendo en mi paso por la maestría.

El corazón del portafolio temático se encuentra en el análisis de la práctica, en este apartado describo lo que sucedió durante el trabajo con mis alumnos, los incidentes críticos que repercutieron en mi temática y en mi intervención, se incluyen los artefactos que permiten mostrar la realidad, avances y áreas de oportunidad. Aquí se hace evidente cómo fue ese proceso de transformación de la realidad educativa y del quehacer docente a través de un proceso continuo de análisis y reflexión por medio de la reconstrucción a través de la narrativa y la vinculación de la teoría con la práctica.

El penúltimo apartado se refiere a las conclusiones. Se integran los principales hallazgos obtenidos durante la investigación respecto a la temática abordada, mi intervención y el desarrollo de los alumnos. Se presentan los alcances de los objetivos establecidos, doy a conocer si existió congruencia entre las teorías pedagógicas que sustentaron el trabajo y, describo algunas limitantes que se encontraron durante el proceso de indagación.

El octavo apartado titulado visión prospectiva, muestra cuáles fueron los nuevos cuestionamientos que fueron encontrándose en la temática desarrollada dentro del portafolio. Es una pauta para reconocer los retos y tomarlos como nuevas oportunidades para continuar

investigando. Menciono nuevas metas o proyectos para continuar con mi desarrollo personal y profesional.

Para finalizar, es importante resaltar que la construcción de la investigación representó un gran esfuerzo y me trajo múltiples satisfacciones tanto personales como profesionales. Su elaboración me permitió ser más crítica y reflexiva, me dio la oportunidad de salir de mi “zona de confort” al diseñar actividades más innovadoras, fortalecí mis competencias docentes, comunicativas y digitales al trabajar a distancia con mis alumnos y, sobre todo, me transformé como un docente realmente interesado en favorecer la educación socioemocional con mi grupo y sus familias.

A su vez, existieron algunas limitantes originadas por la pandemia, como lo fue el dar clases en línea y no trabajar directamente con los alumnos, la participación de algunas familias representó un reto, también puedo reconocer que tuve que replantear mis concepciones sobre la enseñanza para poder mejorar y, comprender que en la práctica docente no todo sale perfecto, pero es necesario identificar las fortalezas y áreas de mejora para crecer profesionalmente.

A ti, querido lector/a te invito a ser parte de este trabajo de investigación, en el cual pongo a tu disposición para que lo leas, disfrutes, conozcas mis hallazgos y seas parte de este increíble proceso de transformación docente.

Historia de Vida Personal y Profesional

El docente forma parte esencial dentro del contexto educativo, es una de las bases medulares de este, es indispensable que se le reconozca como un ser humano, ante todo “el docente debe de ser entendido como un individuo con cualidades, características y dificultades; con ideales, proyectos, motivaciones, imperfecciones. Dada su individualidad, las decisiones que toma en su quehacer profesional adquieren un carácter particular”. (Fierro, Fortoul y Rosas, 1999, p. 29)

Retomando lo anterior, resulta necesario reconocermelo como un ser individual, con características propias, con una historia de vida particular, con aspiraciones a alcanzar que contribuyen a formar mi identidad profesional.

Mi nombre es Lisseth del Carmen Esparza Contreras, nací en el estado de San Luis Potosí, en el año de 1997. Soy la segunda hija del matrimonio entre Juan Carlos Esparza y Ma. del Carmen Contreras. Tego dos hermanas: Karla Esparza y Michelle Esparza. Desde pequeña tuve la fortuna de ver cómo mis padres se desenvolvían en sus trabajos, mi papá es ingeniero geólogo y un apasionado por la tierra y las historias que se pueden contar a través de ella, mi mamá maestra de primaria, una profesional apasionada por la educación y el cuidado de los más pequeños. Ambos me han inculcado mediante el ejemplo el valor de los estudios, el amor por sus carreras y el valor del esfuerzo constante para cumplir las metas.

Siempre he considerado a la familia como el pilar más importante en la vida de las personas, y para mí representan la fuente más grande de motivación e inspiración para perseguir mis sueños, pero sobre todo siempre he tenido la apertura de contarles lo que siento convirtiéndose en un elemento sumamente relevante en mi crecimiento personal y profesional.

Mi interés por la docencia surgió desde que soy pequeña, incluso uno de mis juegos favoritos era ser maestra. Mi papá trabajaba fuera de San Luis Potosí, mi mamá se quedaba la mayor parte del tiempo con nosotras, así que tuve la fortuna de estar en escuelas cerca de donde ella laboraba y a la hora de la salida podía acompañarla y disfrutar junto con ella su camino en la docencia. Durante mis juegos yo recreaba a mi manera lo que observaba, creaba mi propio salón de clases e incluso mi hermana mayor se convertía en mi alumna, podía pasar horas jugando a la escuelita.

Una de las etapas que disfruté más fue el preescolar, cursé únicamente dos grados de este nivel, en el Jardín de Niños “Hermanos Galeana”, sin duda recuerdo con muchísimo cariño a mis maestras, quienes me motivaban de forma continua desde pequeña a explorar mis capacidades. Cuando entré al preescolar yo era una niña muy tímida y recuerdo sentir cierto miedo al estar rodeada de muchos niños. Gracias a la maestra Rosy y a su asistente, quienes me acompañaron en esta etapa mediante juegos y actividades diversas que me animaron a ser más autónoma y me ayudaron poco a poco a gestionar esas emociones y a desenvolverme con mayor seguridad con los demás, siendo en todo momento amorosas, comprensivas y muy cercanas a mí.

Después asistí a la escuela primaria “Tomasa Estévez”, donde las experiencias que tuve fueron sumamente diferentes y no muy agradables, lo cual generó que se me dificultara adaptarme a esta etapa. En primer año mi maestra era muy tradicionalista, y ante cualquier error o equivocación recurría a castigos, regaños o incluso exhibirnos ante los demás. Recuerdo que esto generó en mi miedo y frustración a asistir a la escuela, situación que cambió hasta que pasé a segundo año, con apoyo de mi familia y de mi nueva maestra logré regular mis emociones y hacer frente a ellas.

Uno de los momentos cruciales en mi vida fue el nacimiento de mi hermana menor, cuando yo tenía 7 años, el cual marcó un antes y un después en mi infancia, dadas ciertas complicaciones que enfrentamos como familia después de que nació, fue en ese momento cuando comencé a ser más autónoma, resiliente y segura de mí misma, fue la etapa con mayores aprendizajes y adaptación para mí.

Posteriormente cursé la secundaria en un colegio particular cercano a mi casa, en donde tuve la oportunidad de explorar diversas habilidades a través de la participación en demostraciones culturales, de canto, baile y concursos de escolta, que sin duda estas experiencias me apoyaron en mi desarrollo personal y a redescubrirme en otras áreas.

Al ingresar a la preparatoria surgieron nuevas oportunidades de aprendizaje y grandes cambios, me sentía muy animada por mis profesores, principalmente mi maestra de Etimologías, en cada una de sus clases proponía nuevas estrategias para trabajar, era muy dinámica y siempre tenía anécdotas relacionadas a su trabajo como maestra rural, de las cuales yo me quedaba

maravillada. Encontré un ambiente totalmente distinto, lo que me permitió relacionarme con mayor seguridad y libertad con mis compañeros y profesores.

Mi Interés por Enseñar y mi Experiencia en la Licenciatura

Mi deseo por ser docente siempre estuvo presente, incluso recuerdo que siempre comenté que me gustaría ser maestra de niños pequeños como mis maestras de preescolar. Sin embargo, durante mi etapa de preparatoria me interesé por otras áreas completamente diferentes, incluso por mi personalidad un tanto insegura me dejaba influenciar por amigos o por familiares, quienes me decían que era mejor estudiar otra cosa a ser docente.

Fue así como cambié mi perspectiva de ser maestra a querer estudiar medicina, pero enfocada en pediatría, mi papá estaba especialmente emocionado, ya que él también quiso ser doctor en su momento, compartía con mi familia de forma constante mi emoción por ser doctora, pero nunca abandoné la idea de ser maestra o impartir algunas clases extra de un segundo idioma.

Al llegar a mi último año de preparatoria y escuchar a mis amigos sobre sus trámites de la universidad y hablar sobre lo increíbles que serían sus carreras, tomé una de las decisiones más grandes de mi vida, reconocí que realmente lo que me apasionaba era la docencia, y que no quería pasar la mayor parte de mi vida en un hospital, lo que realmente quería era interactuar con personas, apoyarlas, aprender junto con ellas, fue en ese momento cuando finalmente opté por desarrollarme en la educación infantil.

La toma de decisiones respecto a mi interés por estudiar docencia fue uno de los elementos principales para la conformación de mi identidad profesional, debido a que me permitió reconocer mis capacidades, intereses y motivaciones relacionadas a la docencia.

Realicé los trámites a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, ya que era la única escuela formadora de docentes que yo conocía. Desde un inicio la BECENE fue mi única opción, hasta que el día del examen de admisión me di cuenta de la cantidad de personas que querían entrar a la institución, así que comencé a buscar otras escuelas en donde impartieran la carrera.

Afortunadamente el ingreso a la carrera fue tranquilo y logré ser admitida en la institución al primer intento, poco a poco mis metas y uno de mis sueños se iban construyendo y era como iniciaba esta increíble travesía al camino de ser docente.

Formé parte de la generación 2015-2019 de la Licenciatura en Educación Preescolar, los cuatro años de formación docente fueron esenciales para desarrollar diversas capacidades y habilidades docentes necesarias para enfrentarse al ámbito educativo. Durante los primeros años de la licenciatura tuve la oportunidad de ampliar mi formación docente no únicamente en el ámbito de la educación preescolar, también en otras áreas de enseñanza, como lo es una lengua extranjera, llevé cursos y capacitaciones en línea para la acreditación profesional de conceptos básicos de enseñanza para maestros de inglés como lengua extranjera.

A lo largo de mi licenciatura existieron maestras que sin duda alguna marcaron mi desarrollo profesional, una de ellas fue la primera profesora que tuve en el Trayecto de Práctica Profesional, quien de manera continua nos motivaba a ser maestras generadoras de un cambio mediante la incorporación de materiales educativos y propuestas innovadoras de intervención, lo cual procuro llevarlo al aula de clases con mis estudiantes de forma constante.

La influencia de la maestra en mi formación docente no solo se centró en el ámbito de praxis educativa, continuamente nos motivaba a cumplir con las aspiraciones personales de profesionalización, dejando muy en claro que la educación necesita docentes interesados en su crecimiento profesional y en la transformación de la práctica educativa.

Recuerdo con mucho cariño mi etapa de estudiante normalista y las múltiples experiencias que tuve en mi formación inicial. Sin duda la más relevante fue en mi último año de la carrera al participar en el Certamen Medalla Estudiantes Ejemplares 2019, en donde tuve la oportunidad de representar a mi casa de estudios, el trayecto fue sumamente gratificante y logré convertirme en uno de los 100 finalistas obteniendo mi reconocimiento como estudiante ejemplar y como miembro de la generación “Enrique Auces Maciel”.

Descubriendo la Realidad Docente

Una vez que ingresas a la carrera y conforme van avanzando los años te vas dando cuenta de que está llena de nuevos aprendizajes, redescubrimiento, y que es una de las experiencias

más gratificantes, todo es muy tranquilo mientras te encuentras como docente en formación, pero el reto más grande viene una vez que egresas.

Al terminar mi licenciatura realicé mis trámites para ingreso al servicio, por lo que fue necesario llevar a cabo un examen de conocimientos sobre la docencia, un curso de habilidades básicas y la acreditación de cursos relacionados al campo laboral para obtener una oportunidad de ingresar al servicio dependiendo de los resultados de la lista ordenada del proceso de admisión docente.

Cuando los resultados fueron publicados me sentí sumamente emocionada, ya que obtuve el primer lugar en la lista ordenada de resultados, lo cual me dio la oportunidad de elegir el Jardín de Niños donde iniciaría mi servicio como docente. Ingresé al sistema federal (SEGE), con un contrato que a los seis meses un día se convertiría en una plaza definitiva.

Fue así como tuve la oportunidad de ingresar a una escuela dentro de la capital potosina, la cual contaba con una plantilla de personal bastante amplia, pero con maestras que tenían una gran trayectoria en el magisterio. Lo cual sin duda me permitió vivir experiencias sumamente fascinantes y retadoras.

Era la única en la institución que iniciaba su camino en la docencia, afortunadamente las compañeras me apoyaron en todo, acudía a ellas si tenía una duda sobre cómo trabajar, me orientaban en cómo se realizaban algunos aspectos administrativos y poco a poco logré vencer los miedos propios del primer año con apoyo de mis compañeras de trabajo, todo esto permitió que se generara un vínculo y una unión como colectivo docente, al ser la más joven pequeña dentro del jardín me “acogieron” y me daban sugerencias y consejos para poder trabajar.

En esta institución aprendí mucho sobre lo que realmente era ser docente, tomar mis propias decisiones y ser la responsable de un grupo. Fue aquí donde me enfrenté al “shock de la realidad”, y es que lo más complejo para mí fue el trabajo con padres de familia, quienes estaban acostumbrados a que las maestras tuvieran más experiencia en el servicio y en los primeros meses fue complicado el hecho de que se adaptaran a las nuevas formas de trabajo, pero afortunadamente las respuestas de ellos fueron muy favorables y se logró conformar un ambiente en donde los papás estuvieron involucrados, participaron y tuvieron la apertura a comentar dudas e inquietudes respecto a sus niños.

En mi primer ciclo escolar surgió la pandemia por COVID-19, lo cual generó un cambio, en el proceso educativo y, de manera personal una gran incertidumbre sobre la dinámica de trabajo a distancia y la manera correcta de llevar a cabo el aprendizaje en línea. Afortunadamente como colectivo nos apoyamos unas a otras para diseñar planes de aprendizaje pertinentes, tomar decisiones pedagógicas y sobre todo iniciar con el proceso de apoyo en el desarrollo socioemocional, elementos que marcaron mi perspectiva docente y mi intervención.

Mi primer año de servicio fue sin duda una experiencia inigualable que me permitió explorar mis capacidades como profesora, comprender las exigencias reales de la docencia, de los padres de familia y especialmente de los alumnos, pero sobre todo tuve la oportunidad de ser parte de un verdadero equipo de trabajo, cada uno de los integrantes del jardín nos apoyábamos unos a otros, dábamos ideas en beneficio del jardín de niños, participábamos en proyectos de intervención y la comunicación entre nosotras fue esencial, todos estos elementos me apoyaron a conformar mi identidad profesional.

En mi segundo año de servicio fui asignada a un Jardín de Niños perteneciente al municipio de Soledad de Graciano Sánchez, nuevamente dentro del área urbana y, de organización completa, si bien, yo estaba familiarizada con este contexto, reconocí que cada escuela es un mundo completamente diferente, con organización escolar distinta, cultura y creencias completamente diversas.

Mi principal reto fue adaptarme a un nuevo entorno y realidad, pero sobre todo promover el aprendizaje a distancia para el logro de las competencias con los alumnos. En esta institución me encontré con cambios muy grandes, pude observar cosas para las que no estaba preparada y no sabía cómo enfrentar algunas situaciones como el atender a alumnos con Necesidades Educativas Especiales, pandillerismo y la adaptación a una nueva realidad educativa. El apoyo de mi directivo y compañeros fue de vital importancia en mi función docente.

Mi cambio de centro de trabajo representó uno de los momentos de mayor aprendizaje y redescubrimiento de mi papel como docente. El compromiso como profesora aumentó, las oportunidades de establecer un vínculo con las familias y con los alumnos me permitieron comprender mi tarea educativa y, sobre todo, reafirmar mi amor por la profesión.

La Maestra que Aspiro Ser

Al reflexionar sobre el papel que he construido como docente hasta el momento, identifiqué que me encuentro en la etapa de novatez docente, ya que apenas estoy en el proceso de introducción a la carrera, logré enfrentarme al cambio de estudiante a maestra frente a grupo, poco a poco voy reconociendo la realidad del trabajo educativo, construyendo mi propia identidad como profesional de la educación, si bien, he adoptado mi rol y me he adaptado al entorno educativo. Me doy cuenta de que aún me queda un largo camino por recorrer y mejorar para plantear mis alumnos estrategias adecuadas para promover los aprendizajes con mis alumnos.

Me concibo como una docente comprometida con su carrera, con vocación por la profesión y, sobre todo, con la promoción del bienestar de los más pequeños, en donde es indispensable propiciar una educación centrada en experiencias y actividades significativas para los alumnos. Para mí resulta prioritario brindarles a los alumnos las oportunidades de aprendizaje necesarias para su desarrollo, la incorporación de materiales y estrategias educativas adecuadas para favorecer un aprendizaje integral.

Considero que uno de los elementos más importantes que traslado de mi desarrollo personal a mi quehacer cotidiano es la transmisión de valores, aquellos que van desde el respeto hacia las demás personas, el trabajo colaborativo, la responsabilidad y sobre todo la motivación de dar el máximo en todas las actividades que se llevan a cabo, aspectos que en mi punto de vista se han visto más favorecidos en el proceso de formación inicial como docente y de profesionalización.

Me asumo como una docente preocupada por la creación de ambientes de aprendizaje favorables para los alumnos, padres de familia y comunidad educativa, donde la comunicación y participación son el eje principal para el logro de objetivos.

A su vez considero que lo más importante en el desarrollo de la carrera es continuar en preparación, para estar a la vanguardia de las necesidades de los estudiantes y brindar una educación de calidad e integral para los niños.

Contexto Escolar

En el presente apartado se presentan los aspectos relacionados al contexto interno y externo en donde se rescatan los factores más importantes correspondientes a la institución en donde se llevó a cabo la presente investigación. Estos elementos me permiten realizar una valoración del lugar en donde llevé a cabo mi práctica docente, siendo los más relevantes la influencia de los aspectos sociales y culturales y la influencia de la familia, para favorecer el desarrollo integral de los niños. Resulta importante reconocer cómo es el contexto en donde me encuentro inmersa y cuáles son las características del ambiente que rodea la escuela, considerando aspectos que van desde lo geográfico, político, socioeconómico y prácticas culturales. Estos aspectos exigen y demandan múltiples acciones que al mismo tiempo son el escenario más inmediato para realizar mi labor.

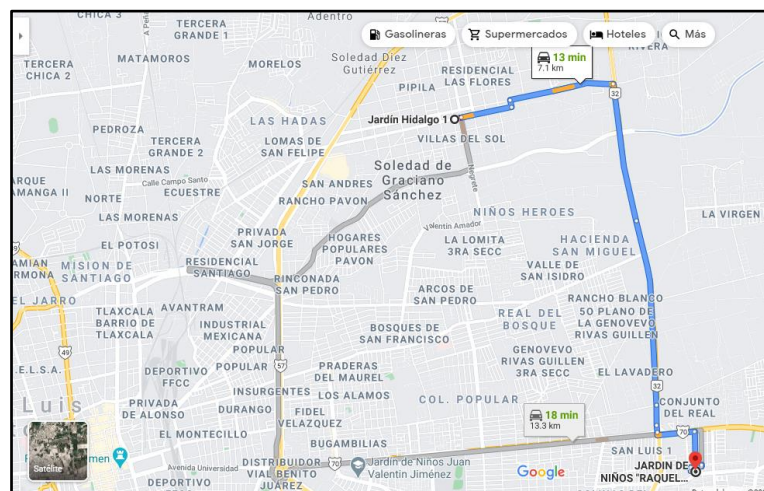
Contexto Externo

Ubicación Geográfica

El jardín de niños “Raquel Galaviz Guzmán” se encuentra ubicado en la calle Andador de Las Tunas #454 en el Fraccionamiento Los Cactus Infonavit. Pertenece al municipio de Soledad de Graciano Sánchez en el estado de San Luis Potosí, aproximadamente a 13 minutos de la cabecera municipal, al oriente de la capital del estado y, localizada entre las calles Desierto de Gila y Las Tunas. (Ver figura 1)

Figura 1

Ubicación del jardín de niños



El contexto en el que se encuentra inmersa la institución es urbano, las calles se encuentran pavimentadas, aunque son poco transitadas, no se encuentran señaléticas de precaución, durante el día se puede circular con seguridad, por la tarde-noche no es muy recomendado, ya que no cuenta con iluminación y existe poca vigilancia en las colonias cercanas.

Debido a su ubicación, cuenta con diversas vías de acceso, entre ellas la carretera Rioverde, Avenida Cactus y el Anillo periférico Oriente. Entre las rutas de autobús urbano que transitan las zonas aledañas al plantel se encuentran: ruta 11 (La Libertad), ruta 13 (Las Mercedes -Alameda), ruta 25 (Los Gómez-Alameda, ruta 27 (cactus-hospital central), entre otras. Sin embargo, estas vías de acceso son las menos utilizadas por los padres de familia pertenecientes a la escuela, debido a que viven cerca del jardín de niños, o bien, por la cercanía del centro de trabajo por lo que llegan en bicicletas y a pie a dejar y recoger a sus hijos.

Al localizarse la escuela en un andador, se identifica un gran número de unidades habitacionales donde viven alumnos que cursan los diversos niveles educativos y sus familias. Al lado del jardín de niños se encuentra la primaria Francisco González Bocanegra, y del lado izquierdo se encuentra una cancha de recreación, sin embargo, se encuentra en condiciones poco favorables para poder hacer uso de ella, debido a la gran cantidad de contaminación que existe. En la parte de atrás se encuentran grandes arbustos y troncos de árboles que fueron cortados, en donde la población deja basura y desechos, lo que genera otro foco de contaminación.

Características Socioeconómicas y Acceso a Servicios

La información que a continuación se muestra fue rescatada mediante la observación a los alrededores del jardín, ésta fue complementada con algunas entrevistas realizadas a docentes de la institución, padres de familia cercanos a la comunidad y, tomando en cuenta los datos sobre servicios públicos y características socioeconómicas retomados de INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía).

La localidad donde se ubica la institución cuenta con todos los servicios públicos como agua potable, electricidad, drenaje, alcantarillado, servicio de gas natural y alumbrado público. De acuerdo con INEGI (2020) en cuanto a disponibilidad de TIC en el municipio, 62.9% de los

habitantes cuentan con internet, 44.3% con televisión abierta o de paga, 47.4% con computadora y un 93.0% con teléfono celular.

La disponibilidad de dispositivos electrónicos resulta importante analizarla debido a que, dadas las circunstancias actuales de la sociedad, cada vez se requiere de mayor acceso a diversas herramientas digitales para lograr la educación a distancia. El nivel socioeconómico de la comunidad en donde se encuentra inmerso el jardín de niños, de acuerdo con lo observado en el contexto, es de nivel socioeconómico media, según el Consejo Nacional de Evaluación Política de Desarrollo Social (CONEVAL, 2018).

El grado de escolaridad máximo de la población es de educación básica con un 44.2%, un 2.3% no cuentan con escolaridad, 27.9% de la población cuenta con estudios de nivel medio superior y un 25.3% de nivel superior. Derivado de las actividades económicas que más predominan dentro del contexto se encuentran prioritariamente: comerciantes, transportistas, obreros y auxiliares en empresas cercanas a la zona industrial, y en menor proporción, profesionistas.

Una característica que resulta importante destacar es que son los hombres quienes representan el 56.8% de la población económicamente activa y las mujeres un 43.2%, ya que dentro del contexto se dedican principalmente al cuidado del hogar y de los niños. Lo anterior ha ocasionado que sean principalmente las madres quienes se involucran en la educación de sus hijos y algunas de ellas, también deseen que adquieran un grado de escolaridad más alto al que ellas tienen.

En el entorno de la institución se tiene un fácil acceso a variados comercios como: tiendas de abarrotes, comercios de venta, distribución y consumo de alimentos, gimnasios, papelerías, tiendas de regalo, fruterías, panaderías, estéticas y servicios automotrices, siendo los mismos padres de familia de la institución los dueños de dichos establecimientos.

En cuanto el acceso a servicios educativos se encuentra la escuela primaria matutina Francisco González Bocanegra y la escuela primaria vespertina Miguel Barragán. A unas cuadras se localiza la Escuela Secundaria Técnica No. 79. Dentro de zonas cercanas a la institución no se encuentran instituciones públicas de educación medio superior, por lo que la

población se traslada a otros puntos del estado potosino a realizar sus estudios dentro de este nivel.

Referente a servicios de salud, cerca de la institución se cuenta con un consultorio municipal, sin embargo, debido a problemas de inseguridad la atención ya no se brinda a los pobladores. Existen algunos consultorios privados de médicos generales y las consultas que se dan en algunas farmacias. El servicio público más cercano es el IMSS Hospital General de Zona 50, que se encuentra aproximadamente a cuatro kilómetros de distancia, a pesar de que es una institución pública, solo brinda atención médica a la población derechohabiente, por lo tanto, las familias continuamente recurren a servicios de salud privados.

Es importante destacar que la zona cuenta con una demanda alta por parte de las familias en cuanto a matrícula de alumnos en educación básica, por lo que la mayoría de las escuelas públicas de este nivel cuentan con turno matutino y vespertino para atender a la población.

Características Sociales y Culturales

La escuela se encuentra ubicada en un entorno social, en el que intervienen diversos factores que le imprimen ciertas exigencias y que, al mismo tiempo, es el espacio de incidencia más inmediata para su labor. Un factor esencial que es prioritario analizar debido a la fuerte influencia que tiene en la comunidad y repercute de manera notoria en el trabajo escolar es la cultura, de acuerdo con Stolp (1994, citado en Elías,2015):

Se podría definir como los patrones de significado transmitidos históricamente y que incluyen las normas, los valores, las creencias, las ceremonias, los rituales, las tradiciones, y los mitos comprendidos, quizás en distinto grado, por las personas miembros de la comunidad escolar. (pág. 288)

La cultura entre las colonias adyacentes a la Avenida Cactus y al Andador de las Tunas de las que asisten los estudiantes, es tradicional. Lo anterior se refleja en la promoción y apoyo a los rituales de revitalización, tales como las celebraciones de mayor impacto, como las patrióticas de septiembre y noviembre, tradiciones religiosas en el mes de diciembre y enero, entre otras.

Los rituales de revitalización “tienen la función de renovar el compromiso con las motivaciones y los valores de los participantes del ritual, adoptan formas afectivas emocionales para reforzar la moral y fortalecer el compromiso con los valores tradicionales de fe e identidad nacional “(Ángulo y León, p. 309).

El templo más cercano es el de Santa María de Guadalupe, el cual se encuentra en la entrada de Av. Cactus. El día 12 de diciembre se realiza una verbena en la que participan los habitantes de la colonia. Esta celebración es muy grande, ya que incluso llegan a cerrar las calles para poder montar juegos mecánicos y puestos de comida. Por su parte se ha observado que la población tiene muy arraigado las celebraciones religiosas, en donde hacen grandes fiestas y eventos para organizar colectas en beneficio de la población. Esta actividad llega a generar inasistencias en la institución, ya que la celebración patronal se llega a extender por varios días, y las familias en estas fechas aprovechan para la venta de mercancía de los comercios.

El hecho de que las personas de la comunidad participen en este tipo de actividades permite que adquieran un mayor sentido de pertenencia al lugar en donde viven y compartan las tradiciones, rituales y costumbres propias de cada sector, preservando su cultura; además de que la transmiten a los más pequeños, que en este caso la mayoría de ellos asisten al jardín de niños.

Una característica social del sector es que predominan familias jóvenes, en edades que oscilan entre los 20- 25 años. Un aspecto recurrente son las diversas problemáticas relacionadas con consumo de sustancias, problemas pandilleriles, entre otros, muchos de los padres de familia se encuentren ausentes de sus hijos. Dicha situación ha llegado a repercutir en ciertos aspectos del área emocional de los niños, debido a que, en algunas familias existe una inestabilidad o problemas constantes, tales como: separaciones familiares, divorcios y discusiones frecuentes entre los padres. Esto ocasiona en los alumnos emociones de tristeza o enojo, que, en muchos de los casos no saben cómo manejarlas.

Respecto a las conductas y formas de pensar de la comunidad se ha observado que tienen ideas o concepciones arraigadas sobre la educación de los niños, muchas familias consideran que a la escuela solo “se va a leer y a escribir” e incluso algunas madres comentan que les importa más que aprendan los números y las letras que otra cosa. Lo anterior genera que se le

de poca importancia al ámbito de la educación socioemocional, lo que provoca que se atienda muy poco este ámbito en las instituciones educativas debido a las exigencias de las familias.

Otro aspecto que forma parte de los elementos socioculturales es la inseguridad a las afueras del jardín, ya que hay grupos pandilleriles que han atacado a personas de la comunidad, generando que la población en ciertas horas de la noche limite sus actividades. Esta situación llega a producir emociones miedo, enojo y frustración entre la población y dueños de los comercios, debido a la recurrencia de robos. Estas emociones son trasladadas de forma constante al entorno familiar y escolar, lo cual permite reconocer que promover la autorregulación emocional es sumamente necesario en la comunidad escolar.

La contaminación provocada por los diversos comercios representa también un problema, pues la gente tira y quema basura cerca del jardín de niños y de las áreas recreativas cercanas; padres de familia y niños optan por dejar sus bolsas, llantas y diversos desechos en otras áreas, lo cual genera conflictos constantes entre los vecinos del andador en donde se ubica la escuela, lo anterior refleja la poca educación ambiental, la falta de seguimiento a las normas establecidas entre la comunidad y que dificulta que los niños tomen conciencia de la importancia del seguimiento de reglas para una sana convivencia.

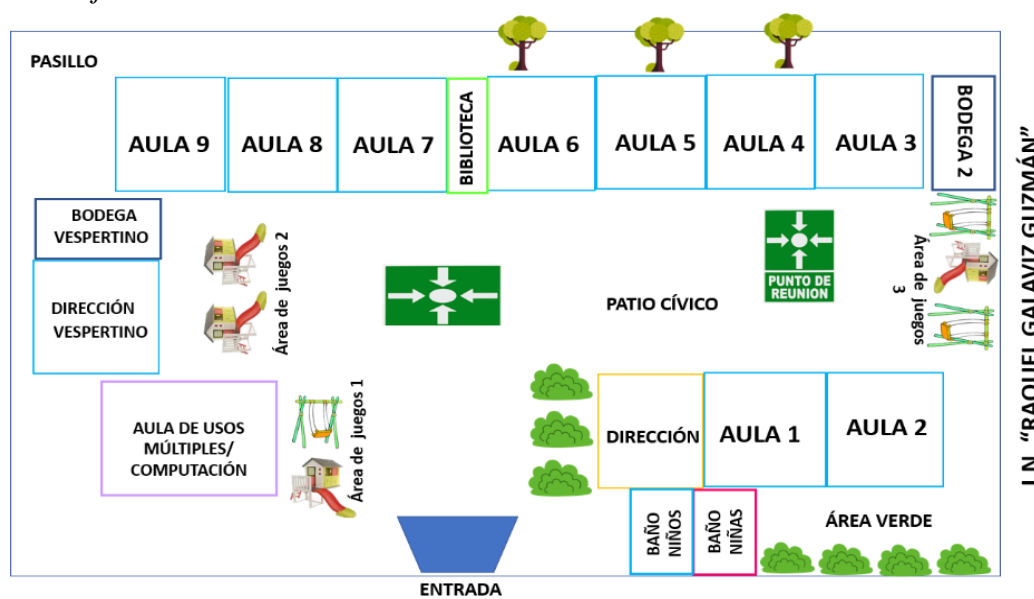
Contexto Interno

El jardín de niños “Raquel Galaviz Guzmán” con C.C.T 24DJN2196F de la Zona Escolar 056, Sector 23, presta su atención en el turno matutino, en un horario de 8:30 am -12:30 pm. Cuenta con los servicios necesarios como luz, agua potable, drenaje y telefonía. En cuanto a la infraestructura, el edificio escolar es de una sola planta, con 10 aulas, dirección, biblioteca/aula de medios con computadoras para trabajar con los alumnos, patio central, tres áreas de juegos, dos baños y dos bodegas (una para el turno matutino y otra para el vespertino). **(Ver figura 2)**

Las aulas de clase son amplias y cada una de ellas cuenta con mesas y sillas en condiciones óptimas para su uso. Cada aula tiene un escritorio, repisas o módulos para colocar materiales didácticos, una cómoda con materiales de papelería como cartulinas, papel bond, plastilina, hojas iris y blancas, etc., además de contar con repisas para la biblioteca escolar y cubículos para que los niños coloquen sus pertenencias y materiales de trabajo durante el horario de clase.

Figura 2

Croquis del jardín de niños



Fuente: Elaboración propia

Un aspecto que resulta importante destacar es que la institución comparte la infraestructura con el jardín de niños vespertino “Francisco Gabilondo Soler”, por lo que al finalizar la jornada escolar los materiales son resguardados dentro de la bodega o dirección. En algunas ocasiones han existido conflictos entre maestros de ambos turnos debido al cuidado que se le da a los salones, lo que llega a generar tensión entre el personal.

El patio central se encuentra techado y ahí es en donde se realizan los honores a la bandera y diferentes festividades dentro de la institución. Un aspecto que me parece importante destacar es que existen algunas zonas del jardín que aún no cuentan con pavimento y únicamente hay una zona de arena y tierra, lo cual ha llegado a generar accidentes dentro de la institución.

La Organización Interna de la Institución

El jardín de niños es de organización completa, cuenta con una plantilla de personal de 16 integrantes: directivo, nueve docentes frente a grupo, maestro de habilidades digitales, maestro de música, maestra de educación física, secretaria y dos auxiliares de mantenimiento, quienes apoyan en la institución en beneficio de los 221 alumnos inscritos que oscilan entre los tres y seis años.

La cultura escolar que se encuentra inmersa en mi institución, la organización y los rituales que se realizan, influyen en la práctica docente, así como en mis alumnos y la comunidad escolar. De acuerdo con Deal y Peterson (2008, como se citó en Elías, 2015):

La cultura escolar está compuesta de reglas y tradiciones no escritas, normas y expectativas que permean todo: la manera en que gente actúa, cómo se visten, de qué hablan, si buscan ayuda en sus colegas y cómo se sienten los docentes acerca de su trabajo y de sus estudiantes. (pág.287)

Para obtener información sobre la cultura escolar fue necesario realizar algunas entrevistas a las compañeras de trabajo, la directora de mi institución mismas que se complementaron con algunas observaciones que logré realizar. Al ser mi primer ciclo escolar en el jardín de niños y, debido a la dinámica de educación a distancia producto de la pandemia, fue complejo identificar por completo las características de la institución.

Al ser una escuela con una plantilla grande tanto de personal docente como de personal administrativo y de apoyo, resulta sumamente relevante que cada uno cumpla con su rol correspondiente para lograr un correcto funcionamiento del trabajo escolar, por ello, es indispensable mantener una constante comunicación entre el colectivo institucional.

Como dinámica de trabajo, cada docente tiene a su cargo una comisión, desde inicios de ciclo escolar se establecen quiénes serán las encargadas de las diversas actividades establecidas en el Programa Escolar de Mejora Continua (PEMC), el cual particularmente se encuentra enfocado en: promoción de vida saludable (hábitos de higiene y activación física), comunicación y participación de las familias en trabajo escolar, evaluación formativa de los aprendizajes, diagnóstico oportuno para alumnos en riesgo, planificación contextualizada y promoción de educación con enfoque humanista, entre otros.

Resulta importante rescatar que como meta colectiva se busca promover una educación integral con enfoque humanista, en donde se aborden el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales, afectivas y los valores. Lo anterior permite mostrar como los docentes que conformamos el jardín de niños mostramos interés por el ámbito socioemocional de los

alumnos, incluso se considera como un factor indispensable en la promoción de aprendizajes, lo cual sin duda favorece a la temática de autorregulación emocional.

Otro elemento importante de la cultura escolar es el trabajo con los padres de familia, particularmente dentro del jardín de niños se les da mucha importancia a sus comentarios y se busca promover de forma constante su participación en las actividades escolares. Se ha observado que los papás de los primeros años o de nuevo ingreso se muestran motivados e interesados en el aprendizaje de sus hijos, dando mayor peso a la socialización de los niños, sin embargo, en grados más avanzados comienzan a ser más exigentes en aspectos de lectura, escritura y matemáticas, y le restan relevancia al trabajo con las emociones y la socialización.

Las maestras a cargo de grupo buscamos realizar actividades en conjunto para que los estudiantes logren adquirir aprendizajes más significativos. Considero que esto es un elemento sumamente relevante; sin embargo, he logrado observar que dentro del colectivo se prefiere trabajar de manera individual debido a la modalidad de trabajo a distancia.

Como parte del funcionamiento del Consejo Técnico Escolar se realizan reuniones incorporando a docentes frente a grupo y a maestros de apoyo, nos reunimos para llevar a cabo o dar cuenta de las actividades que se han realizado en la escuela (particularmente en las aulas virtuales) y el impacto que han tenido en los aprendizajes de los alumnos. Es recurrente que, en los CTE, se comente mayormente sobre las dificultades que se tiene con los padres de familia para participar en las actividades propuestas, principalmente de los estudiantes que, de acuerdo con el Sistema de Alerta Temprana (SiSAT), requieren mayor apoyo en aspectos de lenguaje y pensamiento matemático, debido a que por parte de supervisión se priorizan estos campos de formación y, continuamente se nos pide rendir cuentas en lectura, escritura y habilidades matemáticas.

Lo anterior me ha llevado a identificar que por parte de autoridades superiores se da más peso a los campos de formación académica que a la educación socioemocional, lo que en muchas ocasiones llega a generar que se dejen de lado los proyectos de intervención colectiva para abordar las necesidades de los alumnos respecto al trabajo con sus emociones.

En las reuniones virtuales de Consejo Técnico Escolar se destinan momentos de diálogo sobre las emociones que tenemos como docentes respecto al trabajo a distancia con los alumnos,

incluso se destina en el cronograma un espacio para compartir con los colegas estrategias para abordarlas y gestionarlas. Este aspecto resulta sumamente favorable debido a que nos permite como equipo docente retomar la importancia de la educación socioemocional y, sobre todo, promover el vocabulario emocional, empatía y estrategias de gestión que los maestros deben de desarrollar primero para apoyar a los alumnos.

Una vez que compartimos las emociones que experimentamos, también se abordan de manera general las que identificamos en los estudiantes y sus familias, lo cual nos permite tener un panorama general de las situaciones que pasan nuestros alumnos y de qué manera podríamos intervenir.

Los Alumnos que Conforman el Grupo

El grupo de 2° “C” se encuentra conformado por un total de 21 alumnos, de los cuales trece son niñas y ocho son niños. Sus edades oscilan entre tres años once meses y cuatro años diez meses. Es un grupo de nuevo ingreso, en el cual únicamente tres estudiantes tienen experiencias previas en estancias infantiles o guarderías.

Los intereses del grupo son diversos y particulares, de forma general les gusta utilizar material concreto, cuestionar sobre aquello que los rodea, a la mayoría de los alumnos les gusta pintar, construir objetos con diversos elementos y se muestran particularmente interesados en juegos virtuales como memoramas, rompecabezas, entre otros.

Otro aspecto por el que muestran un especial interés es la lectura de cuentos y las artes como medio para expresar ideas y/o pensamientos; además de que disfrutan de trabajar haciendo uso de música o canciones infantiles, el emplear materiales diversos para elaborar esculturas, pero sin duda alguna un aspecto que predomina es el uso de materiales sensoriales.

En cuanto a las características de desarrollo y aprendizaje de los estudiantes, se tiene que los alumnos siempre están en constante movimiento, saltan, corren, giran, se ruedan, dominan casi todos los movimientos básicos. En su mayoría disfrutan de jugar solos, ya que tienen poco contacto con niños de su edad, debido a las condiciones actuales de la pandemia; sin embargo, se ha logrado establecer contacto entre alumnos a través de videollamadas, lo cual ha generado mayor cercanía entre algunos compañeros que son vecinos o conocidos de las madres de familia.

Desde inicio de ciclo escolar he detectado que entre los niños ha existido una mayor afinidad al establecer diálogo con sus compañeros, algunos esperan con gran ánimo la conexión de sus compañeros mencionando constantemente el nombre de los niños que llegan a faltar, e incluso al momento de que los niños participen suelen pedir que otros de sus compañeros también hablen. Sin embargo, no todos los alumnos han logrado establecer vínculo con otros.

En cuanto a necesidades educativas especiales se presenta el caso de un alumno quien cuenta con un diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA) en grado severo, sumado a un diagnóstico de Trastorno Generalizado del Desarrollo; con áreas de atención en regulación sensorial, comunicación, escolar y socialización, lo que le provoca dificultades para comunicarse de manera verbal y es necesario motivarlo mucho para que pueda expresar sus ideas, buscar distintas formas para que él se pueda dar a entender y paulatinamente interactuar con otras personas y en su desarrollo de competencias sociales.

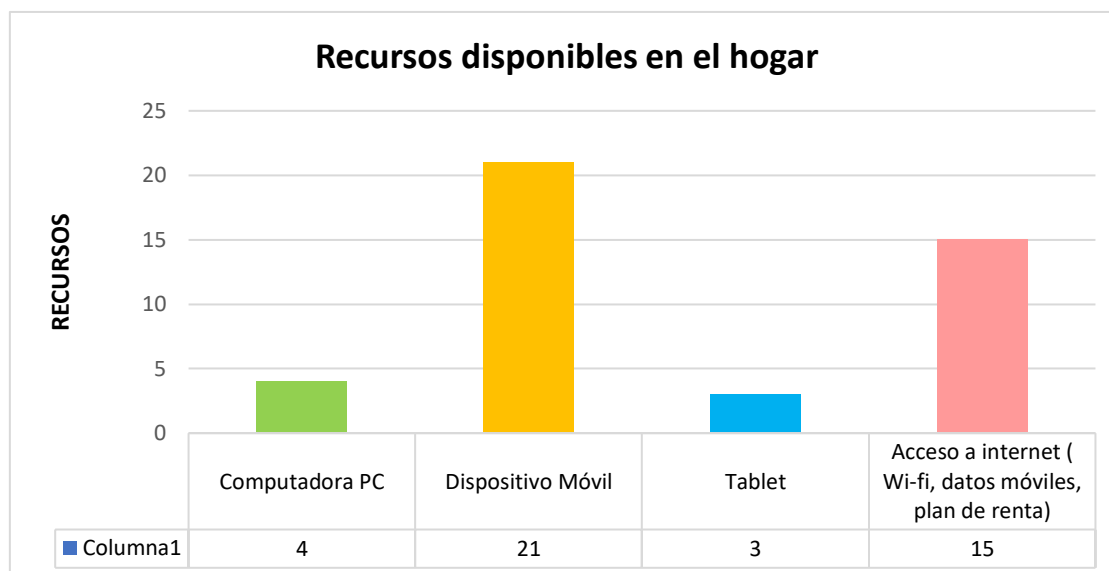
Este alumno recibe apoyo por parte de dos instituciones, que son el Centro de Atención Psicopedagógica de Educación Preescolar (CAPEP) y la Clínica de Autismo del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) en dónde se le están dando terapias de lenguaje enfocadas al desarrollo social, específicamente la autonomía, las cuales se pueden aprovechar para hacer un trabajo colaborativo y brindar oportunidades de aprendizaje para el estudiante.

Dadas las condiciones actuales del sistema educativo fue necesario tomar en cuenta que las aulas se trasladaron a entornos virtuales, por tal motivo se realizó una encuesta a los padres de familia para identificar si se contaban con los recursos tecnológicos para llevar a cabo las clases a distancia haciendo uso de plataformas virtuales. **(Ver figura 3)**

Como muestra el gráfico, la totalidad del grupo cuenta con un dispositivo móvil o celular para poder establecer comunicación y ser partícipe de la estrategia nacional “Aprende en Casa”. Por su parte, quince de los alumnos tienen acceso a internet ya sea con red Wi-fi, datos móviles o un plan de renta mensual, lo cual permite reconocer que dentro del grupo de 2° C los estudiantes y las familias tienen la posibilidad de llevar a cabo las actividades escolares de forma sincrónica y asincrónica.

Figura 3

Recursos disponibles en el hogar para el trabajo a distancia



Para aquellos alumnos que no cuentan con conectividad se trabaja mediante cuadernillos de actividades que son entregados en el jardín de niños (con aquellos con los que se ha logrado establecer comunicación), a su vez algunos de ellos se reúnen con vecinos, familiares o compañeros inscritos en el jardín de niños para consultar las actividades que se envían, de esta manera se procura que se atienda a todos los estudiantes del grupo.

Aprendizaje de los Alumnos

En lo que refiere al aprendizaje, durante las tres primeras semanas de inicio de ciclo escolar, se diseñó un plan de aprendizaje diagnóstico con actividades exploratorias, tomando como eje rector la estrategia de “Aprende en Casa”, para poder identificar las capacidades, habilidades y aprendizajes de los estudiantes, ya que era primera inserción al preescolar.

Al evaluar los aprendizajes de los estudiantes, me percaté de que en relación con el campo de “Lenguaje y comunicación”, los alumnos requerían mayor apoyo por parte de un adulto para expresar sus ideas de forma oral, incluso requerían que sus padres les brindaran ideas sobre qué opiniones podían compartir para expresarlas dentro de las clases virtuales. A su vez, presentaban dificultad para articular las palabras de forma clara, las descripciones que daban sobre personas y objetos de su entorno eran muy sencillas y con pocos detalles. Referente

al aspecto de escritura expresaban sus ideas mediante dibujos detallados y lograban reconocer la letra inicial de su nombre.

Los niños utilizaban los números para contar colecciones pequeñas, se mostraban familiarizados con la escritura convencional de los números, lograban resolver problemas matemáticos que les implicaba agregar y quitar en conjuntos no mayores a cinco elementos, pero al enfrentarse a cantidades mayores se frustraban con facilidad y lloraban o se enojaban y dejaban de intentarlo. Identificaban las figuras geométricas básicas y eran capaces de reconocerlas en su contexto.

En lo que respecta a exploración y comprensión del mundo natural y social, los niños se mostraban interesados en conocer las características de animales y plantas, hablaban sobre cómo cuidar de elementos naturales cercanos a ellos y reconocían la importancia de los hábitos de higiene para el cuidado de la salud.

En cuanto a educación física, requerían de mayor apoyo por parte de un adulto para realizar movimientos básicos como correr, saltar, girar y mantener el equilibrio, lograban utilizar diferentes materiales para enfrentarse a retos motrices, aunque al seguir normas y acuerdos en juegos, mostraban dificultades. En artes, lograban realizar pinturas utilizando una variedad de mezclas de colores, seguían el ritmo de la música para realizar movimientos coordinados y bailes.

En educación socioemocional, lograban reconocer sus gustos e intereses y con apoyo de un adulto los compartían a otros, sin embargo, se logró identificar que una de las principales características del grupo es que presentan dificultad para regular sus emociones ante experiencias o rutinas que les generen un desequilibrio o inconformidad, interrumpiendo las actividades que se encontraban realizando y expresando lo que sienten mediante gritos o llantos.

Las Familias del Grupo

Para poder conocer un poco sobre el contexto familiar de mis alumnos y realizar un diagnóstico iniciando por este aspecto, realicé entrevistas individuales a los padres de familia durante la primera semana de inicio de ciclo escolar, con la finalidad de identificar cómo era la dinámica familiar y los estilos de crianza.

Las familias que conforman el grupo son de padres jóvenes. De los 21 alumnos, once familias oscilan en edades de 19-25 años, tres en edades de entre 25-30 años, seis entre 30-35 años, y una en edades de entre 35-40 años. La escolaridad máxima de los padres de familia es de educación básica secundaria (10); siete cuentan con educación media superior y dos familias cuentan con carrera técnica; únicamente dos familias cuentan con educación superior.

Dentro del grupo logré identificar que existen 3 tipos de familia tomando en consideración sus integrantes, principalmente predominan las **familias tradicionales** con un porcentaje de 57.14%, conformadas por papá, mamá e hijos menores de doce años.

Las mamás de mis alumnos son quienes se encuentran a cargo de la educación de sus hijos, de forma muy sobreprotectora o rígida, llegando a tener un estilo de crianza en muchos hogares permisivo y en otros, tradicionalista, limitando un poco la autorregulación en los niños, haciendo que dependan en gran medida de la ayuda de un adulto, o que se les obstaculice para realizar ciertas acciones generando que se sientan irritados, con poca tolerancia hacia el error lo que genera frustración en ellos.

Otro tipo de familias que se encuentra presente en el grupo son las **extensas**, con un 23.80% las cuáles se encuentran formadas por mamá, papá, hijos, abuelos, tíos e incluso sobrinos. Debido a la dinámica familiar y que tanto mamá como papá trabajan, son los abuelos o tíos quienes se hacen cargo de los niños para poder realizar las actividades escolares de los más pequeños.

Se ha logrado observar que la relación que mantienen particularmente mis alumnos con sus cuidadores es buena, sin embargo, llegan a tener un estilo de crianza permisivo ya que dentro de la familia los niños son muy pequeños, les permiten expresar sus ideas, pero pocas veces utilizan en control de sus conductas.

Por último, con un porcentaje de 19.04 %, se encuentra la **familia conformada por madre soltera con hijos**. La comunidad del jardín de niños se caracteriza por tener madres de familia muy jóvenes, se reconoce que principalmente en edades que oscilan entre los 19-25 años, y por distintas circunstancias se tuvieron que hacer cargo de sus hijos (as) ellas solas.

Las exigencias económicas para poder solventar los gastos con este tipo de familias han llevado a las madres de familia a buscar distintas fuentes de trabajo, algunas de ellas trabajan en

fábricas cubriendo amplias jornadas laborales, otras más se han visto en la necesidad de tener hasta 2 o 3 empleos para poder cubrir las necesidades básicas de los niños.

Algo que me parece sumamente relevante rescatar es el apego que tienen los hijos de madres solteras con sus cuidadores, el apego puede considerarse como aquel vínculo de confianza- desconfianza que se da entre el niño y el adulto, el cual le permite al pequeño generar un sentimiento de calma y afrontar las separaciones para poder interactuar con otros y con su entorno.

Ante estas situaciones las mamás recurren al apoyo de otro adulto para supervisar a sus hijos a lo largo del día, en el mejor de los casos llega a ser un familiar como abuelos o tíos, pero en el caso particular de mis estudiantes son personas externas a la familia como vecinos o amigos los que acompañan a los niños, por lo tanto, existe poca interacción entre el adulto y el niño, ya que usualmente les permiten el uso de dispositivos electrónicos solo para “entretenerlos”.

Algunos niños logran desarrollar un vínculo de apego seguro con sus madres y al momento en el que ellas se van el niño (a) es capaz de interactuar con su medio, esto es gracias al apoyo de las personas que se quedan a su cuidado. Sin embargo, un número considerable de estudiantes han generado un apego ambivalente con sus cuidadores, ya que se le dedica poco tiempo al niño y los adultos tienden a establecer relaciones en las que los adultos se encuentran emocionalmente disponibles de forma ocasional.

Tomando en consideración el análisis de los tipos de familia dentro de mi contexto me lleva a la reflexión de que la familia puede considerarse como la primera red de apoyo de nuestros alumnos y, por lo tanto, la más cercana. Y a su vez es el principal medio por el cual se pueden propiciar las habilidades socioemocionales en la primera infancia, ya que una de sus tareas fundamentales es el promover espacios de socialización con los más pequeños, en donde se les brinde la oportunidad de explorar y descubrir sus emociones, manejar adecuadamente las relaciones sociales, entre otras.

Pero, en el ambiente familiar también existen otros elementos a considerar, como lo es la comunicación entre los miembros, los valores que se lleguen a manejar en la familia, los cuales también se verán reflejados en otros entornos en los cuales el niño(a) se desenvuelva y el contexto social también los va a determinar.

Contexto Temático

“La regulación de las emociones es un aspecto fundamental en todos los ámbitos de la vida humana; la capacidad de reaccionar a los cambios inesperados, y regular nuestra reacción permite al niño y al adulto aprender de cada etapa y vivir en armonía”

González- Mena y Widmeyer

En el presente apartado doy a conocer la situación problemática que detecté dentro de mi grupo y, el motivo por el cual el abordar la autorregulación emocional surgió como una necesidad con mis estudiantes. A su vez, se establecen los objetivos que orientan el trabajo y algunos referentes teóricos que servirán de fundamento para la intervención.

Descripción del Problema

La pandemia ha traído consigo situaciones desconocidas principalmente en el desarrollo de habilidades socioemocionales, producto del confinamiento prolongado al cual hemos estado expuestos, en donde se vio afectada nuestra capacidad de controlar lo que sentimos y la manera como reaccionamos ante distintos estímulos.

Es aquí donde fijamos la mirada a la educación socioemocional para promover un desarrollo integral dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje. Las habilidades socioemocionales que refiere el programa Aprendizaje Clave de Educación Preescolar son cinco: autoconocimiento, autonomía, colaboración, empatía y autorregulación. Todas ellas fundamentales para hacer frente a las situaciones que se viven tiempos actuales.

El ciclo escolar 2020-2021 se inició bajo una nueva modalidad de trabajo, lo cual implicó para mí un nuevo reto. Me incorporé a un contexto completamente diferente y en situaciones extraordinarias, lo que me generó incertidumbre sobre cómo conocer a mis alumnos de manera virtual y reconocer las características de mi contexto. Por lo tanto, me llevó a innovar la manera en que enseñé a mis estudiantes y la forma en la que me acerco a ellos con la finalidad de hacer frente a la tarea educativa.

Fue necesario trasladar las aulas a entornos virtuales e incorporar nuevas estrategias para mantener una comunicación con padres de familia y alumnos. Para ello se hizo uso fundamentalmente, de recursos tecnológicos de información y comunicación que estuvieran a

nuestro alcance para garantizar el acceso a la educación. Esto me llevó a la toma de decisiones pedagógicas para trabajar con mis alumnos.

Ante la situación del confinamiento, dentro de mi grupo se acordó hacer uso de WhatsApp como medio de comunicación con papás y alumnos y como vía para el intercambio de evidencias y productos de los estudiantes. También, según la disponibilidad de recursos con los que cuentan las familias, se consideraron las plataformas de videoconferencias para las clases virtuales como Google Meet y Zoom.

Para identificar el nivel de logro de los aprendizajes de mis alumnos en los distintos campos de formación académica y áreas de desarrollo personal y social, diseñé un plan de aprendizaje diagnóstico tomando como eje rector la estrategia “Aprende en Casa”. Las evidencias de las actividades que se les solicitaron a los papás fueron: vídeos, fotografías, audios y algunas hojas de trabajo, las cuales me sirvieron para detectar las fortalezas y áreas de oportunidad del grupo.

Sumado a lo anterior y para conocer más a mis alumnos realicé entrevistas con los padres de familia vía videollamada de WhatsApp, les apliqué una encuesta de elaboración propia sobre las habilidades socioemocionales que observaban en sus hijos y especialmente registros de las videograbaciones de sesiones virtuales con los alumnos, en donde se logró rescatar información valiosa para el diagnóstico. Esto me llevó a reorientar la mirada educativa a abordar las habilidades socioemocionales en mis estudiantes, y particularmente la autorregulación emocional, ya que dentro del grupo se encontraron a varios estudiantes que muestran dificultades en el conocimiento de sus emociones y, por lo tanto, en su autorregulación emocional.

Según las entrevistas virtuales iniciales, la mayoría de los padres de familia describen a sus hijos como personas alegres, sensibles, autónomos y, sobre todo, capaces de expresar lo que sienten de distintas formas, manifestando qué emoción están experimentando mediante gestos, incluso hay estudiantes que hacen uso de su lenguaje oral para comunicar a otros sus emociones. Algunos papás al plantearles las preguntas: ¿cómo es su hijo cuando está feliz, triste, enojado? y ¿cómo actúa? llegaron a decir: “Mi hija cuando está enojada, pega, es agresiva, no le gusta que nadie le diga nada”, “Mi niño transmite sus emociones, es afectivo, te abraza, cuando esta

triste baja los ojitos y es muy serio”, “La niña es muy berrinchuda y llora y ya no quiere hacer nada cuando se enoja”, “Pues... cuando está enojada grita, hace berrinche, casi no lo habla y ya no quiere hacer nada”, “Cuando está triste o cuando está enojado llora o se va a encerrar, también se tira en el piso, necesita que empiece a controlar sus emociones”.

Las respuestas otorgadas por los papás me permitieron identificar que los alumnos del grupo manifiestan sus emociones de manera distinta; sin embargo, una de las principales características que rescaté se encuentra enfocada a que presentan dificultad para regular sus emociones ante experiencias o rutinas que les generen un desequilibrio o inconformidad, interrumpiendo las actividades que se encontraban realizando y expresando lo que sienten mediante gritos o llantos.

Esta situación la observé de forma muy clara en algunas de las evidencias que mandaron los papás durante la primera semana de actividades. Principalmente en una de las actividades diagnósticas, la cual consistió en que realizaran una pintura de los integrantes de su familia incorporando detalles como: características físicas, cantidad de familiares y expresión de ideas a través de un vídeo. Particularmente llamó mi atención la manifestación de emociones que tuvo una de las alumnas al enfrentarse a una situación “nueva para ella”, lo que la llevó a frustrarse y enojarse porque no lograba llevar a cabo el trabajo, aspecto que se retoma de una videollamada de WhatsApp (**Ver figura 4**).

Figura 4

Reacción de una alumna ante actividades propuestas

Mamá de Camila: ¡córrele, Camila ya hazlo, que la maestra quiere un vídeo tuyo de tu familia!

Camila: (con la cabeza abajo y con voz triste) Ya te dije que no voy a poder, no sé.

Mamá de Camila: ¡Ándale si, ya puedes, dibuja como puedas!

(Camila se esconde debajo de la mesa de trabajo)

Mamá de Camila: ¡Ya, ten tu color dibuja! ¡córrele!

(Camila comienza a llorar y a gritar. Aun llorando, tira los colores.)

Al observar esta situación, me generó una gran incertidumbre, principalmente por la reacción que la alumna tuvo al no poder realizar un dibujo de su familia y, sobre todo, la reacción que tuvo al momento en el que su mamá le seguía solicitando que continuara con su trabajo. En esta evidencia se puede observar un ejemplo muy específico de cómo a algunos niños se les dificulta regular lo que sienten ante nuevas experiencias.

Cuando la mamá me envió el video de su trabajo, le comenté vía mensaje que esperaríamos a que Camila se calmara e intentara realizar la actividad más adelante y felicitarla por el resultado obtenido. Considero que realmente no atendí la situación por la cual estaba pasando la niña y no me di la oportunidad de acercarme más a ella para que expresara lo que estaba sintiendo, me centré más en la entrega de evidencia, que en el área emocional. Sobre todo, me llevó a pensar sobre mi papel como docente y la influencia que debo de tener, no sólo con los alumnos, sino también con los padres de familia y apoyarlos para que promuevan en casa ambientes afectivos favorables para la expresión de emociones.

Pero también me llevó a reflexionar sobre mi intervención, y logré identificar que la evidencia solicitada a los alumnos para ser una actividad diagnóstica fue muy complicada para ellos, ya que exigió que colocaran una gran cantidad de detalles de sus familiares, aspectos que posiblemente exigieron una gran capacidad de atención y descripción. Y los alumnos, especialmente los de nuevo ingreso, al ser su primera experiencia dentro del preescolar llegó a ser compleja.

Con la finalidad de valorar las habilidades socioemocionales de mis alumnos diseñé una situación de aprendizaje que se tituló “Cómo me siento si...”. Para ello abordé la dimensión socioemocional Autorregulación, bajo el aprendizaje esperado: reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.

Para su aplicación dividí al grupo en cuatro equipos virtuales mediante la plataforma Google Meet, cada uno con cinco integrantes para interactuar entre ellos. Esto me permitió realizar una evaluación más cercana con los estudiantes y realizar registros de la manifestación del aprendizaje. La actividad tuvo una duración aproximada de 35 minutos y consistió en la lectura del cuento “El Monstruo de Colores”. Para adentrar a los niños en las emociones mostré a los alumnos algunas imágenes que reflejaban situaciones de la vida cotidiana como: cuando

les dan un regalo, cuando se rompe su juguete favorito, cuando les dan un abrazo, cuando mamá o papá los regaña y cuando un niño (a) no quiere jugar con ellos.

Los niños expresaron la emoción que les generaba la imagen mediante caritas de emojis: feliz, triste, enojado y asustado. Sin embargo, eran los padres de familia quienes les decían qué cara de emoción colocar. Con el fin de profundizar en sus ideas, les pregunté por qué se sentía de esa manera, pero no había respuesta por parte de los alumnos, aspecto que se rescata en el siguiente extracto de grabación de clase. **(Ver figura 5)**

Figura 5

Confrontando las emociones de una alumna

Maestra: Les voy a mostrar unas imágenes y ustedes con sus caritas de emociones me van a decir cómo se sentirían si les pasa lo mismo que en la imagen. A ver, muéstrenme sus caritas de emociones (niños enseñan sus caritas de emociones a la cámara. Ruth, José, Andrea y José asienten con la cabeza).

Maestra: ¿Cómo te sientes si...? se rompe tu juguete favorito

Andrea: mmm.. feliz

Mamá de Andrea: ¡No, escucha bien!, te sientes enojada, toma (le entrega la cara enojada)

Ruth: ¿Mamá, cómo me siento? (toma la cara triste) Triste

Maestra: ¿Ruth, por qué triste?

Ruth: Triste (silencio)

Maestra: Andrea, ¿tú cómo te sientes si se rompe tu juguete favorito?

Andrea: Enojada.

Maestra: ¿Andrea, y por qué enojada?

Andrea: Mmm.... (ve a su mamá) Porque sí.

Esto me permite identificar que a los alumnos se les dificulta reconocer de manera autónoma qué emoción experimentan ante diversas situaciones de la vida cotidiana, además de que se les expresara otras personas por qué se sienten de esa manera. Lo que resulta fundamental para poder autorregularse es el conocer qué emociones se encuentran presentes en su vida.

Otra de las actividades que realicé fue la titulada: “Registro de emociones”. Para la implementación de la actividad se solicitó el apoyo de los padres de familia, ellos cuestionaron a los alumnos sobre distintas emociones que se encontraban en una hoja de trabajo (alegría, miedo, tristeza y enojo), los alumnos debían registrar con dibujos qué situaciones de su vida cotidiana les hacían experimentar esas emociones.

Las evidencias del trabajo de los niños brindaron información relevante para el diagnóstico, ya que muy pocos alumnos lograron nombrar y registrar situaciones de su entorno y relacionarlas con distintas emociones. Lo anterior se muestra en las siguientes escalas estimativas desarrolladas para evaluar la actividad. Con el fin de analizar la manifestación del aprendizaje de los alumnos separé las listas por emociones. **(Ver tabla 1)**

Tabla 1

Resultados de evaluación mediante escala estimativa: alegría

Alumno (a)	Reconoce y nombra lo que es para él la alegría.			Identifica situaciones de su vida cotidiana que le provocan alegría			Registra mediante el dibujo situaciones que le generan: alegría.		
	ESCALA DE VALORACIÓN:			L= Logrado	L.C.= Logrado Con Apoyo			NL= No Logrado	
Nombre	L	L.C	NL	L	L.C	NL	L	L.C	NL
Aranza		X			X			X	
Tadeo		X			X			X	
Regina		X			X			X	
Arisai			X			X			X
Marjory	X			X			X		
Ruth		X			X			X	
Gissel	X			X			X		
Ángel		X			X			X	
Fernando		X			X			X	
Genesis			X			X			X
José			X			X			X
Ángel Francisco			X			X			X
Mariana	X			X			X		
Elian			X			X			X

Sofía			X			X			X
Camila			X			X			X
Ashley		X			X			X	
Paulina	X			X			X		
Alexa	X			X			X		
Cristopher	X			X			X		
Andrea	X			X			X		
TOTAL	7	7	7	7	7	7	7	7	7

Elaboración propia

Los resultados arrojados en el instrumento de valoración permiten identificar que dentro del grupo existe un número reducido de alumnos que logran identificar de forma autónoma la alegría y relacionarla con situaciones de la vida cotidiana. El mismo número de alumnos lo realizan con apoyo de un adulto y mediante algunas preguntas detonadoras para orientarlos. Por otra parte, siete de los alumnos del grupo requieren de ejemplos para poder identificar dicha emoción.

Tabla 2

Resultados de evaluación mediante escala estimativa: tristeza

Alumno (a)	Reconoce y nombra lo que es para él la tristeza			Identifica situaciones de su vida cotidiana que le provocan tristeza.			Registra mediante el dibujo situaciones que le generan tristeza.		
ESCALA DE VALORACIÓN: L= Logrado L.C.= Logrado Con Apoyo NL= No Logrado									
NOMBRE	L	L.C	NL	L	L.C	NL	L	L.C	NL
Aranza		X			X				X
Tadeo			X			X			X
Regina		X			X			X	
Arisai			X			X			X
Marjory	X			X			X		
Ruth		X			X			X	
Gissel	X			X			X		
Ángel			X			X		X	
Fernando		X			X			X	
Genesis			X			X			X
José			X			X			X

Ángel Francisco			X			X			X
Mariana	X			X			X		
Elian			X			X			X
Sofía			X			X			X
Camila			X			X			X
Ashley		X			X			X	
Paulina	X			X				X	
Alexa	X			X			X		
Cristopher	X			X			X		
Andrea	X			X			X		
TOTAL	7	5	9	7	5	9	6	6	9

Elaboración propia

Respecto a la emoción de tristeza cambiaron un poco los resultados obtenidos con los alumnos, ya que nueve de ellos requieren de una explicación por parte de un adulto para identificar esa emoción. Los alumnos necesitan ejemplos de cómo el adulto manifiesta la emoción, para relacionarla con alguna de sus experiencias, pero no de forma autónoma.

Tabla 3

Resultados de evaluación mediante escala estimativa: enojo

Alumno (a)	Reconoce y nombra lo que es para él el enojo.			Identifica situaciones de su vida cotidiana que le provocan enojo.			Registra mediante el dibujo situaciones que le generan enojo.		
	ESCALA DE VALORACIÓN:								
	L= Logrado			L.C= Logrado Con Apoyo			NL= No Logrado		
NOMBRE	L	L.C	NL	L	L.C	NL	L	L.C	NL
Aranza		X			X				X
Tadeo			X			X			X
Regina		X			X			X	
Arisai			X			X			X
Marjory	X			X			X		
Ruth		X				X			X
Gissel	X			X			X		
Ángel			X			X		X	

Fernando		X			X			X	
Genesis			X			X			X
José			X			X			X
Ángel Francisco			X			X			X
Mariana	X			X			X		
Elian			X			X			X
Sofía			X			X			X
Camila			X			X			X
Ashley			X			X			X
Paulina		X			X			X	
Alexa		X			X			X	
Cristopher			X			X			X
Andrea	X			X			X		
TOTAL	4	6	11	4	5	12	4	5	12

Elaboración propia

Como se puede observar en la tabla, el instrumento sobre la emoción de enojo arrojó datos que reflejan que un gran número de alumnos no logran reconocer lo que es esta emoción y se les dificulta relacionarla con situaciones de su vida cotidiana y expresarlas mediante el dibujo. Estos resultados indican que es necesario continuar trabajando en este aspecto.

Respecto a los resultados de la evaluación sobre la emoción del miedo, se obtuvieron los resultados siguientes:

Tabla 4

Resultados de evaluación mediante escala estimativa: miedo

Alumno (a)	Reconoce y nombra lo que es para él miedo			Identifica situaciones de su vida cotidiana que le provocan miedo			Registra mediante el dibujo situaciones que le generan miedo		
ESCALA DE VALORACIÓN:									
L= Logrado L.C.= Logrado Con Apoyo NL= No Logrado									
NOMBRE	L	L.C	NL	L	L.C	NL	L	L.C	NL
Aranza		X			X				X
Tadeo			X			X			X

Regina		X			X			X	
Arisai			X			X			X
Marjory	X			X			X		
Ruth		X				X			X
Gissel	X			X			X		
Ángel			X			X		X	
Fernando		X			X			X	
Genesis			X			X			X
José			X			X			X
Ángel Francisco			X			X			X
Mariana	X			X			X		
Elian			X			X			X
Soffia			X			X			X
Camila			X			X			X
Ashley	X			X			X		
Paulina		X			X			X	
Alexa		X			X			X	
Cristopher	X			X			X		
Andrea	X			X			X		
TOTAL	6	6	9	6	5	10	6	5	10

Elaboración propia

Tomando en consideración los resultados que arrojaron las escalas estimativas logré identificar que los alumnos requieren más apoyo en el reconocimiento de las emociones de manera autónoma, principalmente el enojo. Esto se relaciona con las opiniones de los padres de familia sobre cómo los niños expresan la emoción y que, de acuerdo con lo registrado, es la que más dificultad les cuesta regular.

El análisis de los datos obtenidos me llevó a valorar mi intervención, ya que considero que no orienté a los alumnos para poder expresar de distintas formas las situaciones que viven y relacionarlas con los estados emocionales. Por lo que considero que también es necesario trabajar en mi práctica docente para brindarles a los alumnos las estrategias adecuadas que me permitan atender a la problemática detectada.

La autorregulación es un proceso que requiere de una construcción y parte de un proceso constante, donde el individuo se hace cargo de su propio comportamiento ante distintas circunstancias de su vida. Particularmente en el preescolar implica: identificar sus emociones, expresarlas a otros, lidiar con estados emocionales impulsivos o aflictivos para alcanzar sus metas. En la medida que los niños vayan desarrollando estas características iniciarán con la autorregulación.

Otra de las dificultades que también identifiqué en el grupo fue la autorregulación de conductas aflictivas hacia sus padres, negándose a realizar las actividades correspondientes y en ocasiones llegando a gritos o agresiones físicas. Elemento que se retoma en el siguiente extracto del diario de la educadora. **(Ver figura 6)**

Figura 6

Manifestación de emociones en una alumna

Al iniciar la sesión virtual con el Equipo 4, conformado por Ashley, Genesis, Marjory, Regina y Sofía. La primera en conectarse fue Ashley, al momento de comenzar el diálogo con la alumna ella se mostraba renuente a participar, incluso por más que la saludaba o le preguntaba cómo se sentía, ella lo único que hacía era jugar con la silla de su comedor y mediante expresiones faciales se lograba ver cómo estaba enojada.

Cuando se conectó otra de sus compañeras y le preguntó si estaba enojada, Ashley lo único que hizo fue cruzar los brazos, “sacar la lengua” y bajar la cabeza.

Ante esta situación la mamá de Ashley la regañó y se observó como la alumna comenzó a lanzar los materiales que habían sido solicitados para la actividad de hoy, seguido de un llanto.

La mamá de Ashley apagó su cámara, y pasados unos minutos se conectó nuevamente, únicamente logré escuchar como Ashley gritó “Cállate”.

Lo que logro rescatar de este fragmento del diario de trabajo es que existen casos muy específicos dentro del grupo en donde se les dificulta el manejo de sus emociones, principalmente el enojo. Aunado a esto se encuentran otros casos en donde las madres de familia

comentan que sus hijos se enojan cuando no se hace lo que ellos quieren, y reaccionan con gritos o lanzando algunos objetos.

El contexto familiar influye considerablemente en la autorregulación emocional de los más pequeños, ya que, a través del apoyo de los padres o cuidadores, el comportamiento del niño (a) puede ser guiado ante diversas situaciones y tomar decisiones para poder interactuar con los demás.

Dentro del grupo predominan las familias nucleares con nueve alumnos, siete de ellos tienen familias extensas, es decir, que están conformadas por abuelos, tíos y primos. Por su parte, cinco alumnos tienen una familia monoparental, en donde en todos los casos son las madres quienes se hacen cargo de la educación y cuidado de los niños.

Debido a la dinámica familiar de mi grupo, los alumnos con familias monoparentales se quedan a cargo de sus abuelos o sus tíos para poder realizar las actividades propuestas y tomar las clases virtuales. He observado que la relación que mantienen mis alumnos con sus cuidadores es buena, sin embargo, llegan a tener un estilo permisivo, les permiten expresar sus ideas, pero pocas veces utilizan en control de sus conductas.

En una ocasión, al terminar una clase virtual, platiqué con una de las abuelas de los alumnos porque su nieto no quiso participar. Decidí informar a la señora la falta de participación del niño debido a que con ella se hace cargo del alumno mientras los papás trabajan, y no lo pueden acompañar a las clases virtuales dentro del horario establecido. Y, el estudiante tiene mayor comunicación con su abuela que con sus padres.

La reacción de la señora fue decirle al niño: - ¡Ya ves, tienes que portarte bien! - El niño no le respondió y sólo agachó la cabeza. - ¡Lo siento maestra, pero como yo no soy la mamá, no lo puedo regañar, éste así es de berrinchudo!, agregó.

Ante la respuesta, mi comentario fue que no se preocupara, que yo entendía y que avanzaríamos poco a poco. Por lo que me puse a pensar si esta misma situación se presentaba en los demás alumnos con este tipo de familia y cómo afectaría al desarrollo de las actividades. Sin embargo, ya no profundicé en el tema, debido a que desconocía cuál podría ser la manera más adecuada de preguntarles a los padres de familia.

A lo largo de algunas sesiones de clase virtual y las observaciones sobre la forma en la que los alumnos se desenvolvían y reaccionaban ante diversas situaciones, logré identificar que manifestaban cierta dificultad para autorregularse en circunstancias que les generaban conflicto o tareas o actividades que no estaban acostumbrados a realizar. Lo anterior lo rescato, tomando como referencia los registros realizados en el diario de trabajo, en donde mediante la transcripción de las acciones llevadas a cabo por los niños, identifiqué una dificultad de autorregulación en sus conductas. **(Ver figura 7)**

Figura 7

Manifestación emocional ante la frustración

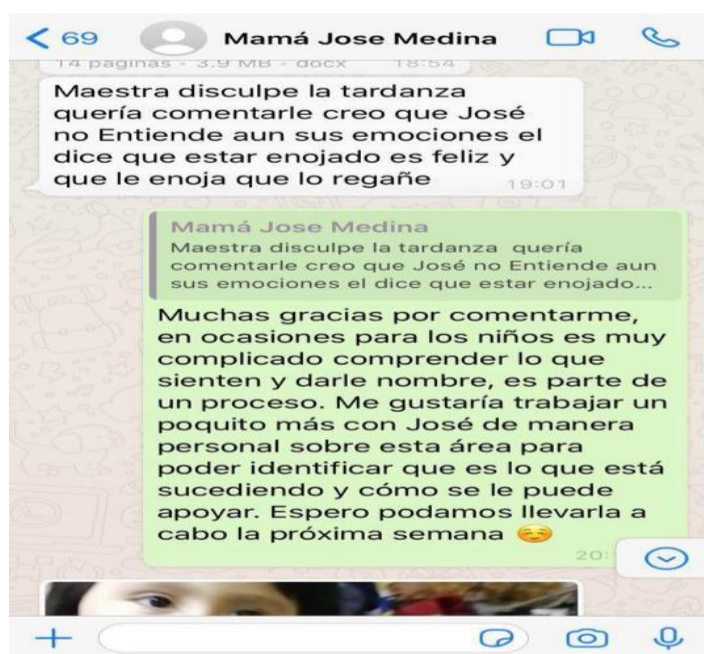
Al iniciar la sesión virtual grupal con los estudiantes, trabajamos con Pensamiento Matemático, con la actividad titulada Cuentas espaciales, los alumnos estaban muy emocionados por participar y realizar el conteo de los cometas en el espacio que había en el juego virtual.

Para regular la participación hice uso de una ruleta con los nombres de los estudiantes, y al momento en el que se detenía en el nombre del alumno era al que le tocaba participar, giré la ruleta y paró en el nombre de Gissel, ante esto José empezó a llorar y a “gritarle” a su abuelo que él quería participar. Ante esto, escuché que el abuelo le decía que debía esperar su turno, por lo que la reacción de José ante esta respuesta fue la de “lanzar” los materiales solicitados para la clase, observé cómo el abuelo de José movió su celular y enfocó a José debajo de la mesa gritando, y ante esto se fue llorando nuevamente al sillón.

Esto me permitió identificar que, si los alumnos no cuentan con estrategias para la autorregulación de sus emociones, también se verá influido en el desarrollo de sus capacidades sociales y cognitivas. Por lo anterior, resulta necesario orientar un poco a los padres de familia o cuidadores sobre cómo abordar las emociones para generar ambientes de aprendizaje en donde puedan manejar lo que sienten. La influencia de un adulto ya sea familiar o no, puede facilitar o establecer barreras para autorregularse y hacer frente a lo que sienten los alumnos. Esto lo relacioné con una conversación vía WhatsApp que tuve con una madre de familia, en donde me comentó que a su hijo se le dificulta identificar sus emociones y en casa se muestran preocupados sobre cómo orientarlo. **(Ver figura 8)**

Figura 8

Dificultad para diferenciar emociones



Considerando que son los padres de familia, quienes en este periodo de contingencia sanitaria se encuentran más en contacto con los niños, elaboré una encuesta haciendo uso de los Formularios de Google, con un total de 10 preguntas, buscando explorar las habilidades socioemocionales de mi grupo, particularmente qué cambios observaban los papás en sus hijos, producto de la pandemia, cómo llegan a manifestar las emociones los estudiantes y cómo estas han repercutido en el trabajo escolar.

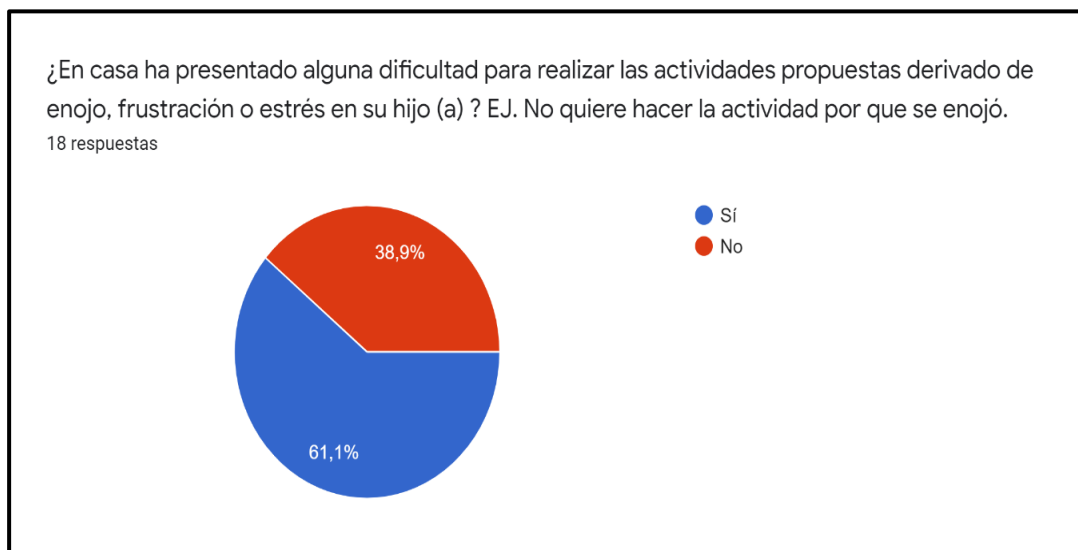
Las preguntas fueron realizadas considerando algunas de las manifestaciones que había observado en los alumnos con anterioridad, y con el objetivo de identificar qué percepción tenían las familias sobre el desarrollo socioemocional de sus hijos y la manera en cómo observaban su reacción ante diferentes situaciones cotidianas.

La encuesta fue enviada a los padres de familia vía enlace al grupo de WhatsApp. De los 21 padres de familia del grupo, 18 de ellos respondieron la encuesta. Los comentarios me parecieron muy importantes y relevantes para considerar realmente la autorregulación como problemática en el grupo, especialmente la siguiente pregunta: ¿En casa ha presentado alguna

dificultad para realizar las actividades propuestas derivado de enojo, frustración o estrés en su hijo (a)? Los resultados obtenidos se muestran en la gráfica. **(Ver figura 9)**

Figura 9

Resultados de encuesta digital sobre manifestación de emociones

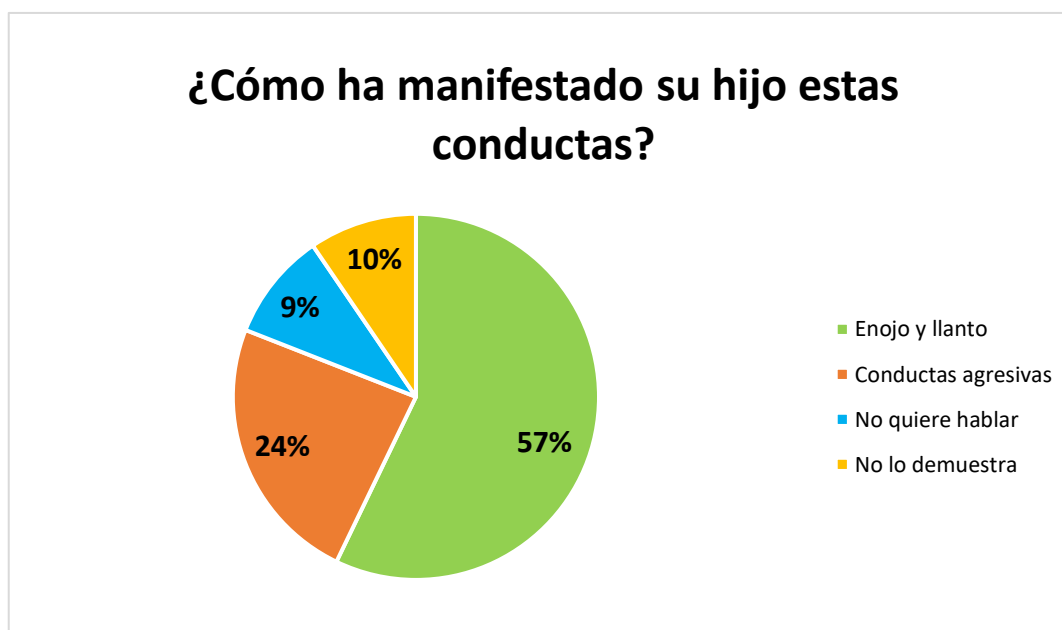


En la figura 18 se observa que el 61% de los padres de familia refiere que sus hijos presentan alguna dificultad para realizar actividades propuestas derivadas del enojo, la frustración o estrés de su hijo (a). Estos resultados reflejan el problema de la autorregulación de los alumnos en el manejo de sus emociones y, por consiguiente, esto repercute en sus actividades escolares y en las relaciones que se mantienen en la familia.

Otra de las preguntas que más llamó mi atención de la encuesta realizada y que mantiene una relación con el gráfico anterior es: ¿cómo ha manifestado su hijo (a) estas conductas? Las respuestas brindadas por los padres de familia me sorprendieron, ya que muchas de ellas se encuentran orientadas a la dificultad de los alumnos de manifestar las emociones, producto de las condiciones actuales. **(Ver figura 10)**

Figura 10

Resultados de encuesta virtual sobre la expresión de emociones



En la gráfica se muestra que el 57% de los padres del grupo identifican que sus hijos manifiestan sus emociones mediante enojo o llanto. Por su parte un 24% llega a manifestar conductas agresivas, tales como: golpear la puerta o lanzar objetos. En cambio, 9% de los alumnos prefiere no hablar sobre lo que está sintiendo, y un 10% de ellos no han observado alguna manifestación relevante.

Tomando en cuenta que la autorregulación es una necesidad dentro de mi grupo, también logro identificar que existen otras áreas de oportunidad en torno a mis prácticas de enseñanza, principalmente en el hecho de permitir espacios en donde los alumnos expresen sus emociones, y no repriman lo que están sintiendo, pero al mismo tiempo inicien en el proceso de regularse en distintas situaciones y brindarles algunas estrategias y experiencias que los lleven a lograrlo.

Ante la situación problemática descrita me lleva a plantearme la pregunta de investigación que será un eje orientador para el desarrollo del portafolio temático: **¿Cómo desarrollar la competencia de la autorregulación de las emociones en los alumnos de segundo grado de preescolar para que logren un mejor bienestar emocional?**

Los objetivos que me planteo en esta investigación son los siguientes:

- Desarrollar la competencia socioemocional de la autorregulación en alumnos de segundo grado de preescolar mediante estrategias de gestión que contribuyan al logro de su bienestar.
- Mejorar mis competencias personales y profesionales para incidir en el desarrollo socioemocional de mis alumnos mediante un proceso crítico y reflexivo de la intervención docente con fines de mejoramiento continuo.

Justificación del Tema

Hablar de educación en tiempos actuales abarca el superar una infinidad de nuevos retos tanto para docentes, alumnos y padres de familia. A su vez implica el adaptarse a las diversas situaciones y problemáticas que la sociedad llegue a enfrentar, tal es el caso de la nueva modalidad de educación a distancia o en línea, producto de una pandemia global en la cual nos encontramos inmersos. Ante esta situación de crisis, resulta relevante reorientar nuestra mirada como educadores a favorecer el bienestar emocional y encontrar las estrategias para poder apoyar a nuestros alumnos a hacer frente emocionalmente a las circunstancias actuales.

Ante estas circunstancias es fundamental considerar el desarrollo emocional de los niños como un eje para el bienestar, sobre todo para el logro de aprendizajes significativos. Se requiere de la sinergia entre aspectos cognitivos, emocionales y sociales, reconociendo el concepto de desarrollo integral del individuo. La problemática planteada no sólo hace referencia a una situación particular de mi grupo, corresponde a una necesidad global de educar en emociones producto de una crisis sanitaria que, sin duda alguna, también ha repercutido en el ámbito educativo de acuerdo con CEPAL y UNESCO (2020):

Mantener el bienestar psicológico, social y emocional es un desafío para todos los miembros de las comunidades educativas: estudiantes, familias, docentes y asistentes de la educación. Quienes trabajan en la educación, las familias y las comunidades necesitan desarrollar habilidades vitales de adaptación y resiliencia emocional. (pág.14)

La autorregulación emocional es un proceso encargado de observar, evaluar, transformar y modificar emociones y por consiguiente los sentimientos tanto propios como ajenos, conformando así una función muy importante e indispensable para las personas. De acuerdo con lo anterior Reimers y Chung (2016) mencionan que la Educación Socioemocional favorece el desarrollo del potencial humano, ya que provee los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida.

Resulta indispensable reflexionar que las emociones forman parte de nuestras vidas y están presentes en cada momento y en cada espacio. Su presencia da fruto a nuestra personalidad y a nuestra manera de relacionarnos. La gran importancia que tienen las emociones en la vida, y en especial en la vida de los niños, que están desarrollando sus capacidades, hace que la escuela sea un lugar idóneo para su exploración y experimentación

De acuerdo con Bisquerra (2016a) “El desarrollo de competencias emocionales requiere de una práctica continuada. Por esto la educación emocional se inicia en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital” (p.11). El desarrollo emocional es indispensable para el bienestar de los estudiantes, sobre todo para el logro de aprendizajes significativos.

Al ingresar al preescolar los niños cuentan con aprendizajes particulares de su familia y el lugar que ocupan en ella. De esta manera, el trabajo de los docentes de este nivel y padres de familia debe centrarse en el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales para que los niños adquieran confianza en sí mismos, reconozcan que son capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones en donde tengan que expresar sus ideas, emociones, sentimientos y, sobre todo, regular sus maneras de actuar.

Por otro lado, el modelo educativo Aprendizajes Clave para la Educación Preescolar plantea herramientas para trabajar con los aspectos socioemocionales en los alumnos, donde se espera que al finalizar los 12 años de educación básica, las niñas, niños y adolescentes integren en su vida conocimientos, actitudes y valores que les den la facilidad de comprender y manejar sus emociones, construir su identidad personal, colaborar, establecer relaciones positivas, aprender a manejar situaciones de manera ética.

Precisamente de lo anterior radica la importancia de abordar la autorregulación emocional desde edades tempranas, ya que se busca que los individuos identifiquen lo que están sintiendo y sean capaces de hacer frente a sus emociones. De acuerdo con la SEP (2017):

Que comprendan y aprendan a lidiar 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. (pág. 304)

Es decir, que es tarea de los docentes no dejar de lado las emociones, por lo que es necesario brindar oportunidades de aprendizaje en donde el estudiante logre reconocer que es lo que está sintiendo e implementar estrategias de autorregulación para canalizar las emociones poco favorables para la convivencia con los otros y en diversos contextos.

Fundamentación Teórica

Enseguida, se muestra el respaldo que argumenta teóricamente el trabajo de investigación, el cual me permite ubicar la temática dentro del conjunto de teorías y enfoques existentes que orientan mi proceso de intervención. Además, se toman como referencia algunos autores que resultan importantes considerar para comprender la autorregulación emocional.

El Socio-constructivismo en la Educación

El socio-constructivismo como teoría del aprendizaje es considerada como una de las corrientes educativas más predominantes en los últimos años. Para el desarrollo de la presente investigación constituye la base principal para la intervención y con la temática a abordar. Esta teoría tiene como representante principal a Vygotsky quien retoma la importancia del contexto y de las relaciones que en él se establecen como elementos indispensables para el aprendizaje.

De acuerdo con Romera y Ortega -Ruiz (2018):

Aprendemos a través de la interacción con el entorno físico y social que nos rodea y, más allá de la acción, importa la actividad, es decir, el significado social que las experiencias tienen para los adultos que rodean al niño y la niña, y la forma en que este significado es transmitido al preescolar para su comprensión. (p. 26)

Al identificar estas bases y contrastarlas con el Programa de Aprendizajes Clave para la Educación Integral 2017, se puede observar una estrecha relación entre el socio-constructivismo y el plan de estudios vigente, el cual plantea que, la educación que debe impartirse en los distintos niveles educativos debe estar orientada a colocar al estudiante al centro y retomar que no se aprende de manera independiente, sino que se requiere de la interacción social entre diversos agentes para poder adquirir los conocimientos.

Dentro de la intervención docente la mediación es la función principal del profesor para apoyar a los alumnos en la construcción de su aprendizaje. Aunado a esto, hablar de favorecer la autorregulación emocional se centra en fomentar las habilidades sociales, por lo que es indispensable propiciar una interacción constante entre pares y con las personas de su entorno inmediato para que el conocimiento sea más relevante.

Por lo tanto, para que se presenten condiciones socioculturales en el desarrollo de mis estudiantes, se requiere de distintos mediadores en situaciones de aprendizaje compartido. En el ámbito emocional y más en edades tempranas se requiere que un adulto sea quien oriente y apoye a los niños a regular sus cambios emocionales y comprender su contexto.

De acuerdo con lo planteado por Bisquerra (2016b):

Se asume la idea de que esta construcción se hace con la participación activa y la implicación personal del niño en el proceso de desarrollo y aprendizaje. Así pues, toda propuesta práctica debe partir de los conocimientos previos, intereses y necesidades de la persona para que pueda construir significativamente los nuevos conocimientos y favorezca un aprendizaje significativo. (pág.74)

Lo anterior se puede identificar al momento de crear situaciones de aprendizaje favorables para el reconocimiento de las emociones y el apoyo que se les brindará a los alumnos en su autorregulación. Para la planificación de actividades significativas es necesario partir de las necesidades de los estudiantes y sus experiencias previas en torno a la regulación de sus estados emocionales y la forma en que los manifiestan en su contexto.

Retomando a Ribosa (2020):

El docente socioconstructivista, al igual que el héroe, tiene que saber cómo y cuándo se le necesita. El objetivo, al fin y al cabo, es formar aprendices autónomos, que sepan regular su propio proceso de aprendizaje. Este propósito implica que el docente no solamente tenga que preocuparse de conocer a sus alumnos, sino también de que estos se conozcan a sí mismos. (pág.82)

Por lo tanto, la interacción social del individuo se convierte en el motor del desarrollo, por lo que Vygotsky introduce el concepto de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) el cual se puede definir como “aquellas funciones que todavía no han madurado pero que se hallan en proceso de maduración, funciones que un mañana no lejano alcanzarán su madurez (Fernández, 2016, p. 16).

Tomando en consideración lo anterior, es de vital importancia identificar la Zona de Desarrollo Real (ZDR) de los alumnos con el objetivo de potenciar sus aprendizajes y habilidades hacia su zona de desarrollo próximo, considerando lo que son capaces de hacer y a dónde se quiere llegar.

Educación socioemocional y sus fundamentos

La educación socioemocional, también denominada educación emocional tiene un fundamento teórico amplio, el cual es analizado por Bisquerra en sus diferentes ediciones sobre este campo y posteriormente por Bisquerra y Chao (2021) desde una perspectiva integradora, para una intervención educativa que influya de manera eficaz en el desarrollo emocional de los alumnos.

Inteligencia Emocional. Uno de los fundamentos base es la inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990, citados en Bisquerra y Chao, 2021), del cual se retoma su naturaleza evolutiva y posibilidades educativas para el desarrollo de la conciencia emocional y la regulación emocional. La inteligencia emocional se define como la capacidad que tiene una persona para conocer y comprender sus emociones y las de los demás, el objetivo de aprender a diferenciarlas, darles el nombre correcto y en consecuencia orientar la conducta.

La Psicología Positiva. Otra de las teorías que sustentan la educación socioemocional es la Psicología positiva. De ellas se retoma la idea de favorecer en las personas la gestión de emociones para el bienestar y en los contextos de interacción social. Este aspecto de la psicología investiga el bienestar subjetivo, fluir, la empatía, entre otros que mantienen una relación intrínseca entre motivación, cognición y experiencia emocional. Como ejemplos podemos encontrar: compromiso o involucramiento, crecimiento interior, atención plena etc...

El Enfoque Humanista. Uno de los enfoques que se tomaron como base para el presente trabajo es el humanista, el cual también corresponde al que toma en cuenta el modelo educativo vigente como orientador del proceso de enseñanza-aprendizaje. De acuerdo con la SEP (2017):

Desde este enfoque humanista, la educación tiene la finalidad de contribuir a desarrollar las facultades y el potencial de todas las personas, en lo cognitivo, físico, social y afectivo, en condiciones de igualdad; para que estas, a su vez, se realicen plenamente y participen activa, creativa y responsablemente en las tareas que nos conciernen como sociedad, en los planos local y global. (pág. 29)

Es decir, que se busca formar a un ciudadano mediante espacios de aprendizaje que promuevan el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas, afectivas y valorales. Añadiría que es necesario que las prácticas educativas cautiven a los estudiantes, que sean de su interés y, sobre todo, que permitan una relación con su contexto y desarrollar el máximo de sus capacidades emocionales.

Tal como lo menciona Bisquerra (2016a):

El enfoque humanista propone la creación de contextos y actividades que ayuden al niño a pensar y descubrir sus propios valores. Así pues, las propuestas educativas deben dirigirse a las personas que nos rodean, teniendo en cuenta su desarrollo personal. (pág. 75)

Partiendo de este enfoque retomo la importancia de poner en práctica la educación emocional y el desarrollo de sus competencias, mediante el diseño de estrategias didácticas que

se encuentren enfocadas en potenciar las habilidades del niño y relacionadas a su contexto, sin olvidar de que existen otros actores educativos involucrados en este proceso.

Las Neurociencias. Hoy en día las neurociencias nos apoyan a comprender de una mejor manera cómo funciona la mente humana y permite tener una visión más clara de cómo el cerebro se encarga de distintos procesos. Por tal motivo, en educación resulta muy importante reconocer cómo intervienen los procesos neurobiológicos en el aprendizaje, para favorecer entornos donde el acceso al conocimiento sea óptimo y eficaz.

El cerebro es un órgano complejo e indispensable, se encarga de controlar y regular las acciones y reacciones que tiene el cuerpo. Es el asiento de múltiples y diferentes acciones tanto conscientes como inconscientes, que nos permite responder a un mundo en continuo cambio y que demanda respuestas rápidas y precisas.

El sistema límbico es el principal responsable del desarrollo de las emociones y, se encuentra conformado por: amígdala y el hipocampo, relacionados con la memoria los cuales van a determinar cuáles son los recuerdos que quedarán y en qué parte del hemisferio cerebral se guardarán a largo plazo.

De acuerdo con Benavidez y Flores (2019):

La amígdala además registra y analiza los estímulos recibidos a través del tálamo desde el exterior, si son negativos inhiben el paso de información a los lóbulos prefrontales, de esta manera el aprendizaje no se lleva a cabo. La amígdala es uno de los órganos más importantes para el aprendizaje, ya que decide el carácter de las reacciones (positivas o negativas) ante la información que ingresa al cerebro a través de cualquier estímulo. (pág.32)

Por lo tanto, las emociones se encontrarán presentes en nuestros aprendizajes a lo largo de la vida, implícitos o explícitos. Son consideradas como inevitables y se manifiestan o expresan a través de las sensaciones, las cuales pueden entenderse como reacciones fisiológicas; y, cuando se interpretan estas y se les puede poner un nombre se dice que se produce un sentimiento.

Por su parte, Benavidez y Flores (2019) consideran que: “Las emociones fomentan el aprendizaje cuando pueden estimular toda actividad a nivel de redes neuronales intensificando las conexiones sinápticas, por lo que es mejor el aprendizaje cuando están involucradas las emociones” (p.33).

Al analizar los aportes de la neurociencia puede identificar que al ingresar al preescolar los alumnos ya han logrado madurar su hipocampo, lo cual ocurre hasta después de los 3 años. A su vez relaciono lo importante que es el propiciar situaciones significativas para los estudiantes, debido a que la amígdala comienza a registrar los recuerdos contextuales y las situaciones vividas al cruzar el periodo preescolar.

Uno de los elementos que resulta necesario mencionar es la gran plasticidad cerebral que poseen los niños, la cual es máxima en los primeros años del neurodesarrollo. Este concepto hace referencia a la capacidad que posee la estructura cerebral para modificarse, producto de las experiencias vividas, las nuevas conexiones neuronales que se producen y la edad.

En la etapa preescolar, los niños adquieren aprendizajes imprescindibles para la adaptación al contexto y la comprensión del mundo que los rodea. Glejzer et al. (2019) afirman que “La plasticidad neuronal permite representar las influencias que el ambiente ejerce sobre el cerebro, su estructura y su posibilidad de transformación” (p.116).

Las conexiones sinápticas que se producen en el cerebro se van modificando y fortaleciendo con base en la maduración genética y la relación dialéctica con el ambiente socioafectivo. Ante estas situaciones Siegel (2006, citado en Glejzer et al. 2019) reconoce que:

El desarrollo del cerebro requiere de formas específicas de la experiencia que dan origen y promueven el crecimiento de circuitos neuronales involucrados en los procesos mentales, como la atención, la memoria, la emoción y la autorreflexión. Este hecho constituye una condición necesaria en la interacción del niño/a con el adulto para lograr el desarrollo de ciertas estructuras cerebrales imprescindibles que le permitan al niño/a aprender. (pág.117)

Por tal motivo resulta esencial que como educadores se reconozca el papel que tienen las neurociencias en el proceso de aprendizaje y el desarrollo de nuevos conocimientos en

nuestros alumnos, ya que de las experiencias que propiciemos con los alumnos dependerá su desarrollo no solo en aspectos físicos y sociales, también en aspectos cognitivos.

Universo de las Emociones

Al abordar la autorregulación emocional resulta importante mencionar la diferencia entre emoción y sentimiento, con el objetivo de comprender estos dos términos. Las emociones se caracterizan por ser breves y difícilmente tienen larga duración. Por su parte un sentimiento inicia con la emoción, pero se puede alargar su duración.

Las emociones se pueden agrupar en emociones positivas y negativas. De acuerdo con Bisquerra (2016b):

Las emociones negativas tienen una función esencial para aumentar las probabilidades de supervivencia. Mientras que las emociones positivas no son indispensables para sobrevivir, sino que van orientadas a la felicidad. (p. 42)

Existen distintos autores que realizan la clasificación de las emociones, denominándolas familias y de acuerdo con aportaciones de Paul Ekman (citado en Bisquerra, 2016b) “Una de las clasificaciones de las emociones básicas que ha tenido una mayor aceptación es la de Paul Ekman. Según su clasificación las emociones básicas son: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa y asco” (p.44).

Sumado a lo anterior Bisquerra además de estas seis emociones básicas considera el conjunto de:

- **Emociones positivas:** Alegría (entusiasmo), amor, felicidad (bienestar) , plenitud, tranquilidad, paz interior.
- **Emociones negativas:** Miedo, Ira, Tristeza, asco y ansiedad.
- **Familias especiales:** Sorpresa, emociones sociales y emociones estéticas.

Las Emociones son el Ancla del Aprendizaje

Las emociones pueden considerarse como impulsos para poder actuar, son activados de acuerdo con las memorias guardadas en nuestro cerebro, las cuales son producto de nuestras

experiencias. Un elemento que es importante mencionar es que las emociones y el aprendizaje no se encuentran alejadas, al contrario, están vinculadas.

Existe una compleja red de zonas cerebrales que se relacionan con las emociones implicadas con el aprendizaje. Por mencionar algunas de las regiones dentro de este proceso se encuentran: córtex prefrontal, el hipocampo, la amígdala o el hipotálamo. De acuerdo con Elizondo, Rodríguez y Rodríguez (2018):

(...) se podría decir que cuando un estudiante adquiere nuevo conocimiento, la parte emocional y la cognitiva operan de forma interrelacionada en su cerebro. Es más, la emoción actúa de “guía” para la obtención de ese aprendizaje, de forma que etiqueta las experiencias como positivas y por tanto atractivas para aprender o como negativas y, por tanto, susceptibles a ser evitadas. (pág.4)

En este sentido, las emociones son de vital importancia dentro del proceso cognitivo. Por lo tanto, es necesario que los alumnos encuentren una red de apoyo y orientación en los adultos, en este caso los profesores para orientarlos en su desarrollo emocional. Ya que puede considerarse como un elemento motivacional para el aprendizaje de los alumnos.

Habilidades y Competencias Socioemocionales

Para iniciar este apartado, conviene mencionar la diferencia que hace Bisquerra y Chao sobre estos dos conceptos básicos: habilidad y competencia. Los autores señalan que el primero se relaciona con un nivel de destreza o maestría, mientras que la competencia se adquiere mediante la experiencia a lo largo de la vida y dentro de un proceso de aprendizaje, ya sea dentro de una educación formal o no formal. En esta investigación haremos referencia a ambos conceptos como similares, considerando que en los dos se requiere una acción sostenida en el tiempo.

Al hacer referencia al desarrollo social y emocional, Booth (2017) lo describe como “el desarrollo de las habilidades que necesitan los niños para comprender sus emociones, ser conscientes de ellos mismos y autorregularse, ser capaces de comprender a los demás, crear relaciones positivas y resolver problemas” (p. 6). Desde esta perspectiva la educación se plantea como un proceso de construcción de habilidades emocionales y sociales, en donde se propicie la construcción de la identidad, donde los alumnos sean capaces de reconocerse, enfrentarse,

resolver conflictos y, sobre todo, fomentar su capacidad de expresar sus ideas y emociones para poder autorregularlas.

Por su parte Bisquerra (2016b) hace referencia a un conjunto de aspectos emocionales (competencias) que de acuerdo con su perspectiva son indispensables, y es necesario que todas las personas las desarrollen, el las define como "...un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales". (p.50)

Cuando se habla de habilidades socioemocionales Bisquerra las engloba en cinco competencias para el desarrollo emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida. Estas a su vez, permitirán comprenderse a uno mismo, a los demás y desarrollar capacidades para establecer relaciones sociales con otros y hacer frente a las situaciones problemáticas o retadoras del contexto.

El programa de Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017), retoma la importancia de la educación socioemocional para lograr un aprendizaje integral, permite identificar que los niños requieren de una combinación de habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales para su desarrollo.

El programa de estudios retoma el concepto de habilidades socioemocionales las cuales se desarrollarán a lo largo de la educación básica, enfocado en cinco áreas principales, las cuales son:

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Autonomía
- Empatía
- Colaboración

Dentro del programa de estudios al hablar sobre autorregulación se hace referencia a que el estudiante reconozca cuáles son sus estados emocionales por los que está pasando, desarrolle la capacidad de expresarlos a otros y, sobre todo, que logre manejarlas para poder relacionarse con

sus pares y resolver problemas y conflictos, a través de diversas técnicas de control. Todo esto debe de ser favorecido por la educadora mediante diversas situaciones didácticas.

Las experiencias que se esperan promover para los preescolares en el ámbito de autorregulación deben estar enfocadas, según la SEP (2017):

- Reconocer emociones y cuáles tienen mayor intensidad en ellos.
- Compartir con otros sus necesidades; lo que les gusta y disgusta, y sus emociones.
- Hablar sobre cómo sus palabras y acciones pueden tener un efecto positivo o negativo en ellos mismos y en otros.
- Aprender a usar algunas técnicas para contener acciones impulsivas.
- Hablar y razonar conflictos.
- Aprender a esperar su turno en diversos tipos de actividades y juegos. (pág. 320)

Resulta importante considerar que, aunque Bisquerra las denomina competencias emocionales y el plan de estudios como habilidades socioemocionales, existe una estrecha relación entre estos términos. No hay que olvidar que la base curricular de la SEP (2017) se centra en:

La construcción de conocimientos y el desarrollo de habilidades, actitudes y valores. En este sentido su enfoque es competencial. Pero las competencias no son el punto de partida del plan, sino el punto de llegada, la meta final, el resultado de adquirir conocimientos, desarrollar habilidades, adoptar actitudes y tener valores. (pág.108)

Por lo tanto, ambos referentes coinciden en que estas características sociales y emocionales se van desarrollando a lo largo de la vida del individuo y requieren de un proceso que se va a ver favorecido debido a las experiencias que se tengan con otras personas y otros agentes, que pueden ser en el caso del nivel preescolar el contexto más próximo que es la familia, los pares y en este caso el docente.

Una Revisión en el Concepto de Autorregulación

Aunque el programa establece un conjunto de áreas socioemocionales a favorecer, en el presente trabajo se abordará una en particular, la cual es la autorregulación. Retomando lo que mencionan Romera y García-Fernández (2018) podemos encontrar tres tipos de autorregulación.

La emocional, implica la habilidad de controlar la expresión de las emociones y ajustadas a las normas sociales tomando en consideración el contexto en el que se desarrollan. Por su parte, la motivacional implica la relación con los términos de autoeficacia, interés y autodeterminación de la metacognición. Y, por último, la autorregulación cognitiva que nos ayudan a controlar nuestros procesos de pensamiento o de aprendizaje.

Dentro de la presente investigación nos centraremos en la autorregulación emocional, por lo que es necesario partir de la definición de este concepto. De acuerdo con Bisquerra (2016):

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. También se puede denominar gestión emocional. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. (pág.52)

El autor considera que para la regulación emocional puede incluir los siguientes elementos:

- Expresión emocional apropiada: La cual hace referencia a la capacidad de expresar las emociones correctamente, y tomarla en consideración para lograr relacionarlo con los otros.
- Regulación de emociones y sentimientos: Implica desarrollar la conciencia de que las emociones requieren ser reguladas, incluyendo los actos considerados como impulsivos, perseverar en el logro de tareas desafiantes y prevenir emociones consideradas como negativas (ira, estrés, ansiedad), etc....
- Regulación emocional con conciencia ética y moral: Al hablar de regulación de emociones tanto personales como las de otros debe de estar enfocada en las normas y valores morales.
- Remind: Puede incluir respiración, relajación, meditación y mindfulness. Las cuáles son un conjunto de técnicas para la regulación emocional.
- Regulación de la ira para la prevención de la violencia.
- Tolerancia a la frustración.

- Estrategias de afrontamiento: Desarrollar habilidades para hacer frente a retos y situaciones de conflicto, incluyendo las emociones que se generan.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Por lo tanto, la regulación emocional también implica la habilidad para responder a las demandas del medio, expresando emociones de una manera socialmente aceptable y lo suficientemente flexible para permitir reacciones espontáneas, así como la habilidad para tener un control sobre estas reacciones cuando sea necesario.

Se conforma de diversos aspectos, como el comprender las emociones de uno mismo en un principio, para después lograr reconocer las emociones de los demás, y posteriormente lograr regular emociones negativas como la ira o el enojo, y generar emociones positivas en la interacción con sus compañeros, la autorregulación emocional es un acto voluntario, requiere de la intención del alumno para hacerlo, si el niño no quiere autorregularse esto no será posible.

Regular las emociones es muy importante ya que, si un alumno no logra hacerlo, no se puede esperar que logre adquirir aprendizajes en otra área de desarrollo pues lo emocional va estrechamente relacionado con lo cognitivo como lo señala Booth (2017) ésta es:

La capacidad de un niño para interactuar con los demás, controlar y expresar sus emociones y cuidar de forma autónoma de sus tareas básicas de autoayuda es tan importante para el éxito en la escuela como cualquier otra habilidad en los estudios. (pág.13)

La autorregulación abona hacia el desarrollo de la inteligencia emocional y promoviéndose desde la niñez, ayudará a los estudiantes a vivir plenamente y el hecho que ellos aprendan a identificar y a manejar sus emociones, beneficiará la socialización con distintos actores y por supuesto en el rendimiento escolar.

Microcompetencias para la Autorregulación Emocional

La autorregulación emocional se centra en establecer relación entre la emoción, cognición y el comportamiento, por medio de estrategias para hacer frente a las emociones y generar

emociones positivas. Bisquerra (2007) establece un conjunto de microcompetencias específicas, las cuales son necesarias para lograr la autorregulación, entre las cuales se encuentran:

- **Expresión emocional de forma apropiada:** Capacidad de expresar de forma apropiada las emociones. Es decir, reconocer que en muchas ocasiones el estado emocional interno no necesita corresponder a la expresión emocional externa.
- **Regulación de emociones y sentimientos:** Requiere comprender que las emociones en ocasiones necesitan ser reguladas (regular la impulsividad para prevenir estados emocionales negativos).
- **Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para enfrentar situaciones o retos que lleguen a generar algún conflicto con las emociones que estos llegan a generar, por lo que implica estrategias para regular la intensidad de las emociones.
- **Competencia para autogenerar emociones positivas:** Capacidad para generar por uno mismo emociones positivas de forma voluntaria y consciente. Es decir, una búsqueda del bienestar emocional personal.

Función de los Padres de Familia en el Proceso de Autorregulación

La familia es un factor fundamental para iniciar con el proceso de autorregulación, ya que cumplen con un papel de guía y modelos sobre cómo manifestar las emociones y cómo gestionarlas. A través de los diálogos que establecen los padres con sus hijos se puede iniciar con el desarrollo del vocabulario emocional el cual es básico para reconocer las emociones básicas. De acuerdo con Bisquerra (2016b):

- Conversar sobre estos temas permite que los hijos nos conozcan mejor, puedan saber acerca de las reacciones y emociones de otras personas, les permite conocer y entenderlas emociones, adquirir vocabulario emocional y ayuda a crear un clima de confianza en el hogar.
- Un padre o madre competente emocionalmente dispondrá de más recursos para ayudar a su hijo a ser emocionalmente más inteligente. (p. 156)

Desde mi perspectiva, los padres de familia son los que influyen mayormente en la vida de los niños, y más por el hecho de que pasan mayor tiempo con ellos. Por lo tanto, puede

concebirse a la familia como primer agente para promover la educación emocional y la autorregulación. Para poder lograrlo es necesario que se promueva un mayor vocabulario emocional, se brinden espacios para platicar sobre las emociones que se experimentan o en su caso situaciones que las llegaron a detonar.

La autorregulación implica pasar de una regulación externa por parte de los padres como guía, a que de manera paulatina sea iniciada por los propios niños utilizando sus propias estrategias para el manejo de emociones.

Estrategias de Autorregulación Emocional

No existe una receta única para poder regular las emociones, por lo que es necesario que cada persona identifique cuál estrategia le es más útil para hacer frente a sus emociones. Bisquerra (2016b) plantea un conjunto de técnicas que pueden ser útiles a lo largo de la vida, entre las cuales se encuentran:

- **Acciones positivas:** Cuando uno toma conciencia de que está en un estado de ánimo negativo y quiere cambiarlo, puede ser de utilidad hacer algo positivo.
- **Disfrutar:** Implicarse en alguna actividad por placer, como lectura recreativa, escuchar música, tocar un instrumento, ver la televisión, jugar con un videojuego, etc. Disfrutar conscientemente en la acción.
- **Actividad física:** la actividad física se convierte en una estrategia de regulación emocional. Es particularmente útil para cambiar estados de ánimo negativos y de baja intensidad, como la tristeza.
- **Completar una acción:** Es un motivo de satisfacción que hemos de hacer consciente y gozarlo
- **Fluir:** Realizar algo que acapara mi atención completamente. Cada uno sabe qué es lo que le absorbe de tal forma que se implica en la acción y desconecta de todo lo demás
- **Altruismo y prosocialidad:** Hacer algo para ayudar a otras personas.
- **Remind:** Practicar relajación, respiración consciente, meditación y mindfulness son estrategias de gran efecto para generar tranquilidad, paz interior y bienestar emocional, y contrarrestan los frecuentes estímulos que activan ira o ansiedad. (pág. 47)

Autorregulación Emocional en Tiempos de Pandemia

La pandemia de COVID-19 ha generado un fuerte impacto en el ámbito psicosocial de las personas. Con el cierre de los centros escolares, el confinamiento, pérdida de seres queridos y problemáticas familiares, los niños se han enfrentado a situaciones que les generan miedo, angustia, estrés e incluso ansiedad.

Precisamente una de las principales afectaciones en las competencias emocionales se centra en la regulación emocional, que, solo puede ser posible al relacionarse con el otro, lo cual, sin duda alguna se ha frenado de manera considerable hoy en día. De acuerdo con Armus (2021) “durante la pandemia las mayores regresiones se produjeron a partir de las dificultades en la regulación afectiva. Se perdieron algunas autonomías y algunas emociones nuevas (como el miedo) tuvieron que ser nombradas para poder elaborarlas y asimilarlas” (p. 32).

Por tal motivo, una de las acciones principales se centra promover la educación socioemocional en tiempos de pandemia y reconocer que es necesario afrontar no únicamente las actividades académicas de una manera diferente, sino replantearse que cada alumno trae su propia carga emocional y, que en muchas ocasiones no cuenta con las estrategias necesarias para afrontarlas. Algunos autores como Bisquerra y Goleman coinciden en que las situaciones de estrés o miedo tienen un impacto negativo en la salud para aprender.

Ante este nuevo escenario Granda y Granda (2020) consideran que “el sector educativo debe considerar que la enseñanza-aprendizaje solo puede ser efectiva a partir del equilibrio emocional y una salud mental adecuada de los estudiantes, es decir, a partir de la educación emocional” (p.15).

Para asegurar el bienestar infantil se han realizado diversas investigaciones en donde se presentan algunas estrategias o alternativas para hacer frente a esta situación y promover el proceso de regulación emocional, tal como lo menciona Bisquerra (2020):

Prácticas sistemáticas y bien fundamentadas; práctica de *remind* (relajación, respiración, meditación, mindfulness), desarrollo de la consciencia emocional, regulación emocional, autoestima, competencias sociales, asertividad, habilidades de vida, bienestar consciente, aumentar la tolerancia a la frustración, control de la impulsividad, resiliencia, reestructuración cognitiva, atribución causal consciente, pensamiento alternativo, etc.,

Por su parte Ortiz y Núñez (2021) plantean un conjunto de estrategias que los docentes pueden utilizar para fortalecer la regulación emocional a distancia entre las cuales, se encuentran las siguientes:

- Comprender el estilo de aprendizaje y recompensa que este genera al momento de evocar lo aprendido (conocer lo que siente el alumno).
- Conocer y manejar un vocabulario amplio, en pro de generar en el estudiante confianza y emociones positivas.
- Reconocer la validez de los recursos tecnológicos desde el método lúdico para generar emociones positivas.
- Juegos de reglas que contienen diversas normas sociales.
- La motivación es un componente necesario para el desarrollo socioemocional (págs. 63-65).

Además de las estrategias anteriormente planteadas se pueden encontrar algunas recomendaciones por parte de la SEP (2021) para apoyar a los estudiantes en el periodo de confinamiento en donde se establece la necesidad de que:

Las y los docentes desarrollen la empatía con sus estudiantes y —viceversa— que promuevan habilidades para identificar, comprender y regular las emociones con la finalidad de establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas, así como favorecer los procesos de aprendizaje en el contexto actual. (pág. 9)

La principal diferencia entre las investigaciones presentadas anteriormente se centra en que en esta indagación se muestran estrategias de gestión emocional aplicadas durante el periodo de aprendizaje a distancia, con apoyo de los padres de familia e implementadas directamente con alumnos de etapa preescolar, con la finalidad de iniciar el proceso de regulación.

Rasgos Deseables de la Realidad

Durante este ciclo escolar atendí a un grupo de segundo año de nuevo ingreso, lo cual ha representado un reto profesional, por lo que a través de la observación y la obtención de distintas evidencias se detectaron las necesidades de los estudiantes, haciendo uso de la observación como técnica para reconocer la realidad de los alumnos respecto a sus habilidades

socioemocionales, particularmente su autorregulación emocional. Por ello fue necesario establecer desde un inicio de la investigación los rasgos observables para la mejora de la realidad de los estudiantes y también de la propia práctica docente.

Rasgos deseables para el alumno:

- Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
- Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.
- Utiliza estrategias para poder regular emociones como lo son: el enojo, el miedo o la tristeza.
- Reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz.
- Lleva a cabo distintos intentos para realizar alguna actividad que se le dificulta.
- Comparte con otros sus necesidades; lo que les gusta y disgusta, y sus emociones.

Los rasgos anteriormente mencionados, se encuentran relacionados con los tipos de experiencias que se esperan favorecer de acuerdo con el programa de estudios vigente para el desarrollo de habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales.

Rasgos deseables del docente:

- Ser sensible y respetuosa hacia la vida de los niños y sus condiciones particulares; evitar etiquetas y prejuicios hacia los niños debido a condiciones, creencias, modos de crianza, por el trabajo de las familias, sus características físicas o cualquier otra condición.
- Brindar seguridad, estímulo y condiciones en las que los alumnos puedan expresar las percepciones acerca de sí mismos y sobre el sentido del trabajo escolar.
- Crear condiciones para adquirir valores y desarrollar actitudes que pondrán en práctica en toda actividad de aprendizaje y en toda forma de participación e interacción en la escuela.
- Ser una figura en quien se puede confiar para favorecer que los niños hablen, expresen lo que sienten y viven cuando enfrentan situaciones de maltrato, violencia o que les causan miedo e inseguridad.

- Promover que todos los niños interactúen independientemente de sus características físicas, sociales y culturales; atención especial requieren los niños con necesidades educativas especiales con alguna discapacidad para garantizar su inclusión y oportunidades educativas equivalentes. (págs. 309-310)

Participación y Compromiso Docente en la Solución a la Problemática Detectada

Considero que el papel que desempeño como docente es esencial para poder orientar a los alumnos en su proceso de conocimiento de sí mismos y de sus estados emocionales para fomentar una autorregulación. Ya que particularmente en la edad en la que se encuentran los preescolares requieren de la orientación de un adulto para comprender el cómo se están sintiendo y brindarles estrategias para regular sus estados emocionales.

Por lo tanto, mi trabajo con los estudiantes se centra en retomar la importancia que tienen las emociones para el desarrollo del aprendizaje en la educación. Para ello es necesario tener una actitud positiva, innovadora e investigadora además de diseñar y llevar a cabo situaciones enfocadas en esta área que sean creativas y motivantes para los estudiantes, promoviendo un aprendizaje significativo.

Sobre todo, fue necesario tener presente que el compromiso como educadora se adquiere al propiciar esta habilidad socioemocional con los estudiantes. Atendiendo la autorregulación emocional de los alumnos se observa un impacto considerable en los diferentes campos formativos y áreas de desarrollo personal y social.

Si se propician las experiencias adecuadas en el niño, éste se desarrollará integralmente. Para poder apoyar a los alumnos es necesario tener una mirada crítica y reflexiva de mi intervención y mejorar de forma continua mi intervención lo que contribuirá a la transformación de la realidad educativa.

Ruta Metodológica

La investigación es la herramienta principal para la transformación educativa. Como profesionales de la educación nos encontramos en constante deconstrucción y reconstrucción en las prácticas de enseñanza. Las necesidades educativas actuales nos llevan a prepararnos de forma constante y comprometernos con el desarrollo de los alumnos, lo cual se puede lograr a través del mejoramiento constante de la propia intervención.

Se necesita de un proceso sistemático mediante el cual se busca obtener nuevos conocimientos o ampliar aquellos ya existentes, con la finalidad de solucionar problemáticas o interrogantes. Por tal motivo, se requiere que como profesores tengamos una visión de indagación permanente para poder conocer, comprender y transformar la realidad en donde estamos inmersos.

En el presente apartado doy a conocer el camino que sigo para realizar la investigación, y para lograr dar respuesta a la situación problemática que se presenta en mi contexto. Se retoma el enfoque que se llevó a cabo y sus características, además de explicitar el procedimiento formativo seguido para la construcción del portafolio temático.

Tipo de Investigación

El identificarnos como docentes que buscan un cambio en su realidad puede ser una excelente oportunidad para adentrarnos en la investigación. Requiere de animarnos a seguir un proceso en donde seamos jueces y parte dentro de la indagación. El reconocer lo que sucede en nuestro entorno educativo es una de las finalidades de la investigación, lo que lleva a transformar prácticas educativas e iniciar con un ciclo de mejoramiento continuo.

Como en cualquier investigación es necesario identificar la forma en la que nos aproximamos al objeto de estudio. A esto se le denomina enfoque de investigación. Implica cómo el investigador entiende la realidad y el conjunto de técnicas empleadas para recoger la información pertinente a lo largo del proceso. De acuerdo con Navarro et al. (2017), se pueden encontrar tres paradigmas principales: cuantitativo, cualitativo y socio crítico.

El paradigma cualitativo, busca la comprensión de la realidad y el análisis de los fenómenos involucrados en el contexto de la investigación y las personas involucradas, además de apoyarse en técnicas de recogida de información como la observación participante y las entrevistas.

Por su parte el paradigma sociocrítico busca proponer sugerencias para la comprensión y solución de problemas educativos. Hace uso de algunas características del enfoque cuantitativo y cualitativo. Uno de sus principales propósitos es la transformación de la realidad escolar. Se encuentra estrechamente ligado a la innovación.

La investigación que se llevó a cabo en este portafolio temático se centró en el paradigma sociocrítico, lo cual es propio para la comprensión de entornos educativos. Navarro et al., (2017) considera que “los investigadores situados en el enfoque pragmático consideran que las escuelas son un elemento esencial en la definición de la sociedad en la que se sitúan y, en consecuencia, deben de contribuir de forma crítica a su transformación” (p.24).

Esta investigación tuvo una implicación directa en mi contexto educativo, con los alumnos, padres de familia y compañeros docentes, a través de una planificación, aplicación y reflexión, producto de un proceso cíclico. Se inició con la detección de una situación problemática, se realizó un diagnóstico, seguido del diseño de actividades, aplicación y la valoración (análisis) de los resultados favorables y áreas de oportunidad durante el proceso de la intervención.

Este proceso investigativo buscó la comprensión de las personas involucradas: padres de familia, alumnos, comunidad educativa y yo como docente, para cambiar la realidad educativa. Además, el paradigma sociocrítico me brindó la oportunidad de reflexionar de una manera constante mis intervenciones con el grupo con la finalidad de fortalecer mi praxis educativa.

Investigación Acción: Una Oportunidad para Mejorar

Dentro del paradigma sociocrítico se encuentra la investigación acción, “suele tratarse dentro de la investigación cualitativa y cuyo objetivo es la solución práctica de problemas educativos” (Navarro, et al., 2017, p.24). Es decir, esta metodología me permite como docente ser parte activa dentro del proceso para poder dar una posible solución a una situación social y

educativa particular, con la finalidad de mejorar a través de plantear acciones para cambiar la realidad. se centra en la búsqueda realizada por los propios participantes en una determinada situación social, con el objetivo primordial de mejorar. Permite asumir un papel activo dentro del proceso y lograr plantear acciones para cambiar la realidad.

Realizar una definición de este tipo de investigación puede resultar complejo, ya que posee un carácter polisémico debido al uso que se le da. Sin embargo, Latorre (2007) la concibe como “una indagación práctica realizada por el profesorado, de forma colaborativa, con la finalidad de mejorar su práctica educativa a través de ciclos de acción y reflexión” (p.25).

La realidad que como docente vivo dentro del contexto educativo y en la práctica es única y, a pesar de que como en todo proceso la investigación-acción tiene pasos para su elaboración, los resultados que se obtienen poseen sus particularidades. Para su desarrollo se requiere identificar una situación problemática e implementa las acciones necesarias para resolverlas. Ante esto es necesario llevar a cabo un análisis con fines de mejora después de su implementación para reestructurar su intervención.

El psicólogo Kurt Lewin fue uno de los pioneros en hablar sobre investigación-acción y, de acuerdo con sus percepciones se realiza a través de un proceso en espiral, es decir, un ciclo que no tiene fin, en donde siempre existen elementos para la mejora. Los pasos que planteo son los siguientes: planificación, implementación y evaluación del resultado de la acción.

Como cualquier investigación posee aspectos que la hacen característica y distintiva del resto, Pring propone (2000, como se citó en Latorre, 2007):

- *Cíclica, recursiva.* Pasos similares tienden a repetirse en una secuencia similar.
- *Participativa.* Los clientes e informantes se implican como socios, o al menos como participantes activos, en el proceso de investigación.
- *Cualitativa.* Trata más con el lenguaje que con los números.
- *Reflexiva.* La reflexión crítica sobre el proceso y los resultados son partes importantes de cada ciclo. (pág. 29)

Resulta importante agregar a estas características de Pring que el docente no generaliza los resultados obtenidos, si no que trata de contextualizarlos de forma constante a la acción que desarrolla en su propia realidad.

Es decir, que a través de la detección de una problemática o situación que se quiere cambiar en la praxis educativa se realizó una planificación de estrategias de intervención que promovieron un cambio, el cual es un ciclo que debe repetirse, llevando a cabo una reflexión constante del quehacer docente.

La Investigación Formativa

Una de las variantes de la Investigación-Acción es la investigación formativa la cual fundamentó la construcción del portafolio temático. Tiene como característica contribuir a la conformación de una estrategia pedagógica encaminada a la mejora de los procesos de enseñanza- aprendizaje. Según Ramírez (2014):

Este tipo de investigación desarrolla capacidades investigativas del sujeto en formación utilizando dispositivos que dinamizan los procesos de enseñanza y aprendizaje mediante un proceso cíclico de problematización, planeación, experimentación, validación, nueva reflexión y reconstrucción, tendientes a favorecer la reflexividad y le generación del quehacer pedagógico. (pág.23)

Dentro de las principales características de este tipo de investigación se pueden rescatar las siguientes:

- a) Incluye dos componentes básicos: la apropiación de saberes de la profesión y la formación de capacidades que favorecen el desarrollo del espíritu investigativo.
- b) Se busca, con otros colegas, interiorizar el saber científico y superarlo, enriquecerlo. Darle significado en una nueva actividad pedagógica.
- c) Se fundamenta en un proceso de problematización de la práctica docente.
- d) Se realiza en periodos cortos: sus alcances son temporales y distintos a los que se buscan en proyectos de larga duración.
- e) Se efectúa a través de diferentes estrategias de la enseñanza de habilidades, competencias y herramientas para aprender a investigar.

f) Es flexible y democrática (Ramírez, 2014, pág. 24).

De acuerdo con Restrepo (2007), la investigación formativa tiene tres variantes:

- **Investigación exploratoria:** Se centra en la búsqueda de necesidades, detección de problemas o refinar proyectos de investigación. Su propósito principal es realizar una revisión en investigaciones ya realizadas para plantear problemas relevantes y pertinentes y dar explicaciones de estos.
- **Formación en y para la investigación:** Enfocada en formar, centrada en el estudiante. A través de actividades con la intención de familiarizar con el proceso de investigación, sus fases y su funcionamiento.
- **Investigación para la transformación de la práctica:** Centrada en la práctica y de acuerdo con los hallazgos encontrados durante su realización busca mejorar las intervenciones que se están llevando a cabo. Sirve al investigador como medio para la reflexión y aprendizaje constante.

Es precisamente la investigación para la transformación de la práctica la que se trabajó dentro del portafolio temático a lo largo de los estudios de la Maestría en Educación Preescolar. En este tipo de investigación formativa busqué comprender lo que sucedió en mi práctica docente con el objetivo de dar forma a los procesos educativos, mejorar la intervención y transformar la acción educativa. Dentro de este proceso de mejora continua se realizó un análisis cíclico de las acciones pedagógicas, de las interacciones establecidas con los estudiantes y los distintos actores educativos involucrados en mi contexto. Además, se identificaron las áreas de oportunidad detectadas dentro de la autoevaluación y coevaluación de mi intervención con apoyo de la tutora y el equipo de cotutoría.

Construcción del Portafolio Temático

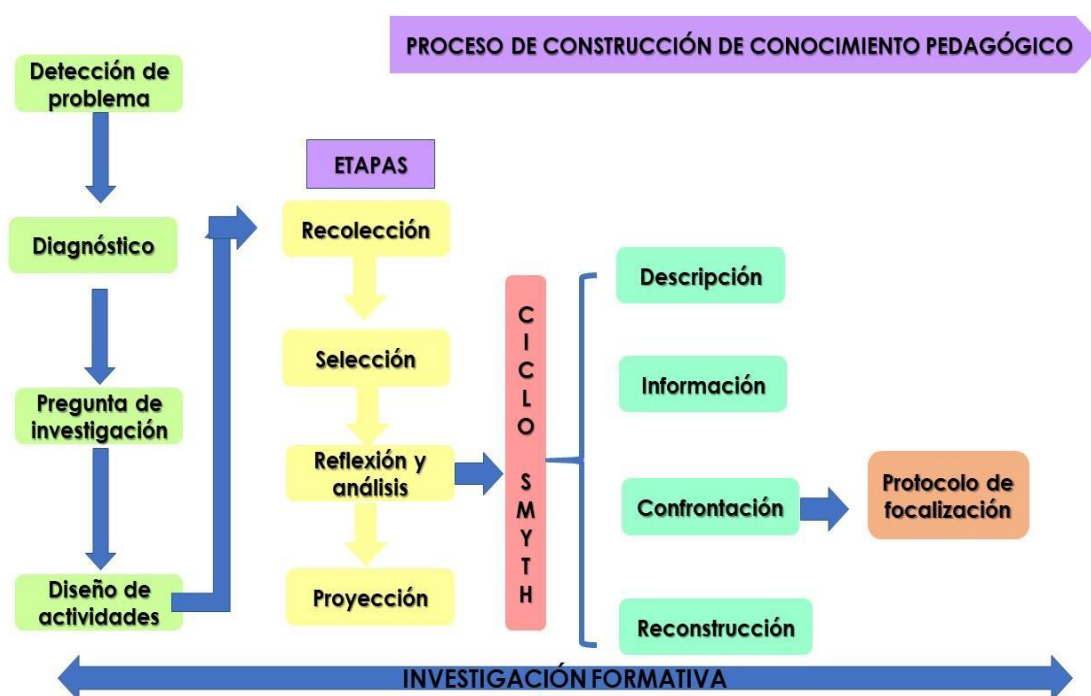
El portafolio temático se puede concebir como una herramienta que brinda la oportunidad de realizar investigación formativa sobre la intervención, debido a que “es un reflejo de lo que sucede en la práctica docente ubicada en una realidad social e institucional que le da sentido y favorece su transformación” (Ramírez, 2014, p.36).

Investigar nuestra intervención posiblemente sea uno de los procesos más complejos, ya que implica reconocernos como docentes activos, críticos y reflexivos sobre nuestra propia práctica. Requiere asumarnos como agentes de cambio para la mejora de las competencias profesionales, cuestionarnos sobre las concepciones que tenemos de la enseñanza y afrontar nuestras áreas de oportunidad para trabajar sobre ellas día con día.

El proceso para la construcción y análisis del portafolio temático está conformado por cuatro etapas, enmarcadas en un proceso de investigación, que permitieron la reflexión sobre mi práctica, las cuáles son: recolección, selección, reflexión y análisis para finalizar con la proyección. (Ver figura 11)

Figura 11

Proceso de construcción del portafolio temático



Cuando inicié el proceso de construcción del portafolio temático yo tenía una idea de una posible temática y al incorporarme a mi grupo logré corroborar a través de la observación y manifestación de actitudes en mis alumnos que verdaderamente existía una problemática dentro del área de educación socioemocional. Posteriormente surgió la necesidad de elaborar un

diagnóstico dentro del grupo, con la finalidad de argumentar y evidenciar mediante distintos recursos que existía un área de oportunidad en cuanto a la autorregulación emocional.

Para la elaboración del diagnóstico se utilizaron técnicas de recogida de información como: observación participante al momento de involucrarme activamente y en tiempo real con los alumnos, entrevistas con padres de familia, encuestas y/o formularios de Google para recuperar las opiniones y percepciones de los actores educativos. Además de diseñar algunas actividades de aprendizaje para valorar a los estudiantes en esta área.

El analizar la información detectada a inicio de ciclo escolar me llevó a plantearme una pregunta de investigación, que me apoyó a detonar el proceso para la realización del presente trabajo, promoviendo la mejora del aprendizaje de los estudiantes. Pero sobre todo implicándome de manera directa para poder resolver la problemática.

Una vez determinado lo anterior fue necesario establecer el conjunto de objetivos que orientan el trabajo, las cuales pueden definirse como el conjunto de metas de la investigación. Ya establecidos estos elementos es importante diseñar el conjunto de estrategias que apoyaron a atender la problemática planteada para poder dar paso al análisis a través de las etapas del portafolio temático.

Recolección

En esta etapa se busca recolectar el conjunto de evidencias de la práctica docente que permiten hacer visible el proceso que se lleva a cabo para la enseñanza. Particularmente dentro del portafolio de evidencias se les denomina artefactos. Ramírez (2014) menciona que “la colección de artefactos muestra aquellos aspectos exitosos y, por lo tanto, agradables, pero también aquellos que no lo son tanto y que no se quieren ver” (p.47).

Es decir, que a través de los diversos artefactos se pueda dar cuenta del trabajo que se está realizando y que ha funcionado, pero también aquellos que no han sido muy funcionales para poder triangular su contenido. Entre los artefactos se encuentran: productos de los estudiantes, vídeos de los alumnos grabaciones de audio o vídeos de clase, fotografías o capturas de pantalla, diarios de clase e instrumentos de evaluación.

Esta primera etapa del portafolio representó un reto sumamente importante, debido al trabajo a distancia y la comunicación que se tuvo con los niños y padres de familia, sin embargo, durante el proceso tuve la oportunidad de recabar diferentes artefactos que contribuyeran a mostrar lo que sucedía en mi grupo y, la manera en cómo se desarrolló la intervención.

El poder recabar información sobre el proceso que se llevó a cabo con los niños brindó la oportunidad de reconocer la práctica y, sobre todo, considero que dio un primer paso para analizar si fueron los más adecuados para atender la problemática.

Selección

Dentro del portafolio no basta únicamente con reunir un gran número de artefactos para su éxito, requiere de una selección consciente de lo que se logró obtener, pero sobre todo que despierten el interés del profesor y que sean adecuados de acorde a la necesidad detectada en los alumnos. Uno de los criterios primordiales para la selección de artefactos propuestos por Ramírez (2014) es “que respondan a la pregunta de investigación, que sean coherentes con la filosofía docente, que sean relevantes en su crecimiento profesional y el cambio conceptual” (p.47).

Dentro de esta selección no basta con mostrar sólo aquellos que sean más agradables, ya que se requiere de una toma de decisiones y un proceso de metacognición para reconocer qué elementos de los que he logrado reunir son realmente relevantes y significativos para mostrar la situación que estoy viviendo.

La etapa fue sin duda sumamente compleja, debido a que fue necesario ser muy selectiva con los artefactos obtenidos, si bien, muchos de ellos fueron enriquecedores y mostraron aspectos muy favorables de la práctica, también debían de ser útiles para mostrar el progreso de los alumnos o la realidad de mi intervención. En ocasiones tuve ese conflicto en determinar cuál sería más valioso o apropiado, por lo que fue indispensable tener una mirada crítica y consciente de los instrumentos seleccionados para poder compartirlos con los otros.

Particularmente en este apartado puedo rescatar la videograbación de las clases virtuales y los vídeos de los alumnos como insumo principal para ejemplificar al equipo de tutoría que

me acompañó durante el proceso mis actuaciones, las ideas de los alumnos, manifestación de los aprendizajes, dinámica de la clase, entre otras acciones que se llevaron a cabo con el grupo.

Reflexión y Análisis: Ciclo Reflexivo de Smyth

Esta etapa del portafolio constituyó la etapa medular para mi crecimiento profesional, ya que como profesores la reflexión es una de las capacidades primordiales que se requieren para el desarrollo de la investigación formativa. No basta solo con reflexionar y analizar lo que hacen los niños, requiere de una introspección en el propio actuar y la forma en la que se lleva a cabo la tarea docente. Se realiza mediante cuestionamientos orientados a aquello que funcionó y aquellas áreas de mayor oportunidad.

Para lograr convertirme en un docente reflexivo fue necesario analizar la práctica docente, en un inicio fue algo complejo comprender y profundizar en mi visión e intervención pedagógica. Para poder conseguirlo se utilizó el ciclo reflexivo de Smyth, el cual consta de un proceso cíclico que brinda la posibilidad de identificar un proceso que llevó a una reflexión de las acciones que se realizaron dentro de la práctica para generar un mejoramiento continuo. Consta de cuatro fases: descripción, información, confrontación y reconstrucción.

Descripción. En esta primera fase del Ciclo di respuesta a las preguntas de ¿qué es lo que hago y cómo lo estoy haciendo? Relaté cada una de las experiencias que viví dentro del aula virtual que brindaron oportunidades de aprendizaje. Al documentarlo me permití reconocer las teorías implícitas y explícitas que orientan mi enseñanza y que me permiten reconocermelo como un ser individual.

Dentro del relato presentado se dieron a conocer los motivos por los cuales se diseñaron las actividades, el tipo de metodología que se empleó en cada situación, aquellos incidentes críticos o sucesos más relevantes de la intervención, los conocimientos de los alumnos, entre otros. Es precisamente a través de la narrativa lo que permite externar las expectativas que se tenían con la actividad, preocupaciones producto de la intervención y dudas que llegaron a surgir.

El reconocer los incidentes críticos o situaciones que llegaron a movilizar esquemas o crear conflictos pedagógicos, emocionales o técnicos en mi actuar fue crucial en esta etapa, debido a que brindaron la oportunidad de mostrar a los demás los sucesos más importantes de

la intervención. Sin duda alguna la fase de descripción apoyó a sistematizar el conocimiento práctico. La descripción de mi práctica me permitió reflexionar sobre la docente que soy y me llevó a analizar lo que en realidad hago o dejo de hacer en mi función dentro del aula.

Información. En la segunda fase busca externar y analizar los principios que orientan mi práctica, manifestando mis teorías implícitas y explícitas. Se dan a conocer los valores, las emociones proyectadas en mi intervención. Las contradicciones que llegaron a surgir entre lo que se dice y lo que se hace. Precisamente en este apartado se responde a la pregunta ¿por qué hago lo que hago?

En este momento del ciclo me di cuenta de las representaciones entorno a la profesión, con la necesidad de aclararlas para poder analizarlas para reelaborar o enriquecer el proceso formativo. El identificar como la manera en la que enseño y aprenden los niños resulta un proceso complejo, ya que se relaciona con lo que menciona Ramírez (2014):

La fase de información ayuda en este proceso mediante el contraste de la propia experiencia con la filosofía docente, donde se busca el significado que tiene la práctica y los fundamentos de por qué y para qué se actúa de esa manera. (pág.57)

Fue en esta etapa en donde surgieron momentos de tensión entre mi pensar, expresar y actuar, precisamente estas situaciones me llevaron a favorecer mi propia reflexión, debido a que necesité reconocer si existió coherencia entre estos aspectos. Aquí tuve la oportunidad de narrar mis concepciones entorno a la enseñanza, valores e ideologías. Pero, sobre todo logré identificar los principios explicativos que orientan mi actuar y, reflexionar de manera más profunda sobre ellos.

Confrontación. Esta etapa del ciclo representó un trabajo de evolución personal y de madurez profesional, ya que se dejó un poco de lado el trabajo individual para pasar al trabajo con la tutora y las compañeras de equipo de cotutoría. Al intercambiar opiniones mediante comentarios cálidos de los aspectos favorables de la intervención, pero también aquellos comentarios fríos enfocados a realizar un análisis más exhaustivo de lo desarrollado con los alumnos.

Demanda tener la apertura de compartir con otros las verdaderas acciones que realizas con tu grupo, permitir que los colegas brinden retroalimentaciones del proceso que vas llevando

a cabo, todo con la finalidad de hacerte reflexionar y motivarte al mejoramiento a través de la detección de áreas de oportunidad para reorientar las acciones pedagógicas que se llevan a cabo.

Esta fase fue posible gracias al Protocolo de Focalización del Aprendizaje de David Allen quien “plantea esta estrategia como un modelo para que los docentes examinen los trabajos de los alumnos con la ayuda de una guía o protocolo que les permite pensar en la forma de mejorar su práctica” (Ramírez, 2014, p.62).

Dentro del protocolo cada una de las integrantes del equipo poseía un rol específico, y se cumplían con un conjunto de reglas para poder llevarlo a cabo. Primero se realizó una presentación de la intervención docente con los artefactos más significativos. Al terminar al presentador se le hacían una serie de preguntas sobre aquellos aspectos que no quedaron claros, a las cuales se trataba de dar respuesta. Posteriormente surgían los comentarios fríos sobre aspectos que representaron áreas de oportunidad y comentarios cálidos, después cada integrante daba sugerencias para próximas intervenciones con la intención de mejorar y, finalmente, el expositor expresaba su cómo se sintió durante el protocolo y sus percepciones.

El protocolo representó una oportunidad de crecimiento personal y profesional sumamente grande, el responder los cuestionamientos de mis compañeras y tutora me permitió dar a conocer mi temática y, sin duda el escuchar los comentarios fríos fue un proceso que implicó ser más reflexivo y tener mente abierta. Pero, sobre todo este proceso también requirió de fortalecer la autorregulación de mi propio aprendizaje y la emocional.

Lograr la confrontación fue un proceso que movilizó mis esquemas y abonó a convertirme en un profesional cada vez más reflexivo, fue necesario reconocer que los comentarios fríos como nuevas oportunidades para mejorar como maestra.

Reconstrucción. En esta última fase se reconstruye la planificación de la mejora. Parte de la construcción y el análisis de qué se podría cambiar, qué se puede hacer diferente y qué resulta relevante mantener. Implicó la toma de decisiones y la conciencia crítica de aquellos aspectos que realmente requieren de ser modificados para el logro de aprendizajes con los alumnos.

En este apartado tomé en cuenta las sugerencias que brinda el equipo de cotutoría ya que desde una mirada más alejada pueden brindar nuevas alternativas al trabajo. Pero también implica un compromiso por buscar la manera de transformar lo que se está haciendo.

De acuerdo con Ramírez (2014) “El cambio no es inmediato por diferentes circunstancias, entre las que se encuentra la confianza en las propias creencias, la cual refleja la adopción de la comodidad frente al cuestionamiento crítico” (p.67).

Cada una de estas etapas me permitieron identificar mis áreas de oportunidad, fortalezas y debilidades en el desarrollo de mi actuar, generaron una mejora en la intervención, además de motivarme a buscar un progreso constante en el proceso de enseñanza- aprendizaje de mis alumnos, pero también en mi propia formación y mis competencias profesionales.

Proyección

En esta última etapa del portafolio temático surge la oportunidad de analizar la intervención y establecer nuevas metas o retos sobre la temática de investigación. Es decir, plantear nuevas posibilidades para intervención que permitan continuar con la innovación educativa y la transformación constante de la práctica.

Se hace referencia a plantear nuevos trayectos o proyectos de investigación. También se mencionan las ideas a indagar y se mencionan algunas actividades concretas para continuar en el desarrollo profesional.

El Equipo de Tutoría y el Aprendizaje entre Pares

El equipo de tutoría y mi tutora representaron una pieza fundamental en el proceso de construcción del portafolio temático, pero, sobre todo gracias a compartir con ellas mis experiencias y la realidad de mi trabajo fue que logré reflexionar con mayor profundidad sobre lo que sucedía en mi aula y en la intervención.

El proceso de acompañamiento de tutoría representó una oportunidad para aprender junto a otros, además de que fue motivador reconocer de qué manera se podía avanzar en el desarrollo de mis competencias profesionales. Sin duda como docentes estamos poco acostumbrados a que otros observen nuestro trabajo y, más aún que lleguen a dar opiniones

sobre él, pero fue precisamente la mirada desde la perspectiva del otro lo que me apoyó a convertirme en un docente más reflexivo.

Tanto mi tutora como el equipo me apoyaron a reconocer elementos que llegaban a ser poco perceptibles para mí al trabajar con los alumnos, me llevaron a una introspección constante entre mi ideología y confrontarlo con mi práctica. Lo que generó un ciclo constante de mejoramiento, permitiéndome ser más analítica, autorregulada, autónoma y tolerante. Tal como menciona Ramírez (2014):

El equipo se constituye como una estructura de sostén cognitivo y emocional. Reconocen que cada uno tiene un cuerpo de saber, cada uno actúa como tutor del otro para comprender su práctica y su relación con el conocimiento profesional. (p.68)

Mi tutora me llevó a ser más reflexiva sobre mi actuar y me motivó de forma constante a redescubrir nuevas formas de intervenir. Y por su parte, gracias al equipo de cotutoría he aprendido a comprender mi intervención, a vencer el miedo de compartir mis prácticas para poder crecer en diversas áreas y, sobre todo reconocí y viví la importancia del aprendizaje entre pares.

Relación entre Investigación Formativa, Portafolio Temático y Profesionalización

Finalmente, gracias al desarrollo de este trabajo puedo establecer una relación entre investigación formativa, el portafolio temático y mi profesionalización docente. A lo largo de este proceso de indagación y, utilizando como medio el portafolio me permitió tener un conocimiento más claro sobre la manera en que desarrollo mi práctica y cómo se propició el aprendizaje de los alumnos.

La investigación formativa me dio la oportunidad de desarrollar mis capacidades de investigación para mejorar mediante acciones reales la situación problemática de la realidad docente, todo esto mediante un proceso cíclico de planeación, aplicación, evaluación, reflexión y reconstrucción, elementos que se vieron reflejados de manera constante en el portafolio temático, lo cual favoreció a largo plazo el quehacer pedagógico para un mejoramiento continuo. Pero, sobre todo generó un análisis de la teoría y la manera en que se actúa.

El portafolio es un elemento para hacer más evidente el proceso de profesionalización y, en sus etapas mostrar algunas de sus características como: reflexión permanente de la actuación, se muestran implícitos y explícitos valores que se llevan al trabajo con los niños, permite un vínculo constante entre elementos teóricos y prácticos, pero sin duda alguna permite mostrar cómo se puede lograr la colaboración con otros actores educativos y profesionales, la capacidad de escuchar las opiniones de los demás y la innovación en la intervención.

El trayecto de elaboración de esta investigación me ha permitido ser más consciente y reflexiva de todos los elementos relacionados al trabajo docente. De manera personal, puedo observar que estos tres conceptos se encuentran entrelazados puesto que el portafolio impulsa a la investigación formativa a través de una relación permanente entre las teorías, la práctica pedagógica y, la profesionalización, innovación y transformación constante.

En el proceso de investigación fue necesario reconocer e identificar cuáles son mis motivaciones y aspiraciones respecto a la docencia, en el siguiente apartado describiré mis creencias como maestra, que se han ido construyendo a lo largo de mi formación como docente y mi práctica, mis concepciones y valores que rigen mi enseñanza.

Filosofía Docente

La filosofía docente hace referencia al conjunto de valores, creencias, teorías y representaciones que orientan la manera en cómo actuamos, sobre todo, la concibo como el bagaje que dispone cada profesor para actuar dentro del ámbito educativo. Esto nos lleva a un conocimiento sobre las cosas, una reflexión sobre lo que nos sucede en la práctica y, permite que se reflejen las características propias del docente como un individuo único, con sus ideales en torno a la educación.

Mi filosofía docente se ha ido formando a lo largo de la experiencia como estudiante de licenciatura y maestría, docente frente a grupo y las interacciones con compañeras docentes, con las cuales me he sentido identificada y me han apoyado a comenzar con la construcción de mis ideales y metas educativas. Esta forma de concebir la enseñanza y el aprendizaje busco llevarla a la práctica con mis estudiantes y que reflejen la manera en cómo concibo la enseñanza y el aprendizaje.

Sin lugar a duda, implica un proceso que se encuentra en constante construcción, y que se ve influenciada por distintos factores. De manera personal considero que mis ideas y concepciones se transformarán en la medida en que voy adquiriendo mayores experiencias en la práctica educativa.

Concepciones Sobre la Enseñanza

Enseñar va más allá de la simple transmisión de contenidos de una persona a otra. Implica el compartir experiencias, conocimientos y habilidades entre profesores y alumnos. La enseñanza brinda oportunidades de aprendizaje mutuo, donde el interactuar con otros facilita el proceso de transformación del conocimiento.

Enseñar es inspirar, motivar y valorar. Requiere brindar a los alumnos el ejemplo de que las cosas que se propongan las pueden lograr, además de animarlos a explorar su entorno y aprender con y de él. No se basa en memorizar conceptos, es un proceso más integral, en donde se ven involucrados factores sociales, emocionales y cognitivos.

El proceso de aprendizaje se facilita a través de generar con los alumnos las experiencias necesarias para su desarrollo, la incorporación de materiales y estrategias educativas adecuadas para favorecer habilidades, actitudes y valores. Para mí, es indispensable que el niño tenga un rol activo dentro del proceso. Parte principal de cómo los niños aprenden se encuentra enfocado en la motivación que se promueve a través de las actividades que impliquen el juego y situaciones donde ellos sean protagonistas.

Otro factor importante que logro reconocer es el vínculo emocional que establezco con los alumnos, ya que las emociones se encuentran estrechamente ligadas con el aprendizaje. Lo cual logra facilitar la enseñanza y el trabajo escolar.

Por tal motivo, el papel del docente se encuentra enfocado en ser activo durante el proceso, lo cual implica involucrarme de forma constante con los niños, atender sus inquietudes y buscar las estrategias necesarias para fomentar en ellos los cimientos de los aprendizajes que los ayudarán para el transcurso de su vida. Mi rol como docente es el ser un modelo, guía y facilitador en la creación de entornos favorables para el aprendizaje.

Cómo Aprenden los Niños

Cuando pienso en qué significa aprender viene a mi mente que es como florecer. En donde se requieren de cuidados, atención y tiempo. El niño toma de su entorno las experiencias necesarias para crecer y transformarse constantemente. Implica un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que se van desarrollando e interiorizando poco a poco.

Lo anterior se logra gracias a las experiencias que viven los preescolares. Dentro de esta etapa el niño tiene la capacidad de aprender del contexto que lo rodea, de interactuar de manera directa con los diferentes individuos que se relacionan en él, tanto padres profesores, pero sobre todo de las interacciones con sus pares.

El profesor y el estudiante son constructores, ambos son indispensables para poder propiciar el aprendizaje. No solo son los alumnos quienes aprenden del profesor. El docente también puede aprender junto con sus estudiantes. Lo anterior permite establecer un vínculo con el maestro, y el mantener una relación favorable con los niños apoyará en gran medida a propiciar el aprendizaje y a desarrollar de manera paulatina sus capacidades.

Aprender es animar a los alumnos a creer que todo es posible, y más en la etapa del preescolar, donde la imaginación que tienen los preescolares es muy grande. Cuando se les da a los niños la libertad de conocer y comprender del mundo que les rodea se les permite desarrollar habilidades y capacidades que podrán poner en práctica en distintas situaciones.

Una forma fundamental de cómo los niños aprenden es a través del juego ya que es una manera dinámica y atractiva de conocer y ser parte de un proceso. De forma inconsciente y no tan dirigida se adentran en un mundo en donde la imaginación, la manipulación directa de materiales, las relaciones con otros y la regulación se conjugan. Sobre todo, permite al maestro descubrir las potencialidades sociales, cognitivas y emocionales que poseen los estudiantes.

Lo anterior me ayuda a reflexionar que el aula no es el único espacio en donde los niños aprenden, cada momento que viven, cada experiencia nueva, interacción o juego, permite una mayor comprensión de la realidad en donde viven y dan pauta para una formación constante de destrezas que de manera paulatina lograrán incrementarse.

Resulta importante destacar que este proceso no se da de la noche a la mañana o únicamente con la implementación de una actividad podemos determinar si el alumnado logró alcanzar un contenido o desarrollar competencias, requiere de un proceso y acompañamiento constante de parte de un adulto.

Objetivos y Expectativas de Enseñanza

La docencia genera múltiples gratificaciones cuando vemos que nuestros alumnos logran enfrentarse de manera autónoma a nuevos retos. El observar que avanzan en sus aprendizajes y como progresan en distintas áreas de su desarrollo representa gran motivación para continuar con el trabajo docente. Esto también conlleva una enorme responsabilidad, ya que en nuestras manos se encuentra el compromiso de formar ciudadanos responsables y con las capacidades pertinentes para responder a las necesidades individuales y de la sociedad.

Como educadora mi objetivo principal en la enseñanza es iniciar con el proceso de formación de ciudadanos con un desarrollo integral, es decir, que sean capaces de expresar lo que sienten, piensan y sus ideas de distintas maneras. Sumado a esto que logren enfrentarse a situaciones retadoras de una manera positiva, pero sobre todo lograr potenciar al máximo sus

habilidades sociales y emocionales. Las cuales les ayudarán a hacer frente a las exigencias y situaciones en distintos momentos de su vida.

Por lo tanto, espero que mis alumnos aprendan a desenvolverse con seguridad y confianza ante los demás, para desarrollar sus actividades, resuelvan problemas usando sus propias estrategias, usen el diálogo para solucionar conflictos, aprendan a conocer sus capacidades y características personales, que sean capaces de expresar sus emociones y logren iniciar con su proceso de autorregulación emocional.

Enseñar implica entregarlo todo, conocimientos, habilidades, actitudes y valores. Siendo estos últimos un elemento fundamental que promuevo con los alumnos. Puedo afirmar que el respeto es un valor principal en la educación, hace referencia a aceptar y valorar las características de cada uno, ser consciente que los demás pueden tener una opinión distinta a la mía y es totalmente aceptable. Por su parte, otro valor relevante es la responsabilidad, principalmente enfocada a reconocer que sus actos tienen consecuencias; por lo tanto, es prioritario iniciar con el proceso de reflexión y crear conciencia de lo que llevan a cabo.

Yo espero ser un ejemplo para mis estudiantes y, de esta manera, puedan motivarse a poner en práctica los valores. También busco guiarme con respeto en todo momento hacia los padres de familia de mis estudiantes y con mis compañeros docentes, ya que forman parte esencial para lograr el proceso de aprendizaje. A su vez, el respetar las características de mis alumnos para poder apreciar la diversidad dentro de mi aula es una prioridad como docente.

De igual manera, la responsabilidad en mi actuar se encuentra mayormente enfocada en asumir mi rol como educadora, en donde estoy a cargo de pequeños individuos con distintas necesidades, y es mi tarea brindarles las oportunidades de aprendizaje necesarias para promover su desarrollo integral.

El Papel de la Evaluación

Uno de los elementos que considero principales dentro del proceso de aprendizaje se encuentra la evaluación, la cual no puede ir separada de la planeación que realizamos de manera constante con nuestros estudiantes. La evaluación permite identificar los logros, dificultades y

áreas de oportunidad que debemos de tomar en cuenta para futuras intervenciones con nuestros alumnos.

Evaluar, no es algo sencillo, requiere de una diversidad de instrumentos y estrategias los cuales permitan obtener información sobre el avance de los estudiantes. La evaluación se centra en el proceso que realizan los alumnos para apropiarse y desarrollar sus competencias y aprendizajes esperados.

Una manera para conocer si mis alumnos están aprendiendo consiste en observar cómo reaccionan ante las actividades propuestas, es decir, cómo se enfrentan a las situaciones que se les plantean y la capacidad en cómo expresan sus ideas a otros.

Como maestra, la evaluación diagnóstica es uno de los momentos de valoración más importantes. Comenzar el ciclo escolar me permite identificar qué es lo que saben mis alumnos y de dónde es necesario partir para apoyarlos en su aprendizaje. A su vez, al inicio de cada secuencia didáctica o actividad la llevo a cabo a partir de cuestionamientos que me permitan reconocer los saberes previos de los niños. Posteriormente doy paso a la evaluación formativa y permanente, en donde personalmente me centro más en el proceso y desarrollo de las habilidades y capacidades que reflejan mis niños que en el resultado o producto.

Para llevar a cabo la evaluación me enfoco en diseñar un instrumento de valoración en el cual se puedan establecer los criterios que deseo observar o recuperar de mis alumnos. Busco que los indicadores especifiquen las posibles formas en cómo los estudiantes puedan manifestar su aprendizaje. Los instrumentos como las rúbricas, escalas estimativas y/o diario de trabajo, me permiten determinar de forma más clara lo que busco observar en los alumnos, además de que me permiten ser más práctica y sistematizar la información.

Los métodos de evaluación que utilizo con mis alumnos considero que son funcionales, debido a que me permiten triangular los resultados y manifestaciones de los estudiantes de distintas fuentes. De esta manera, cuando reviso los instrumentos y recursos realizados puedo tomar decisiones para determinar en qué áreas necesitan mayor apoyo los niños, en qué han avanzado y qué es necesario reforzar. Aunado a lo anterior, me dan la oportunidad de valorar y reflexionar sobre mi intervención para mejorar de forma continua en la práctica educativa.

La evaluación considero que debe de ser constante, siendo la observación una técnica indispensable para identificar cómo los alumnos manifiestan sus aprendizajes, qué habilidades han logrado desarrollar y sus actitudes. De esta forma puedo recuperar información pertinente sobre los estudiantes e involucrarme más en el proceso.

La Diversidad en el Aula y el Ambiente Inclusivo

El aula es el espacio por excelencia de la diversidad. Se encuentra llena de historias, características, capacidades y habilidades distintas y, sobre todo, de un conjunto de ideas que, en definitiva, ninguna es igual a otra. Cada estudiante proviene de una familia distinta, posee intereses distintos y cualidades extraordinarias.

Al hablar de diversidad e inclusión no únicamente hago referencia a atender alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE) o atender alumnos con alguna barrera para el aprendizaje. Se trata de brindar a los alumnos las oportunidades necesarias para acceder al currículo y propiciar las experiencias pertinentes para potenciar al máximo sus habilidades.

En mi clase se puede observar un ambiente diverso, ya que los niños provienen de entornos sociales distintos, a su vez algunas familias son originarias de otras regiones del país, lo que genera una diversidad cultural e ideológica. Aunado a esto, puedo identificar la variedad estilos de aprendizaje predominante, capacidades y habilidades en el área verbal, musical, lógica-matemática y otros que aprenden de manera visual. A su vez, se pueden encontrar alumnos con necesidades educativas especiales y otros estudiantes que requieren de mayor apoyo por parte de instituciones especialistas.

Como docente considero que es fundamental tomar en cuenta las necesidades, intereses, habilidades y nivel de desarrollo de nuestros alumnos para poder diseñar estrategias de aprendizaje óptimas, en las cuales todos los alumnos tengan las mismas oportunidades de participar.

Mis Creencias y el Actuar en el Aula

Como mencione anteriormente la filosofía docente orienta la manera en cómo nos desempeñamos con los alumnos. En la mayoría de los casos realizamos acciones de forma inconsciente que revelan mucho de nuestra personalidad como profesores.

De forma particular uno de los elementos que considero más importantes es el relacionarme de forma positiva con mis alumnos, por lo tanto, realizo pequeñas acciones de forma cotidiana para acercarme más a ellos. Busco motivarlos de manera constante con pequeñas frases o resaltando los avances que han conseguido para ir fortaleciendo el aspecto emocional de mis estudiantes. De esta manera los alumnos se involucran de manera más activa en las propuestas y se genera un ambiente socioafectivo de aprendizaje.

Además de que mi perspectiva de hacer a los alumnos protagonistas de las situaciones de aprendizaje es esencial, a través de la implementación en juegos y estrategias diversas en donde ellos logren expresar de manera libre sus ideas y experimentar con diversos materiales.

Considero indispensable que, desde el aula tomemos en cuenta la importancia del desarrollo socioemocional de los niños. Ya que nos apoya a que comprendan su entorno y transformar la enseñanza formando una red de apoyo social y emocional, además de que el preescolar es uno de los escenarios sociales más importantes con los niños. Para ello es sumamente importante colaborar con las familias y compañeros docentes para ofrecer las herramientas más pertinentes que permitan a los preescolares enfrentarse a distintas circunstancias de manera positiva y ser conscientes de su papel en el desarrollo y crecimiento social y emocional.

Análisis y Reflexión de la Práctica Docente

En el presente apartado se encuentran los análisis de mi intervención producto de la reflexión docente usando el ciclo reflexivo de Smyth y el protocolo de focalización que se llevó a cabo con el apoyo de la tutora y el equipo de cotutoría. Dentro de cada análisis se puede encontrar la descripción de las actividades y estrategias implementadas para poder atender a la problemática detectada dentro del grupo. A su vez, se presenta la confrontación de mi práctica derivadas de las observaciones realizadas dentro de la tutoría entre pares y de la tutora. Además de las aportaciones teóricas relacionadas con los sucesos más relevantes de cada situación y las acciones para seguir mejorando de forma continua.

Reconocimiento de Emociones, Estrategia Inicial para la Autorregulación Emocional

La etapa preescolar se caracteriza por promover el aprendizaje social, el cual se lleva a cabo entre pares y con el docente, donde, además de propiciar conocimientos, se busca promover que los estudiantes logren relacionarse unos con otros, inicien el proceso de conocimiento de sí mismos y el desarrollo de habilidades socioemocionales. En esta experiencia docente muestro cómo mis alumnos reconocieron y nombraron distintas emociones como punto de partida en el proceso de regulación emocional.

Tal como lo menciona la SEP (2017):

Un ambiente adecuado y estable aporta la disposición de aprender y anima a participar en las actividades; lleva a los niños a avanzar en la habilidad de verbalizar estados personales, lo cual es un componente importante para el bienestar y para tomar conciencia de sí mismos, de sus comportamientos y, en consecuencia, para su regulación. (pág.322)

Para poder dar paso a la autorregulación es indispensable que las emociones sean nombradas, reconocidas, sentidas y validadas. No se puede hablar de un manejo emocional si primero no se identifica qué es lo que se está sintiendo y qué lo llega a detonar. Por tal motivo, diseñé la siguiente actividad titulada “pintando lo que siento”, la cual se llevó a cabo en la semana 13 del ciclo escolar, específicamente el día 18 de noviembre de 2021.

El propósito principal de esta actividad se centró en que los alumnos logaran reconocer y expresar emociones en diversas situaciones propias y externas. Para ello me basé específicamente en el Área de Desarrollo Personal y Social de Educación Socioemocional, en el organizador curricular 1: autorregulación, y el organizador curricular 2: expresión de las emociones. El aprendizaje esperado que tomé en cuenta fue: “Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente”.

Como en toda planeación necesité realizar ajustes curriculares, principalmente enfocados a incorporar distintas estrategias para posibilitar que las familias y los estudiantes logaran acceder a la actividad y, en este caso, dadas las condiciones del trabajo a distancia y producto de la pandemia, existen familias dentro de mi grupo que no se pueden conectar en el horario establecido y tampoco por la tarde (ya que rolan turnos en fábricas).

Ante estas situaciones tomé la decisión de realizar la actividad en dos modalidades, una de ellas de forma sincrónica a través de una videollamada usando la plataforma de Google Meet, y la segunda de forma asincrónica enviando a los padres de familia una clase pre-grabada con indicaciones para lograr llevar a cabo un producto.

Para la modalidad asincrónica realicé una grabación de clase, y la subí a YouTube para que los padres de familia logaran ingresar con mayor facilidad. El video incluía una bienvenida a los niños, les realicé algunas preguntas detonadoras como: ¿qué son las emociones?, ¿cuáles pueden nombrar? Posteriormente presenté a los niños cuatro emociones diferentes: alegría, miedo, tristeza y enojo, empleando caritas de emojis para que las logaran relacionar de forma más sencilla.

Dentro del video les di la consigna de que pintaran en su hoja una situación que les hiciera sentir esas emociones y enviaran un video explicando lo que plasmaron. De esta manera los niños y los familiares accedieron en otro momento y de cierta forma lograron ser partícipes al incluirse al trabajo.

Esta acción la puedo relacionar con lo que menciono dentro de mi filosofía docente respecto a propiciar espacios para que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar, además de considerar las características sociales, económicas y familiares del grupo, las cuales

también intervienen en el proceso educativo. A su vez, se relaciona con uno de los valores principales que rigen mi enseñanza, la responsabilidad, ya que como maestra tengo un compromiso con todos mis alumnos y debo de buscar diferentes estrategias para que tengan acceso a la educación.

El realizar este tipo de ajustes para promover que más alumnos logran incorporarse al trabajo a distancia generó en mí una gran incertidumbre, debido a que desconocía si los padres de familia responderían a esta modalidad de “clase”. De los siete alumnos con los que se trabajó de esta forma, respondieron cinco de ellos, realizaron su producción y la compartieron vía WhatsApp. Además, los padres de familia me comentaron lo que observaron en sus hijos a través de mensajes.

La modalidad sincrónica la llevé a cabo de manera virtual con el resto del grupo mediante la plataforma de videoconferencias de Google Meet, para esto, de manera previa les comenté a los padres de familia vía WhatsApp el día y horario de conexión a nuestra sesión. Solicité con anticipación los materiales que utilizaron los niños para desarrollar la actividad, los cuales fueron: dos hojas blancas, acuarelas, pincel, agua, una toallita para limpiar y de manera opcional una bata o camisa para evitar ensuciarse.

Sumados a los materiales que les pedí, durante la sesión utilicé un video de las emociones de intensamente, imágenes que mostraban distintas emociones (alegría, tristeza, miedo y enojo) y una ruleta virtual con emojis relacionadas a distintas emociones. Su desarrollo tuvo una duración aproximada de 45 minutos, con una participación de 10 alumnos.

Para poder rescatar los conocimientos previos en plenaria realicé los siguientes cuestionamientos: ¿qué son las emociones?, ¿qué otras emociones conoces? Esto lo hice con la finalidad de comenzar un diálogo dentro del grupo y que entre los compañeros logran aportar sus ideas.

A través de estos cuestionamientos comencé a trabajar con uno de los aspectos básicos para la autorregulación emocional, la cual es la conciencia emocional y, particularmente el dar nombre a las emociones. De acuerdo con Bisquerra (2016) “Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y la utilización de las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales” (p.51).

En un inicio la participación fue muy baja, únicamente una de mis alumnas pidió la palabra, Gissel, quien contestó: *las emociones son cuando estas triste, feliz o de algo te da miedo*. Al recibir esta respuesta lo único que hice fue felicitarla por su participación. Posteriormente tuve que solicitar de manera específica la participación de otros, sin embargo, escuché que los padres de familia les decían en voz baja cómo se llamaban las emociones.

Este primer momento de la actividad me sorprendió mucho ya que yo esperaba que los estudiantes compartieran más ideas sobre las emociones y los conocimientos que tienen respecto a éstas. Me sentí algo frustrada ya que para la actividad necesitaba que los niños expresaran sus ideas y emociones de forma autónoma y con los cuestionamientos que realicé no lo logré. Pensé que en esta primera intervención la respuesta de los alumnos sería diferente debido a que ya me conocían y estaban más adaptados al trabajo virtual. (ver artefacto 1).



Artefacto 1. Enlace de video de Youtube <https://youtu.be/UbY8KCImd90> Ideas iniciales sobre las emociones 18/11/2020.

El artefacto muestra las participaciones de algunos alumnos, refleja qué emociones conocen y cuáles son capaces de nombrar. También refleja mi capacidad de improvisar ante las situaciones que se presentan en el grupo y mi flexibilidad cognitiva, al cambiar la pregunta para que los niños logran responder qué emociones conocían y cómo en casa las familias les dieron ejemplos de emociones como: tristeza, enojo o alegría para que ellos las repitieran.

A su vez, el artefacto apoya a identificar que mi intervención no fue la más adecuada, debido a que existió un desfase al momento de plantear las preguntas iniciales y lo que se esperaba movilizar en los estudiantes. Lo que estaba preguntando era el concepto de emoción, en lugar de partir de experiencias o situaciones que les provocara la necesidad de hablar sobre sus emociones, tal como lo propone el plan de estudios, por lo que es necesario transformar este aspecto de mi intervención docente.

Con apoyo de mi equipo de tutoría logré identificar que existió una contradicción en lo que declaro en mi filosofía docente sobre partir de los conocimientos previos de los alumnos, si bien mi intención era rescatar lo que conocían los niños, las preguntas planteadas no fueron las más adecuadas, por lo tanto, llegaron a ser complicadas tanto para los niños como para los padres de familia quienes los acompañaban.

Al trabajar en plataformas virtuales existen momentos y sucesos que como docente no se puede controlar, y es que, en ocasiones, tanto los alumnos como el profesor no cuentan con buena señal de internet, lo que genera que los audios lleguen más tarde, no se escuchen las participaciones o se pierda la imagen de video de los niños.

Aunado a lo anterior existen distractores durante las sesiones, como lo es el hecho de que los padres de familia entren y salgan de la reunión debido a que se pierde la conexión. Además de ruidos o que algún familiar hable muy fuerte, lo que genera que la atención de los niños se pierda. Esto llega a ser frustrante tanto para padres de familia como para mí como docente.

Siguiendo con la actividad les coloqué un video corto de la película “Intensamente” que trata sobre las emociones y el nombre que tienen. Dejé que el video se reprodujera sin hacer pausas, esto con la finalidad de que los niños estuvieran centrados en lo que se abordaba sobre las emociones. Una vez terminado el video, nuevamente cuestioné a los niños sobre cómo se llamaban las emociones. En esta ocasión la participación fue más activa. Tadeo de forma muy animada mencionó: tristeza, Regina hizo alusión a la emoción de desagrado, Christopher a enojo y Gissel a alegría.

Cuando los alumnos realizaron sus aportaciones logré identificar que el utilizar personajes que ellos conocieran, y al relacionarse con sus gustos e intereses, los llevó a conectarse más con la actividad y los motivó a enlazar las emociones con un personaje animado, lo que generó que comentaran cómo ese personaje expresaba sus emociones y darles un nombre.

Lo anterior se puede relacionar con otro concepto sumamente relevante previo a la regulación emocional, el cual es el comprender las emociones de los demás. De acuerdo con López (2012) “es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de involucrarse empáticamente en sus vivencias emocionales” (p. 27). Es decir, que a través del hacer uso de ejemplos más concretos con un recurso digital más llamativo se propició este aspecto, es así como de manera paulatina se puede iniciar con la autorregulación de las emociones.

Una vez que compartieron sus ideas les mostré a los niños unas imágenes sobre cuatro situaciones diferentes, esto con la finalidad de que las relacionaran con distintas emociones. Les pedí a algunos niños que aún no participaban o que se mostraban más tímidos que comentaran sus ideas sobre lo que observaban. Para ello, les hice las preguntas: ¿Qué están haciendo?, ¿qué ves?, ¿cómo crees que se sienten?

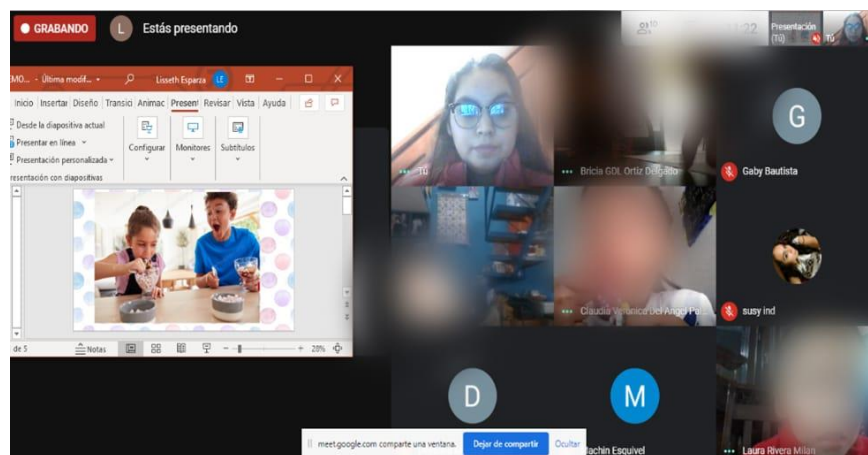
En la primera imagen se encontraban dos niños compartiendo un helado, la cual relacioné con la emoción de alegría. La segunda era un niño que se encontraba llorando porque se lastimó el dedo, ésta se enfocaba en la tristeza. Posteriormente les mostré una imagen de un niño gritando por un perro, relacionándola con la emoción de miedo. Por último, presenté un niño rompiendo un juguete para representar la emoción de enojo.

Durante este momento de mi clase logré identificar que me encontré ante una situación problemática ante la cual no pude resolverla. Al mostrar las imágenes y solicitar la participación eran los mismos tres alumnos quienes participaban en las clases y, yo me quedé conforme con las aportaciones de esos alumnos, sin realizar alguna acción para que otros estudiantes expresaran sus ideas. Además de que algunos niños que participaban al no tener su lenguaje muy desarrollado los comentarios que realizaban no los entendí y por consiguiente los ignoré.

A través de los comentarios de mi equipo de tutoría y el realizar un análisis más profundo sobre esta situación identifiqué contradicciones entre mis concepciones de enseñanza e incluso entre un enfoque socioconstructivista, en donde se hace referencia a que a través del lenguaje y compartir con otras experiencias se aprende entre pares. Sin embargo, mi intervención docente se encuentra muy alejada de estas ideas.

Lo anterior me llevó a preguntarme: ¿generé un ambiente favorable para que todos participaran? ¿mis cuestionamientos fueron los más adecuados y claros? ¿por qué mis concepciones de enseñanza se encuentran alejadas de lo que hago con los niños?

Me percaté que a través de las preguntas que les realizaba a los niños lograban relacionarlo con situaciones como juegos o accidentes, lo que desencadenó que comenzaran a contar algunas experiencias relacionadas a las imágenes (ver artefacto 2).



Artefacto 2: Enlace de video de YouTube. <https://youtu.be/Vy5ebuNYLYw> Relacionando experiencias con emociones 18/11/2020.

Seleccioné este artefacto porque me permite dar cuenta de cómo los niños van relacionando las imágenes con distintas situaciones y refleja que con las preguntas que les voy planteando a los niños lograron relacionarlas con experiencias y emociones que ellos han manifestado. Tal es el caso de Paulina, que menciona en una de las imágenes que a ella le asustan los perros porque una vez la mordió uno y por eso le dan miedo.

De igual forma, se puede observar como las imágenes presentadas no se encontraban apegadas a la realidad que viven los niños, por lo que les fue más complejo relacionarlas con

sus emociones y vivencias. Asumí que los estudiantes experimentaron en algún momento alguna de las situaciones presentadas como lo es comer helado, cortarse o lastimarse, asustarse por un perro y romper un juguete. Sin embargo, no fueron realmente significativas para ellos o no representaron una situación en la cual tuvieran la necesidad de expresar emociones.

Dentro de las experiencias para promover la autorregulación emocional propuestas por el plan de estudios vigente se considera esencial el rol del profesor, la SEP (2017) considera que:

Los niños demuestran su necesidad de hablar sobre lo que les pasa en su vida diaria. Para usted implica estar atenta y abierta a lo que expresan acerca de sus sentimientos, de sucesos en casa, incluso de cómo se sienten en la escuela. (pág. 321)

Sin embargo, al observar mi intervención considero que este aspecto tan vital para favorecer la regulación emocional no lo he logrado desarrollar, planteo situaciones poco cercanas a la realidad en donde sí, los alumnos comparten y reconocen el nombre de las emociones, pero no es una necesidad real de dialogar sobre sus emociones.

Observo que el enfoque sociocultural en donde se aprende del contexto, requiero intencionarlo un poco más. Por otro lado, en mi filosofía docente afirmo que el niño aprende del entorno que lo rodea, y en este momento de la actividad no lo consideré. Yo tenía la concepción de que al plantearles situaciones comunes a los niños en donde estuvieran involucrados, como lo fue en este caso el juego o un accidente, sería situar a los alumnos y contextualizar la dinámica, sin embargo, podría ajustarlas más al contexto en el que viven los alumnos.

Para continuar con el desarrollo de la actividad indiqué a los alumnos que pintaran una situación en la que se hubieran sentido igual que el emoji que se presentara al parar la ruleta con la que trabajamos durante la sesión. Para ello, ejemplifiqué la consigna: ¡por ejemplo si cae la ruleta en la carita triste yo voy a pintar que se rompió algo que me gustaba!, les dije que eso era lo que a mí me ponía triste. Gissel contestó: *-A mí me pone triste que mi mamá me regañe*. Al recibir esta respuesta, le dije que entonces eso debíamos de pintar.

Al girar la ruleta, y una vez que los niños dijeron: ¡alto!, procedieron a pintar la emoción resultante. Mientras los niños pintaban, les preguntaba uno por uno qué plasmaron y qué

situación los hacía sentir de esa manera. En esta parte de la actividad, logré identificar que, después del ejemplo que dio una de las compañeras, los niños comenzaron a pintar y repetir su idea.

Giré otras cuatro veces la ruleta con la finalidad de que parara en emociones diferentes, y los niños tuvieron la oportunidad de pintar y expresar situaciones distintas que ellos relacionaran con esa emoción. Conforme los niños fueron avanzando en la actividad realizaban sus pinturas de una manera más dinámica y algunos de ellos expresaron situaciones ya no parecidas a las de sus compañeros (ver artefacto 3).

Maestra: Chicos vamos a tomar nuestra otra hoja y vamos a ver en qué carita cae.

¡Ustedes me dicen cuando parar!

Alumnos: ¡Alto! (cae en emoji con cara alegre)

Maestra: ¿en qué emoción se detuvo?

Paulina: risa, cuando te ríes estás feliz.

Maestra: ¡Feliz, chicos! A ver, a un niño que no le hayamos preguntado antes. Ari, ¿a ti que te pone feliz?

Arisai: (en silencio, observando a su mamá y esperando que le diera una respuesta)

Mamá de Arisai: Vamos, la maestra te está preguntando que te hace feliz.

Regina: Yo quiero participar maestra, a mí me pone feliz mi muñeca favorita, porque me gusta.

Tadeo: A mi maestra, cuando juego con mi mamá.

Maestra: ¿Y a ti José?

José: Pintar

Maestra: ¡Muy bien niños, eso vamos a pintar! Ari, y a ti qué te hace feliz.

Arisai: ¡Ah, ya! mi hermana y mi mamá.

Maestra: ¡Muy bien Ari! Que bueno que te haga feliz estar con tu hermana y tu mami.

Artefacto 3. Transcripción de grabación clase virtual. Compartiendo experiencias. 18/11/2020.

Seleccioné este artefacto debido a que da cuenta de la forma en que participaron los niños sobre las emociones y cómo las relacionaron con mayor facilidad con situaciones que ellos viven o han experimentado. Me percaté que durante este momento de la actividad las

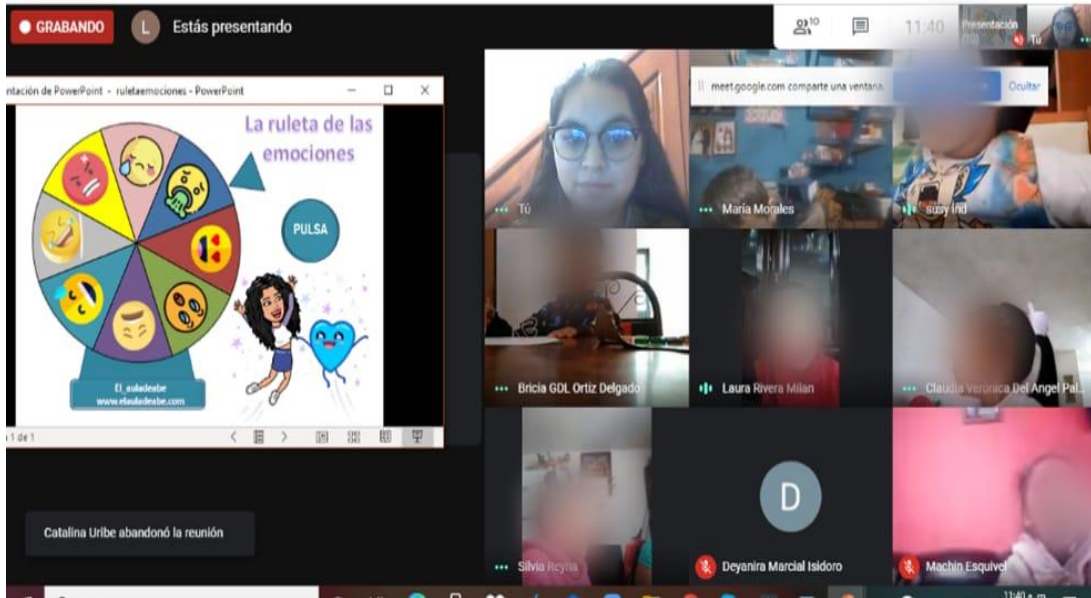
aportaciones fueron más activas y con mayor confianza para compartir sus ideas. Sin embargo, percibo que dirigí mucho la actividad para alentar las participaciones.

Lo anterior se contradice un poco de lo que declaré en mi filosofía docente, en donde comento que para el desarrollo de mis actividades busco que los niños sean protagonistas y logren fortalecer sus aprendizajes. En el diálogo mostrado identifiqué que este aspecto no lo logré completamente ya que constantemente estoy interviniendo para promover la participación de algunos alumnos lo que hace que la actividad se torne más dirigida. Considero que mi práctica la pude haber hecho diferente, al buscar una estrategia para que los alumnos hablaran o incluso decidieran cómo plasmar su emoción y no imponerles la manera de trabajar.

Al observar cómo algunos alumnos se animaron a compartir sus ideas de forma autónoma y relacionarlas con distintas experiencias sin que yo les realizara cuestionamientos, me sentí aliviada y feliz, lo que considero que también lo transmití a los niños y padres durante la sesión. Al escuchar sus participaciones, les llegué a hacer comentarios como ¡Ah, muy bien, a ti eso te pone feliz!, ¡Muy bien, entonces vas a pintar eso que te hizo sentir enojado!

Tal como lo menciona Perpiñán (2013) “ayudarles a reflexionar sobre cómo se sienten y porqué, les permitirá desarrollar su atención sobre las señales que envía su cuerpo y sus respuestas a las diferentes situaciones” (p. 34). El establecer una relación entre las emociones y que mencionen qué situaciones las generan apoyan al alumno en su regulación y, por lo tanto, establecer una conexión entre sus vivencias.

Logré detectar que cuando cuestioné a algunos niños sobre lo que iban a pintar, me respondieron que harían la carita en lugar de realizar una pintura sobre las diversas situaciones. Ante esta respuesta, la mamá o el adulto que los acompañaba tenía que darles ejemplos de cómo hacerlo o incluso cuando no lograban relacionar una situación de su vida cotidiana con la emoción los papás les decían frases como: “acuérdate que te dan miedo las arañas” o “si ya sabes que te enojas cuando no te doy dulces, pinta eso” (ver artefacto 4).



Artefacto 4. Enlace de video de YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Z6BYzV7vieI>
Alumnos compartiendo situaciones que les generan desagrado 18/11/2020.

Elegí este artefacto porque me da la oportunidad de mostrar un incidente crítico respecto a mi intervención y sobre las situaciones que relacionaban mis alumnos con sus emociones. Primero logré detectar que los niños lograban relacionar el Emoji con una emoción, en este caso el desagrado, pero al momento de que yo cuestioné a una de mis alumnas sobre qué le causaba esa emoción y, al no obtener respuesta, su mamá comenzó a hablarle un tanto desesperada y la presionaba para que expresara sus ideas.

También me di cuenta de que cuando uno de los alumnos nombraba una emoción como “vomitar” y responderle de inmediato “no se llama así” no fue lo más acertado, debido a que sin darme cuenta desalentaba la participación del niño y evidenciaba su error. Aspecto que se contradice con lo que menciono en mi filosofía docente en donde hago referencia a que busco motivar y alentar a los estudiantes a expresar sus ideas, aceptando que todas las opiniones son válidas.

Para poder dar cierre cuestioné a los niños sobre qué habíamos aprendido en la sesión, por lo que la respuesta generada de papás y de los niños fue que las emociones. Posteriormente les pregunté: ¿cómo se sintieron al trabajar? La respuesta fue: ¡bien!, ante esto Gissel dijo: feliz

maestra, a lo que el resto del grupo externó esa emoción, pero empleando algunos sinónimos como: contenta, alegre, feliz y sonriente.

Como actividad de cierre extra-clase y para poder conocer las participaciones de todos los alumnos, les solicité a los padres de familia que grabaran un pequeño vídeo en donde los alumnos expresaran qué fue lo que pintaron y con qué emoción lo relacionaban. De esta manera podría realizar una evaluación más completa de la situación didáctica.

Evaluación

Para llevar a cabo la evaluación de los alumnos utilicé como instrumento de valoración una escala estimativa en donde se presentan aquellos objetivos que esperaba alcanzar con la actividad diseñada. Para su llenado hice uso de algunas observaciones sobre las opiniones de los niños que registré durante la sesión virtual y el video extra-clase que enviaron los padres de familia para complementar de forma más oportuna la valoración.

López (2016) considera que:

En las primeras edades escolares es necesaria la comunicación continua entre el profesorado y las familias. En estas edades, es conveniente el uso de materiales entendidos como aquellos que ofrecen la posibilidad a las familias (y también a otros educadores) de que pueden participar directamente en la inteligencia emocional. (pág. 46)

Valorando las participaciones de los niños en las clases virtuales y los videos que enviaron sobre sus pinturas logré identificar que el grupo es capaz de reconocer emociones básicas como: alegría, tristeza, enojo y desagrado. Algunos de ellos requieren mayor apoyo para expresar con que situaciones relacionan la emoción y poder darles nombre. Por su parte el aspecto de escuchar las diversas emociones de los compañeros es un área que es necesario seguir trabajando.

Analizando tanto el nivel de logro de los niños con relación al instrumento de evaluación y los registros que llevé a cabo me permitieron detectar algunas situaciones particulares de los alumnos. Por ejemplo, se me dificultó conectar con Arisai y apoyarlo a expresar sus ideas de

forma oral y gráfica, además de que lo mismo sucedió con Alexa que debido al desarrollo de su lenguaje se le hizo más complejo verbalizar sus ideas. Lo que me lleva a acompañarlos de manera más personal durante las actividades y mencionarles el nombre de las emociones.

Dentro de este análisis el indicador de logro a favorecer con los alumnos se centró en que reconocieran y nombraran situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente (basado en el aprendizaje propuesto en el plan de estudios). Considero que dentro del diseño si se logró abordar con los alumnos, ya que se les pidió que pintaran situaciones relacionadas a las emociones básicas, algunos de ellos fueron capaces de reconocerlas, sin embargo, aún hay alumnos un tanto tímidos o que los papás intervienen mucho durante el proceso para poder compartir sus ideas lo cual no es muy favorable.

El trabajar este indicador a corto plazo permite que poco a poco los alumnos vayan logrando un mayor vocabulario emocional, lo cual favorecerá la conciencia emocional y esta a su vez es uno de los primeros pasos para llegar a la autorregulación. Y a largo plazo los apoyará a que logren nombrar con mayor facilidad las emociones que están experimentando a través del diálogo.

En cuanto a los indicadores docentes que se abordaron en este diseño fue el siguiente: Soy sensible y respetuosa hacia la vida de los niños y sus condiciones particulares. Logré observarlo al momento en que traté de adecuar lo más posible la actividad para que los alumnos y las familias lograran acceder a ella, además de considerar las condiciones específicas del contexto en cuanto a recursos. Sin embargo, el indicador que aún me falta seguir favoreciendo es el de brindar seguridad, estímulo y condiciones en las que los alumnos puedan expresar las percepciones acerca de sí mismos y sobre el sentido del trabajo escolar. Con mi intervención y la manera en cómo le di las participaciones a los alumnos no se logró cumplir ni desarrollar con el indicador del todo.

Compartiendo Experiencias y Compromisos de Mejora

Al presentar la actividad con el equipo de cotutoría y al llevar a cabo el análisis logré darme cuenta de que existen diversas áreas en las cuales es necesario seguir trabajando para mejorar en mi intervención docente. Con las retroalimentaciones y comentarios del equipo de tutoría tuve la oportunidad de ser más consciente sobre aspectos que yo creía que realizaba de

forma correcta y concepciones que pensaba que eran las más adecuadas. Esto puede llegar a ser un proceso algo complejo de asimilar, sin embargo, lo concibo como algo necesario para crecer profesionalmente.

Una de mis áreas de oportunidad se centra en las preguntas que planteo para recuperar los conocimientos previos. Las opiniones del equipo de tutoría me ayudaron a darme cuenta de que existió un desfase al momento de plantear las preguntas iniciales y lo que se esperaba movilizar en los estudiantes, debido a que les pregunté el concepto de emoción, en lugar de preguntar las emociones que conocían. Por lo tanto, otra de las observaciones que me realizaron fue que debí de seleccionar preguntas detonadoras que permitieran establecer una coherencia en toda la secuencia. Aspecto que yo no había considerado de esa manera.

También logré detectar que es de vital importancia propiciar que las estrategias y actividades que se desarrollen con los alumnos deben estar más contextualizadas, esto con la finalidad de promover un aprendizaje más significativo y con un mayor sentido para los niños. Por su parte, otro factor que sin duda alguna repercutió en el desarrollo de la actividad fue el tiempo utilizado, 45 minutos para trabajar de manera virtual con niños de preescolar es demasiado y si la actividad no es suficientemente atractiva se distraerán con facilidad.

Me gustaría destacar que mis compañeras dentro del protocolo de focalización me llevaron a reflexionar que debo considerar a todos los alumnos para la participación y no solo centrarme en una alumna que muestra un mayor avance en esta área, para que de esta manera se les dé la misma oportunidad a todos los niños para poder expresarse. A su vez, reflexiono sobre la importancia de también darle un mayor seguimiento a aquellos alumnos que trabajaron de forma asincrónica, ya que los dejé de lado en esta intervención y, por lo tanto, no propicié la participación de todos como me hubiera gustado.

Sin duda, un factor que no había hecho conciencia fue el hecho de los materiales utilizados y más en tiempos de pandemia. A mí se me hizo muy sencillo pedir acuarelas para trabajar debido a que a los niños de mi grupo les encantan las artes. Pero francamente no me había puesto a pensar en el gasto que implicó para los padres, ya que muchos de ellos tuvieron que comprarlas y en tiempos actuales es una situación que hay que evitar lo más posible.

Con los comentarios de mi equipo de tutoría logré identificar que mi diseño no fue el más apropiado, debido a que me faltaron incorporar elementos socioconstructivistas, como lo

fue el rescate de conocimientos previos y el trabajo colaborativo, aspectos que de manera personal considero que no los tomé muy en cuenta.

A su vez, el equipo de tutoría destacó aspectos favorables en mi intervención, entre los cuales se encuentra que mi tono de voz es amable y motivante para los alumnos, elemento que considero que es muy importante seguir manejando en futuras intervenciones. Por su parte, se encuentra que durante el desarrollo de la actividad le di un seguimiento a los alumnos, considero que esto apoya a que los niños logren ver que su maestra está ahí a pesar de la distancia y a través del ejemplo que se les da pueden desarrollar mecanismos para la expresión y regulación emocional.

Sumado a lo anterior el hecho de incorporar las TIC y algunas estrategias de gamificación como lo es la ruleta virtual y el empleo de videos para trabajar con los alumnos apoya a captar más su atención. Además de considerar que en el grupo existe una gran diversidad de realidades y condiciones, las cuales deben ser tomadas en cuenta para que todos los estudiantes puedan tener acceso a la educación en tiempos de pandemia.

Por ello, algunos de los retos con los cuales me comprometo a dar seguimiento son: delimitar más el tiempo de la intervención para evitar que sea muy prolongada, tomar en cuenta a todos los alumnos del grupo para participar y no dejar a nadie fuera, ser más consciente de la edad de mis alumnos y sus características. Y, sobre todo ser más consciente en los materiales que les pido a los padres de familia para evitar gastos durante estos tiempos.

Por lo tanto, para futuras intervenciones es conveniente trabajar más a fondo con estrategias de regulación emocional, para poder atender de forma más evidente la problemática detectada. Así como también el autorregular mi intervención permitiendo que los alumnos se expresen adecuadamente.

En esta experiencia docente aprendí que para poder enseñar es necesario considerar múltiples factores y hacer una intervención más positiva para alentar a los niños. Al igual que los alumnos me encuentro en un proceso de construcción y aprendo junto con ellos. Si mi enfoque es implementar estrategias docentes que contribuyan a la autorregulación emocional es necesario seguir indagando sobre cómo se puede favorecer este aspecto de las habilidades socioemocionales.

Emoción-Arte, Un Medio para Gestionar las Emociones

“La música (...) tiene la capacidad de generar emociones que ayudan al bienestar de las personas”

Rafael Bisquerra

Al iniciar con el diseño de esta situación didáctica, reconocí que era necesario hacer frente a los retos y áreas de oportunidad detectadas en el análisis anterior. Por lo tanto, las decisiones pedagógicas para esta actividad se centraron en incorporar acciones o estrategias enfocadas a la gestión emocional y promover ambientes de aprendizaje en donde todos mis alumnos pudieran ser partícipes y libres de expresar su opinión. Como lo explica la SEP (2017):

El ambiente de aprendizaje debe reconocer a los estudiantes y su formación integral como su razón debe ser e impulsar su participación activa y capacidad de autoconocimiento. Asimismo, tiene que asumir la diversidad de formas y necesidades de aprendizaje como una característica inherente del trabajo escolar. (pág.123)

Con la intención de propiciar que los alumnos logran expresar sus emociones y brindar estrategias para su regulación, tomé en cuenta el uso de las artes, particularmente la música y la pintura. La música contribuye a la creación de estados emocionales positivos y de acuerdo con distintos autores, entre los cuales se encuentran: Rafael Bisquerra, Nuria Pérez, David Goleman, Martín Pinos, entre otros consideran que puede concebirse como una estrategia para iniciar con la gestión de estados emocionales.

Por lo tanto, un medio para favorecer el bienestar en el individuo. Tal como lo mencionan Muñoz y Arús (2017) “La música constituye un magnífico medio a través del cual vivir, observar, descubrir, identificar y desarrollar las emociones. Unas emociones que se comienzan a tratar en la educación infantil, el momento en el que empezamos a descubrir la competencia emocional” (p.7).

De este modo, para este segundo análisis decidí aplicar una actividad titulada “La música y mis emociones”, la cual se llevó a cabo durante la semana 21 del ciclo escolar, específicamente el día 02 de febrero de 2021. El propósito de la intervención fue que los alumnos logran

reconocer y expresar emociones básicas como: alegría, tristeza, miedo o enojo, haciendo uso de expresiones artísticas.

Resulta importante destacar que de la primera intervención a esta pasó mucho tiempo, esto fue debido a que no realicé actividades secuenciadas para continuar favoreciendo la autorregulación emocional en mis alumnos, ya que tenía la percepción de que pronto se regresaría a las aulas para continuar con el trabajo presencial.

Para el diseño, los aprendizajes esperados se enfocaron en el área de educación socioemocional, en el organizador curricular 1: autorregulación; en el organizador curricular 2: expresión de las emociones, cuyo aprendizaje esperado fue: Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente. De manera transversal trabajé Artes con el organizador curricular 1: apreciación artística; y el organizador curricular 2: sensibilidad, percepción e interpretación de manifestaciones artísticas, considerando el aprendizaje esperado: selecciona piezas musicales para expresar sus sentimientos y para apoyar la representación de personajes, cantar, bailar y jugar.

Llevé a cabo la aplicación de dos maneras, la primera de ellas de forma asincrónica, enviándoles un video corto sobre la clase, el cual se compartió vía WhatsApp a algunos padres de familia. En la grabación incluí las preguntas: ¿cómo te sientes el día de hoy? y ¿qué emociones recuerdas? Además, mencioné que escucharían unas canciones y posteriormente pintarían o dibujarían la emoción que sentían en ese momento, haciendo uso de los recursos que estuvieran a su alcance. Para poder valorar la actividad les solicité a los padres de familia que enviaran un video corto en donde los niños explicaran sus producciones.

Las actividades de modalidad sincrónica las realicé mediante la plataforma Google Meet el día establecido con los padres de familia para las clases virtuales. En esta ocasión tomé la decisión de llevarla a cabo en dos horarios (matutino y vespertino), con el objetivo de que más estudiantes tuvieran la oportunidad de incorporarse a la sesión y no dejarlos de lado, a su vez debido a la poca participación de los alumnos y las familias en el trabajo asincrónico de la primera intervención.

Para poder invitar y motivar a los alumnos a asistir a nuestra clase envié un pequeño video al grupo de WhatsApp de papás, en donde me caractericé de pintora y adapté un pequeño espacio

en casa como “mi rincón de arte” donde les platicué que realizaríamos una actividad muy divertida mientras se escuchaban de fondo distintas canciones y yo pintaba lo que sentía. Dentro del vídeo de invitación les solicité los materiales que ocuparíamos, los cuales consistieron en cuatro hojas recicladas, colores, crayolas o acuarelas. Esto lo hice pensando en aquellos alumnos que no contaban con acuarelas y evitar algún gasto por parte de los padres de familia.

El desarrollo de la actividad tuvo una duración máxima de 30 minutos, con una participación de 16 alumnos, ocho de ellos en horario matutino y siete en horario vespertino. Sumados a los materiales que solicité a los padres de familia, utilicé un video con recopilación de fragmentos de cuatro canciones diferentes.

Comenté a los alumnos en el video de invitación que podían disfrazarse de “artista” con algún sombrero que tuvieran en casa, mandil o bata, esto con el objetivo de crear un ambiente motivante para los alumnos. Ante esta solicitud únicamente nueve estudiantes se “caracterizaron”, incluso a dos de ellos en casa les adaptaron un pequeño caballete, el resto de los alumnos únicamente portaron su bata para pintar. Al realizar una reflexión sobre esta situación considero que la indicación que les di a los padres de familia fue muy abierta, es decir, fue más una invitación que una solicitud, lo cual posiblemente generó que muy pocos la tomaran en cuenta.

Al dar la clase yo tampoco me caractericé como en el video que les había enviado, lo cual me llevó a preguntarme ¿cómo puedo esperar que los alumnos se motiven a caracterizarse si yo tampoco le di importancia?, es decir si yo no me involucro. Logré identificar una contradicción ante lo que declaro en mi filosofía docente sobre la importancia de crear experiencias para el desarrollo de los alumnos e involucrarme, ya que pude aprovecharlo para fomentar un ambiente de aprendizaje diferente, sin embargo, lo dejé pasar.

A manera de explorar y rescatar los conocimientos previos de los alumnos, decidí empezar con la pregunta ¿cómo te sientes el día de hoy?, esto con el objetivo de indagar sobre el estado emocional de los niños al iniciar la clase. Para propiciar la toma de turnos de participación les comenté que usaríamos la opción que da Google Meet de levantar la mano, de esta manera también se abordó la autorregulación y se propició el solicitar la palabra para compartir sus ideas.

El tomar el turno de palabra durante las clases virtuales representó un logro para mis estudiantes y su autorregulación, debido a que logré identificar que siete son capaces de solicitar su participación de forma autónoma, observé que fueron ellos quienes dieron clic en esta opción que da la videollamada y, por su parte cuatro alumnos le dijeron a su mamá que querían participar para que ellas movieran el celular.

Esta acción la puedo relacionar con lo que menciona el socioconstructivismo, en donde se hace referencia a que el niño comienza a regular sus pensamientos y acciones haciendo uso de recursos aprendidos en entornos comunicativos e interactuando con otros. Según Whitebread y Basilio (2012) “los cuidadores juegan un papel fundamental en el desarrollo cognitivo y de la autorregulación de los niños. Ellos primero tienen la responsabilidad total de regular las acciones de los niños a través del lenguaje y otras herramientas” (p. 26).

En esta ocasión la participación fue mucho más activa, aspecto que me alegró, observé cómo los niños estaban motivados para realizar nuestra actividad. Alexa decidió tomar la iniciativa y dijo: ¡alegre, maestra!, Marjory se unió al comentario y señaló: ¡contenta! Posteriormente Gissel mencionó que estaba feliz. Por su parte, Arisai, con voz muy baja, volteó con su mamá señalando que estaba feliz. Finalmente, Regina participó expresando la misma emoción.

Al escuchar las respuestas de mis alumnos tomé la decisión de compartir cómo me sentía yo, les comenté que estaba muy feliz de poder trabajar con ellos el día de hoy. Esta acción la puedo relacionar con los comentarios que me hizo mi equipo de tutoría en el análisis anterior, sobre que era necesario que como docente platicara sobre qué emociones experimentaba para que ellos tuvieran la confianza de hacer lo mismo. Pero, al reflexionar más profundamente, se fundamenta con las ideas que orientan mi enseñanza, principalmente con la importancia de establecer un vínculo emocional con los estudiantes.

Después de escucharlos cuestioné sobre las emociones que recordaban y cómo las expresaban, Alexa nuevamente participó mencionando la emoción de miedo y expresándola gestualmente. Regina dijo tristeza, al igual que Gissel, José y Arisai. En este primer momento logré identificar cómo los alumnos lograron expresar sus ideas y concepciones en torno a las emociones de manera más autónoma y con mayor seguridad, y, sobre todo, fueron más alumnos los que se animaron a tomar la palabra.

Sin embargo, también logré identificar que aún existe una gran influencia de los padres de familia para que los niños den la “respuesta correcta”, lo cual repercute notoriamente en el conocimiento de las ideas previas, y en los resultados que se obtienen ya que las ideas o emociones que en ocasiones llegan a expresar los alumnos no son propiamente de ellos si no producto de la repetición de lo que dicen sus padres.

Posteriormente mencioné que escucharíamos unas canciones y que pintaríamos o dibujaríamos lo que sentimos al escucharlas. Para poder relajarnos les pedí que se sentaran en el piso y realizaran unas respiraciones con los ojos cerrados. Esto con el objetivo de implementar una pequeña estrategia de autorregulación para regresar a la calma (Ver artefacto 1).



Artefacto 1. Enlace de video <https://www.youtube.com/watch?v=xpLabEXUMSU> Técnica de autorregulación para regresar a la calma 04/02/21.

Seleccioné este artefacto porque me permitió identificar un incidente crítico respecto a mi intervención, ya que la estrategia de respiración, aplicada de esta manera, no demostró un acierto como lo tenía planeado. Se logra observar cómo los alumnos están realizando respiraciones siguiendo las consignas y algunos han logrado tranquilizarse (logré identificarlo al momento de ver las expresiones de mis alumnos en la pantalla). Sin embargo, asumí que por el hecho de respirar ya estaban “relajados”, sin cuestionar si verdaderamente se encontraban en ese estado. Este aspecto me lleva a reflexionar que es necesario cuestionar a los niños si las estrategias para calmarse o tener control de sí mismos les están siendo funcionales para que de manera paulatina logren incorporarlas a su día a día.

Decidí aplicar esta estrategia debido a que no la había llevado a cabo antes y quería buscar una forma de intervenir nueva; sin embargo, reflexionando considero que no la llevé a cabo de una manera adecuada, por lo tanto, no fue completamente funcional. Posteriormente los niños tomaron sus acuarelas o colores y sus hojas, les pedí que apagaran sus micrófonos para poder escuchar las canciones y pintaran lo que sentían. Los fragmentos de canciones fueron muy cortos, de no más de 40 segundos a un minuto, esto con el objetivo de centrar la atención de los niños en la canción y emoción que sentían al momento.

Considero que la consigna que presenté no fue la más adecuada, porque no fue lo suficientemente clara en lo que esperaba que mis alumnos hicieran y esto fue algo confuso para los alumnos, e incluso para algunos papás que estaban presentes. Esto me llevó a reflexionar y retomar la importancia sobre la forma en la que planteo mis consignas.

De acuerdo con la SEP (2017) “es necesario prever consignas claras, cómo y en qué sentido se propiciarán la reflexión y los intercambios” (p.172). Por lo tanto, es necesario considerar y dejar muy en claro qué se espera que los alumnos realicen y mencionarlo de forma concreta y clara. Además de que las consignas deben de ir aumentando el grado de complejidad dependiendo de la ZDP de los alumnos.

Nuestra primera canción fue Baby Shark. Al momento en que los niños estaban escuchando la canción logré observar su cara de asombro e incluso unos comenzaron a bailar y cantar la canción, aspecto que me emocionó mucho, ya que mostraron mayor seguridad para expresar de distintas maneras su alegría. Cuando pausé la canción les pedí que pintaran qué sintieron y les dije: piensa lo que sentiste cuando escuchaste la canción.

Para la participación opté por utilizar una ruleta virtual con sus nombres, esperando que así se animaran a tomar la palabra; sin embargo, justo cuando iba a proyectar la ruleta para el grupo de la mañana, varios niños levantaron la mano en señal de que querían participar, aspecto que me entusiasmó ya que de manera autónoma quisieron externar sus emociones. Dejé a un lado lo que había programado y di la oportunidad de participar conforme fueron levantando su mano.

Esta acción me permitió reconocer algunas de las características que me guían como docente, una de ellas es la flexibilidad debido a que originalmente tenía planeado usar la ruleta,

pero al llevar a cabo la actividad necesité realizar algunas modificaciones y tomar decisiones al momento, también refleja la adaptación a las necesidades de mis alumnos ya que algunos de ellos ya son más autónomos para poder solicitar la palabra y toman la iniciativa para participar y expresar sus ideas, aspecto que se puede observar en la siguiente grabación de clase (Ver artefacto 2).



Artefacto 2. Link de video de Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=Y47i6o6y4hU> Christopher, Gissel y Andrea compartiendo las emociones que les provocó la canción 04 /02/2021.

El artefacto 2 lo seleccioné porque muestra cómo los alumnos lograron regularse para expresar lo que pintaron, haciendo uso del recurso de levantar la mano. Además de que permite identificar que logran reconocer el estado emocional de alegría y comienzan a argumentar con apoyo de un adulto por qué se sintieron de esa manera, lo cual permitió valorar el aspecto de expresión de las emociones, vocabulario y conciencia emocional, aspectos claves para fomentar una autorregulación.

Lo anterior lo relaciono con lo que mencionan Vilca y Farkas (2019) sobre las etiquetas emocionales y cómo a través de nombrar lo que sienten se inicia un proceso de interacción emocional recíproca y co-regulada con otros. Lo que paulatinamente convierte al vocabulario emocional como herramienta social fundamental para el niño.

Al analizar el artefacto logré identificar con apoyo del equipo de tutoría un aspecto recurrente en mi intervención y es que a todas las respuestas de mis alumnos les digo: ¡muy bien! lo que me llevó a preguntarme ¿por qué estoy haciendo esto? ¿existe una forma correcta o incorrecta de expresar sus emociones? Y ¿qué significa para mí el “muy bien”? Mi objetivo principal de realizarlo se centra en motivar a los alumnos por el trabajo que están llevando a cabo.

Relacionando esta forma de actuar con mi filosofía docente identifico que hay un principio explicativo en ella: La motivación con pequeñas frases o comentarios sobre los avances que van teniendo fortalece el aspecto emocional. Sin embargo, logro reconocer que la manera como aplico este principio no es precisamente la más adecuada, porque parece una respuesta repetitiva y mecánica, por lo que es necesario resaltar los logros de mis alumnos de distintas maneras y que posiblemente estas acciones lleven a otros niños a creer que solo existe una forma de expresar lo que sienten.

Realizando un análisis más profundo, logré identificar que la actividad planteada no fue la más adecuada, debido a que les exigía a los alumnos reconocer las emociones, justificaran el por qué se sentían de esa manera y lo expresaran de manera gráfica. Sin embargo, era demasiado compleja para los niños y más debido a que no tenían experiencia previa sobre cómo realizarlo. Y a esto se suma que las consignas que di no fueron claras.

En la segunda canción que era de una película de “terror” permití que los alumnos la escucharan y cuando se reproducía logré ver su reacción, la cual fue en unos casos tomando sus brazos o haciendo gestos de sorpresa. Cuando se terminó la canción y levantaron la mano en señal de que ya habían terminado, Paulina tomó la palabra y comentó que a ella no le gustaba que la asustaran. Cuando le pregunté por qué ella comentó: – me da miedo cuando eso sucede. Alexa inmediatamente dijo: ¡a mí también! Lo que dejó ver una mayor interacción entre los alumnos y la actividad comenzaba a tornarse más fluida y dinámica.

La canción número tres era de Rock, que es uno de los géneros que más le gusta a uno de los niños del grupo. Esta canción me pareció muy interesante, ya que dio paso a conocer una diversidad de emociones y que los niños reconocieran que todos pueden experimentar emociones distintas. (Ver artefacto 3).



Artefacto 3. Link de video <https://www.youtube.com/watch?v=mQD1efLmNbk> Alumnos compartiendo distintas emociones 04/02/21

El artefacto lo seleccioné debido a que me permite evidenciar cómo los alumnos comenzaron a relacionar la canción con distintas emociones, que van desde el enojo y el miedo hasta la alegría. Pero, sobre todo, porque da cuenta de que a través del diálogo los niños comenzaron a reconocer que se puede experimentar emociones distintas.

Representa para mí un logro para observar factores clave de la autorregulación de emociones, en el cual se identifican los indicadores de logro: Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente y reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz. Malaisi (2020) hace referencia a que:

Enseñándoles las emociones y entablando una conversación respecto de cada una de ellas, verás cómo los niños aprenden a expresar lo que sienten por medio de las palabras (en forma asertiva, como veremos más adelante). Entenderán que es normal sentir vergüenza, enojo, tristeza o miedo, y así aprenderán a identificar los signos y sensaciones de éstas y otras emociones. Además, desarrollarán más y mejores formas de responder ante cada una de ellas. (pág.15)

La cita anterior la puedo relacionar con lo que manifestaron los alumnos en el artefacto, comienzan a ser capaces de expresar de manera oral sus emociones y reconocer qué situaciones

los hacen sentir de esta manera, lo cual eventualmente les servirá para poder gestionar sus emociones cuando sea necesario.

Identifico que algunos padres de familia llegan a ser mediadores en el aprendizaje de los niños al momento de dar las indicaciones cuando no son muy audibles y apoyar a los niños a adaptarse a los recursos tecnológicos. He de aceptar en el artefacto se observa muy notoria la participación de los padres de familia en la dinámica planteada, ya que los niños aún voltean a verlos para poder compartir sus ideas y son los mismos papás quienes les dicen a sus hijos “pues dile a la maestra” o “eso que me platicaste, dile a ella”.

Esta intervención de mi parte se contradice con lo que declaro en mi filosofía docente, en donde hago referencia a que tengo un rol activo durante el proceso, lo cual para mi implica involucrarme de forma constante con los niños y atender sus inquietudes. En este diseño no se logra observar del todo mi actuación. Sin embargo, al reflexionar sobre este suceso logro darme cuenta de que esta concepción que tengo sobre mi papel como docente no es el más adecuado, debido a que la teoría socioconstructivista y el programa de estudios mencionan que el alumno es quien debe de estar en el centro del proceso, es decir, que son ellos los verdaderos protagonistas del aprendizaje, no el maestro.

Esta reflexión generó en mis algunas preguntas y me llevó a pensar ¿qué puedo hacer para transformar esta situación? ¿cómo puedo retomar mi rol de mediador y facilitador en la intervención? y, ¿qué cambios debo de realizar para devolverle al alumno su protagonismo en el aprendizaje? Los comentarios de mi tutora y el equipo de cotutoría, con los que estoy de acuerdo, fueron que quizás una forma de haber intervenido para acercar a los niños a la autorregulación de sus emociones y que fueran parte del proceso era cuestionarlos sobre las emociones que les generó determinada canción y en caso de que fueran negativas preguntar cómo podrían cambiar esa emoción para sentirse mejor.

Dentro de la clase virtual existió una situación que llamó mucho mi atención, y, sobre todo, lo relaciono con la importancia que tienen los padres de familia en el proceso de autorregulación emocional de sus hijos. Elian es uno de mis alumnos que apenas se está incorporando al trabajo en clases virtuales y se le dificulta expresarse oralmente. Cuando terminó de escuchar la canción observé cómo su papá le estaba tomando la mano para pintar,

sin embargo logré observar que por accidente manchó la hoja. Esta situación hizo enojar a su papá, que le empezó a evidenciar su error, incluso con algunas groserías. Elian tenía su micrófono abierto, pero cuando el papá empezó a regañarlo, lo apagó; sin embargo, logré observar lo que sucedía, incluso la mamá golpeó la cabeza del niño e inmediatamente su reacción fue llorar, y en ese momento apagaron la cámara.

Este incidente crítico me desestabilizó emocional y cognitivamente porque me sentí mal por lo sucedido, pero a la vez no sabía cómo actuar ante esa situación. En ese momento me hubiera gustado comentarles a los papás que no debían de tratar al niño de esa manera, sin embargo, al encontrarnos en reunión grupal me fue imposible comentarlo al momento. Durante la clase lo único que dije fue: Hay que dejar que lo hagan como ellos puedan. Terminando la clase me comuniqué con los padres por llamada para comentarles que había que tener paciencia con los niños, ya que cada niño va aprendiendo de distintas maneras y es normal cometer errores o no hacerlo “perfecto” pero que poco a poco Elian lo lograría. Lo único que me comentaron los papás fue que le tendrían más paciencia y evadieron el tema.

Personalmente considero que debí intervenir de otra forma y tratarlo en ese momento; sin embargo, analizando la situación, logré identificar que me encontraba en un conflicto moral, ya que mi deber como maestra era hacer frente a la situación y frenar esta actuación de los padres de familia al instante. Pero, éticamente no era correcto exponer a la familia para llamarles la atención en la videollamada, ya que más padres se darían cuenta de lo sucedido y, evidenciaría al niño, aspecto que no me parece lo más adecuado en estas circunstancias.

Con el apoyo de mi tutora y el equipo de tutoría logré reconocer que uno de los primeros pasos para poder desarrollar la autorregulación sería, sin lugar a duda, trabajarlo con los padres de familia, ya que los adultos brindan el ejemplo a los niños de cómo hacer frente a sus emociones y les brindan estrategias para promover su gestión emocional. Por lo tanto, si ellos no son capaces de regular sus propias emociones o hablar abiertamente de ellas, será complejo que los niños logren llevarlo a cabo.

Como actividad de cierre extra-clase y para poder conocer las participaciones de todos los alumnos, les solicité a los padres de familia que grabaran un pequeño vídeo en donde los

alumnos expresaran qué fue lo que pintaron y con qué emoción lo relacionaban, de esta manera podría realizar una evaluación más completa de la situación didáctica.

Con las evidencias finales que me enviaron los padres de familia logré identificar que cada uno de mis alumnos logra expresar y manifestar sus emociones de distintas maneras, pero, sobre todo, que en cada producción los alumnos utilizaron distintos recursos o distintas maneras de plasmar sus emociones de manera gráfica mediante la pintura, producto de la escucha de las canciones. El artefacto 4 muestra lo que una de mis alumnas realizó y como comprendió la consigna que se le dio.



Artefacto 4. Link de video <https://www.youtube.com/watch?v=j-QJtDiRuW4> Regina expresando sus emociones y producciones. 04/02/21

Seleccioné este artefacto porque representa para mí un gran logro en el desarrollo de la actividad y me permitió reconocer, de forma más personalizada, lo que sintieron y expresaron mis alumnos en sus producciones. Se logra observar que Regina, en este caso, logró expresar mediante la pintura las emociones que experimentó al escuchar las canciones, pero, al momento de exponer su trabajo, logró relacionarlo con sucesos o aspectos muy característicos de cada canción. Logra hacer comentarios como: lo pinté porque me hace sentir feliz. Aquí dibujé un fantasma porque eso da miedo, algo que llamó mi atención fue el comentario que hizo respecto al enojo y como ella expresó abiertamente que lo dibujó así porque no le agrada que la música esté muy fuerte.

Lo anterior me lleva a reflexionar cómo la música detonó en la alumna emociones que relacionó con distintas experiencias, pero que, sobre todo, logró expresarlo de dos maneras a través del arte y de forma oral. Esto favoreció una manera de compartir con otros lo que sintió en ese momento, lo cual también es indispensable para lograr el proceso de autorregulación emocional.

Evaluación

Para llevar a cabo la evaluación, opté por realizar una escala estimativa. Con el objetivo de valorar los aprendizajes esperados dentro de esta situación didáctica. Consideré conveniente retomar los niveles: logrado, logrado con apoyo y no logrado.

Para poder plantear los indicadores de logro traté de identificar los componentes del aprendizaje esperado y relacionarlos con los indicadores de autorregulación. Para su llenado tomé en consideración la participación y comentarios dentro de la clase virtual y los videos que los padres de familia enviaron sobre las emociones que pintaron sus hijos al escuchar las canciones. En la escala estimativa se muestran los avances de los alumnos en esta intervención. (Ver Tabla 5)

Tabla 5

Resultados de escala estimativa “pintando lo que siento”

Nombre	Reconoce situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo.	Reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz	Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza.	Expresa a otros compañeros sus emociones	Representa a través de sus pinturas las emociones que le genera el escuchar distintas melodías	Participa de forma activa en la actividad propuesta
	L LC NL	L LC NL	L LC NL	L LC NL	L LC NL	L LC NL
Aranza	Sin información					
Tadeo	L	L	LC	L	LC	L
Regina	L	L	LC	L	L	L
Arisai		LC		NL	NL	LC NL
Marjory	LC	L	LC	L	L	L
Ruth	LC		LC		LC	LC

Gissel	L		L		L		L		L		L	
Ángel	<i>Sin información</i>											
Fernando	<i>Sin información</i>											
Genesis	<i>Sin información</i>											
José		NL		LC		NL		LC		LC		LC
Ángel		NL				NL				NL		
Francisco		NL				NL				NL		
Mariana		LC			LC				LC			LC
Elian		LC				NL			LC			LC
Sofía												
Camila		LC			LC			LC		LC	L	
Ashley		LC			LC			LC		LC		LC
Paulina	L			L			NL	L		L		L
Alexa	L			L			LC	L		L		L
Cristopher	L			L			NL	L		L		LC
Andrea	L			L			NL	L		L		L

A través del análisis y valoración de la actividad y sumado a su participación en las clases virtuales. Logré identificar el avance que tuvieron los niños durante el desarrollo de esta situación, siete alumnos entre los que se encuentran: Regina, Tadeo, Gissel, Paulina, Alexa, Cristopher y Andrea son capaces de reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y logran expresar lo que sienten. Es decir, que comparten de manera oral que situaciones les provocan emociones con mayor facilidad.

Por su parte siete alumnos requieren de mayor apoyo para poder reconocer y nombrar situaciones que les generan distintas emociones, pero sobre todo se les dificulta aún más compartirlas a los demás, por lo que en las clases se llegan a mostrar un poco inseguros, o es necesario realizarles algunas preguntas orientadoras o brindarles algunos ejemplos primeros. Los estudiantes que se encuentran en esta situación fueron: Arisai, Marjory, Ruth, Mariana, Elian, Camila y Ashley.

A su vez, hay dos alumnos José y Ángel Francisco que aún no logran identificar que situaciones les generan emociones como alegría, miedo, tristeza, seguridad y enojo. Logré identificar que José a todo menciona que se siente feliz y al momento de preguntarle qué

emoción te hizo sentir menciona que no sabe. Ángel es uno de mis alumnos que presenta mayor dificultad en el lenguaje y también en comprender sus emociones al presentar TEA esta situación llega a ser compleja, sin embargo, un avance que logré detectar en él es que logra expresar con gestos emociones como el enojo, aspecto que anteriormente no comunicaba.

Referente a la autorregulación observo que de manera general a los alumnos se les dificulta utilizar estrategias para autorregular las emociones de enojo, miedo y tristeza, por lo que es necesario abordar situaciones más específicas para lograr atender este indicador de manera más directa. Debido a que les serán útiles a los alumnos en un futuro, y resulta prioritario presentarles distintas maneras o estrategias para regularse emocionalmente, para que de esta manera logren comenzar a incorporarlas en su día a día.

Considero que los aspectos que se abordaron en esta situación fueron sumamente relevantes para el diseño de futuras intervenciones, ya que permite ver que los estudiantes han incorporado un mayor vocabulario emocional y comienzan a incorporarlo en sus diálogos y pláticas, además de que son capaces de reconocer que situaciones les generan estos estados emocionales. Estos dos factores son indispensables para el desarrollo de la regulación emocional en las personas, ya que es fundamental reconocer las emociones que están experimentando, asignarles etiquetas emocionales y compartirlas a otros.

Me parece oportuno también realizar una valoración de mi intervención como docente y los indicadores de logro, en esta actividad logré rescatar que promoví que los niños interactuaran independientemente de sus características físicas, sociales y culturales, al realizar las adecuaciones y las dos modalidades (sincrónica y asincrónica) más alumnos lograron participar, sin embargo, aún es necesario seguir trabajando en ello para lograr que todos los alumnos se incorporen. Además, detecté que el valor de respeto se encontró presente, principalmente hacia la vida de los niños y sus condiciones particulares, al tomar en cuenta sus necesidades y sus características, lo cual se relaciona directamente con el tercer indicador de logro que vi mayormente favorecido y fue el hecho de que evité generar prejuicios o etiquetas a mis alumnos y sus familias, ya que todos los estudiantes son únicos, su contexto, sus modos de crianza o el trabajo de los padres e incluso su actuación no determinaron un trato diferente o una desvalorización de sus acciones.

El continuar considerando estos indicadores en mis intervenciones me parece fundamental puesto que al trabajar el desarrollo socioemocional es indispensable ser respetuosa con las opiniones y emociones de mis estudiantes y, buscar la manera en que todos se involucren, lo cual de manera paulatina propiciará que los estudiantes compartan sus estados emocionales y vean en mí una figura en la que pueden confiar para que hablen y expresen sobre cómo se sienten.

Compartir para mejorar

En este análisis logré una mayor reflexión sobre mi intervención, esto gracias al equipo de cotutoría y tutora ya que me apoyaron a identificar fortalezas y áreas de oportunidad en mi intervención que tuve en esta actividad. Entre lo más importante considero que se encuentra el hecho de brindar mayores oportunidades a los alumnos para compartir sus ideas y opiniones, y no solo a una de mis alumnas, aspecto que se observó en esta intervención, donde más alumnos se animaron a comentar sus emociones y participar en la sesión.

Otro de los logros que fueron trabajados del análisis anterior fue el reducir el tiempo en que los niños estaban conectados, lo cual apoyó a que los niños no se distrajeran. Si bien, el tiempo reducido fue de 15 minutos, para mí representa un gran avance. Otro aspecto positivo es que establecí pautas de interacción y regulación entre los alumnos para el desarrollo de la actividad, lo que también favorece su autorregulación, en este diseño se observó que existió una secuencia durante el proceso y por su parte una regulación propia al llevar a cabo la actividad, lo que confirma el hecho de que como profesores debemos ser el ejemplo de personas que regulan sus emociones para que ellos también lo hagan.

Considero también que algunos de los elementos que debería conservar en las intervenciones es el interés y compromiso por conocer cómo se sienten los alumnos, el mantener el acercamiento con los padres de familia y promover la participación de todos los alumnos.

Así como existieron fortalezas y logros, también hubo diversas áreas de oportunidad, en las cuales debo de seguir trabajando para mejorar mi intervención y mis diseños para poder trabajar con mis alumnos. Una de las más importantes para mí es el hecho de que aún existe demasiada intervención de los padres de familia durante las actividades presentadas, a su vez, el hecho de que es necesario incorporar nuevas estrategias para poder trabajar la temática, para

poder brindar experiencias de aprendizaje diferentes con los alumnos y, por lo tanto, crear asombro y motivar a los alumnos.

Otro aspecto en el que sin duda alguna tengo que mejorar es en las consignas, ya que en esta ocasión no fueron lo suficientemente claras por lo que a los alumnos se les dificultó entenderlas y también que en ocasiones anticipé las respuestas de los alumnos al expresar la emoción de manera gestual, por lo que los alumnos pudieron darme la respuesta relacionándolo con lo que yo manifestaba.

A su vez, logro identificar que un aspecto en el que aún tengo que trabajar la manera de incorporar la respiración para que los alumnos vuelvan a la calma, ya que la manera en cómo la apliqué no fue la más adecuada, incluso al no conocer mucho sobre cómo llevarlas a cabo con los niños me mostré insegura durante la clase y no aproveché correctamente la experiencia.

Reflexionando sobre mi intervención realizada en este análisis considero que existieron acciones y concepciones dentro de mi enseñanza que se han transformado, los cuales me parece oportuno seguir trabajando en ellos para poco a poco interiorizarlos en las ideas que orientan mi docencia. El más importante es que a pesar de que considero que el socioconstructivismo es la base de mi actuación logro darme cuenta de que en ocasiones llego a ser conductista, por lo que al hablar del desarrollo de habilidades socioemocionales es necesario crear experiencias realmente significativas para que los alumnos experimenten por sí mismos cómo autorregularse y poner en práctica sus habilidades.

Entre los principales retos que me llevo para futuras intervenciones se encuentran: incorporar a los padres de familia dentro de las estrategias planteadas, ya que ellos son en este momento quienes se encuentran apoyando a sus hijos en casa. Por su parte, el incorporar nuevas estrategias para brindarles a los alumnos oportunidades para la gestión de emociones y realizar un diseño que permita dar el seguimiento de cómo los alumnos van conociendo y aplicando estrategias para la autorregulación emocional.

Respiración como Herramienta de Autorregulación

“La persona inteligente emocionalmente tiene habilidades en cuatro áreas: identificar emociones, usar emociones, entender emociones y regular emociones.”

John Mayer

Al reflexionar sobre mis intervenciones anteriores logré identificar que aún existían en mi práctica grandes retos por enfrentar. Es por ello que consideré oportuno en este tercer análisis integrar a los padres de familia en las propuestas, plantear estrategias de intervención para que los alumnos logren regular emociones impulsivas y realizar un diseño que permitiera dar el seguimiento de cómo los alumnos van conociendo y aplicando estrategias para la autorregulación emocional.

Este diseño en especial fue uno de los que más se me dificultó, ya que no sabía de qué manera podría brindar estrategias a los niños para poder atender la problemática, esto me llevó a investigar en diversas fuentes, entre ellas, algunos materiales de la Quinta Sesión Ordinaria de Consejo Técnico Escolar. En este análisis retomé ciertas estrategias del fichero “Herramientas de soporte emocional en contextos de emergencia” propuesto por la SEP y la Guía Soporte emocional de la UNESCO. Además de considerar el mindfulness como una estrategia para trabajar desde casa.

Es así como se utilizó la metodología de proyecto, titulado “Mindfulness, una aventura relajante”, el cual se llevó a cabo durante las semanas 27 y 28 del ciclo escolar, inició el 16 de marzo y terminó el 26 del mismo mes. Con un total de nueve sesiones. El propósito se encontró enfocado en que los alumnos logran identificar y utilizar estrategias para regular emociones mediante la respiración y relajación. Los elementos curriculares que tomé en cuenta se muestran en la Tabla 6. En esta ocasión como eje rector del diseño consideré los siguientes indicadores de logro de la autorregulación emocional que plantea la SEP (2017) para el desarrollo de habilidades asociadas a las dimensiones emocionales:

- Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
- Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza.

- Reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz
- Lleva a cabo distintos intentos para realizar alguna actividad que se le dificulta

Tabla 6*Componentes curriculares del proyecto Mindfulness*

Campo formativo / Área de desarrollo	Organizadores curriculares	Aprendizaje Esperado
Educación Socioemocional	OC1: autorregulación OC2: expresión de las emociones	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.
Lenguaje y comunicación	OC1: literatura OC2: producción, interpretación e intercambio de narraciones	Comenta, a partir de la lectura que escucha de textos literarios, ideas que relaciona con experiencias propias o algo que no conocía.
Educación Física	OC1: competencia motriz OC2: integración de la corporeidad	Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espaciotemporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

Fuente: (SEP,2017)

Resulta importante mencionar que para este proyecto se buscó brindar a los alumnos experiencias y estrategias que pudieran aplicar en diferentes momentos o circunstancias, debido a que cada alumno requiere de conocer distintas maneras con las cuales puede autorregularse en el momento que considere oportuno, pero primero es necesario que las reconozca. Además de que se retoma la relación existente entre las prácticas mindfulness o la atención plena y las neurociencias. Tal como lo mencionan Moñivaz et al. (2012) “como proceso psicológico, mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas” (p.85)

Los materiales que se utilizaron para el proyecto fueron cuentos como: “Fernando el Furioso”, “Cuando estoy enfadado”, “El imaginario de los sentimientos de Félix” y “Hay un

Volcán en mi interior”, cuaderno, colores, recortes de emociones, tapete o cobija, videos con estrategias Mindfulness (elaborados por la docente), globos y una ruleta virtual con posturas de yoga.

Resulta importante destacar que para su aplicación se llevó a cabo en dos modalidades: asincrónica, con el trabajo de los alumnos mediante actividades que se enviaban para trabajar desde casa; y, sincrónica, con conexiones virtuales en los días previamente acordados en horario matutino y vespertino. Para aquellos alumnos que contaban con mayor dificultad de conexión para clase virtual les envié una grabación de clase en donde les explicaba las actividades y les solicitaba a las familias un vídeo del trabajo como evidencia. La participación en este proyecto fue de 17 alumnos en total.

Reconozco Emociones y cómo las Expreso

Para poder iniciar envié a los padres de familia el plan correspondiente vía WhatsApp con el objetivo de que conocieran la dinámica de trabajo. Agregué además una pequeña nota indicando que la forma como llevaríamos a cabo las actividades sería algo diferente, esto con la finalidad de que los alumnos conocieran estrategias para la autorregulación. Asimismo, les solicité su apoyo para realizarlas en familia y dentro de un espacio cómodo y tranquilo.

A lo largo de este proceso de educación a distancia y al abordar esta temática he reconocido la importancia de dar a conocer a los papás qué se espera desarrollar y cuál sería su papel en las actividades de aprendizaje, y particularmente en este proyecto permite obtener resultados más específicos en los niños. Es aquí donde puedo identificar una transformación en mi práctica docente y, por lo tanto, en lo que guía mi intervención.

En un primer momento realicé una sesión virtual vía Meet, con el objetivo de dialogar con los niños sobre lo que trabajaríamos en estas semanas. Comenté que en durante este tiempo realizaríamos actividades enfocadas a relajarnos y mantener la calma, pero, que podían invitar a su familia para que todos pudieran ser partícipes. Al realizar la conexión me sentí nerviosa, porque normalmente me conecto una vez a la semana y no sabía si los niños asistirían a dos clases. En esta reunión únicamente se conectaron 10 alumnos.

Como segundo momento proyecté el cuento “Cuando Estoy Enfadado” del autor Trace Moroney y enseguida cuestioné a los alumnos mediante las siguientes preguntas ¿qué emoción sentía el personaje? La respuesta inmediata fue: enojado. Pregunté nuevamente: ¿alguna vez se han sentido como él? Christopher mencionó: - *sí maestra, me enojo cuando no puedo alcanzar algo*. Por su parte, Alexa se mostró dudosa al responder la pregunta y dijo: - *cuando me quitan los juguetes*. Paulina comentó: - *cuando mi mamá apaga la tele*; y, Elian compartió que le enojaba que su mamá gritara y lo regañara.

Lo anterior me permitió darme cuenta de que los niños son capaces de reconocer momentos que les generan esa emoción y logran compartirla a otros. Posteriormente realizaron un dibujo de una situación que los hizo enojar en casa, platicaron cómo reaccionaron y qué hicieron para estar en calma. El propósito de esta actividad era identificar si conocían estrategias para regularse o si en casa se llegan a promover algunas. Para mi sorpresa, de los 10 alumnos que se conectaron a esta primera sesión, únicamente dos de ellos comentaron que respiraban o contaban hasta 10. El resto no comentó ninguna estrategia o en su caso mencionaban aspectos como “dejar de enojarme o dejar de llorar”, incluso con aquellos alumnos que trabajan asincrónicamente, las respuestas no arrojaron ninguna estrategia de autorregulación en casa (ver artefacto 1).



Artefacto 1. Enlace de video <https://www.youtube.com/watch?v=A0w4Pc11VBw> Andrea comparte que le enoja y estrategia para calmarse, 15/03/2021.

Seleccioné este artefacto porque me permitió identificar las ideas previas de mis alumnos. Trabajar asincrónicamente resulta muy significativo, ya que da cuenta de que Andrea logró identificar la emoción incorporando vocabulario emocional, y fue capaz de reconocer qué

situaciones le provocan esa emoción; sin embargo, aún se le dificulta expresarlo ella sola porque su mamá le plantea preguntas para que se anime a platicar lo que dibujó.

Este artefacto me permitió reconocer que su estrategia para volver a la calma es simplemente “dejar de llorar” y que en su caso le den lo que solicita. Lo que me llevó a confirmar que es indispensable que en familia se brinden estrategias para hacer frente a situaciones que les generan enojo, y gestionarlas de una forma adecuada y funcional para ellos. Tal como lo mencionan Márquez y Gaeta (2016) “Es claro que, el aprendizaje emocional dentro del seno familiar no solo depende de lo que los padres hacen o dicen sino de los ejemplos que éstos representan al manejar sus propias emociones y la forma de interactuar entre ellos” (p.117).

Para continuar indagando sobre sus conocimientos previos, y como otra de las fases para le gestión de las emociones se centra en reconocer cómo expresamos lo que sentimos, en la segunda actividad solicité a los niños elaborar un emocionario. El cual es una estrategia que consiste en realizar un “diccionario de emociones”, en donde los estudiantes con apoyo de recursos visuales pueden identificar las distintas maneras en las cuáles se pueden expresar las emociones. Les pedí que dividieran su cuaderno en una tabla, y que buscaran en revistas, libros o mediante dibujos, personas que expresaran enojo, miedo, tristeza y alegría (las emociones básicas) de acuerdo con acciones corporales y gestuales que hacen en cada una de ellas.

Para dar seguimiento de los alumnos durante esta actividad asincrónica, una vez que enviaban su emocionario les pregunté mediante audios: ¿cómo sabes que estás enojado, triste o con miedo? La mayoría de los estudiantes respondieron dando ejemplos, Gissel comentó: - cuando estoy triste lloro. Marjory dijo: cuando tengo miedo me tapo los ojos, Arisai con un tono de voz más dudoso dijo: es cuando haces cara de enojado. Las respuestas de algunos niños fueron inmediatas; sin embargo, otros mostraron mayor dificultad, por lo que en sus audios se podía escuchar que los papás les daban respuestas como: *acuérdate que cuando estás triste lloras, o cuando estas enojada te encierras en tu cuarto y pones una carota.*

Las respuestas de los alumnos en general se centraron en la emoción de enojo y miedo. En este momento del diseño de mi proyecto reconocí el gran peso que tiene la emoción del enojo en casa y la manera como se relaciona con los comportamientos de los niños. Esto es un reflejo del contexto familiar y cultural en el que se desenvuelven los alumnos, ya que la mayoría de los

niños del grupo la expresan por medio de la violencia (rompiendo cosas, lanzando objetos o gritando). Favorecer la autorregulación emocional es fundamental para que los alumnos vayan identificando formas más apropiadas de expresar las emociones negativas.

Estrategias Mindfulness y los Cuentos

A lo largo del desarrollo del proyecto les envíe a los alumnos cuatro estrategias diferentes para promover la respiración y relajación (Espacio como tortuga y rápido como tigre, clase de yoga, Los amigos que suben y bajan y Flor y vela), apoyándome de cuentos que hablaran sobre cómo los personajes gestionaron sus emociones y acompañadas de videos cortos explicando la actividad.

Las actividades mindfulness aplicadas en la etapa inicial pueden ser una buena estrategia para promover la regulación de emociones y como una manera de alcanzar el bienestar. Los beneficios que promueve pueden ser inter e intrapersonales, además de que se recuperan las bases de la educación emocional (psicología positiva e inteligencia emocional), tal como lo mencionan Palomero y Valero (2016):

Los beneficios intrapersonales supondrían una mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional. Por último, estarían los beneficios interpersonales, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional. (pág. 20)

En nuestra primera estrategia utilicé el cuento “Félix está Furioso”, del libro “El Imaginario de los Sentimientos de Félix”, en donde el personaje principal explicaba cómo sabía que estaba enojado y qué hacía cuando se enojaba. Después de escucharlo les comenté a los alumnos: *el día de hoy ayudaremos a Félix a calmarse y dejar de sentirse así, para ello realizaremos nuestro primer ejercicio de relajación.* En ese momento invité a los niños a realizarlo en compañía de su familia, en un lugar cómodo y utilizando algún tapete o cobija. Como evidencia los padres me enviaron un vídeo realizando la estrategia y respondieron las siguientes preguntas ¿cómo te sentiste al realizar esta actividad? y ¿cuándo la utilizarías?

Envíe un vídeo al grupo de WhatsApp en donde les comenté la importancia de llevar a cabo la respiración conocida como “Espacio como tortuga y rápido como tigre”. Di algunos consejos a los padres de familia para poder desarrollarla como: realizar respiraciones lentas, dar las consignas con un tono de voz tranquilo y en un espacio cómodo. Posteriormente indiqué paso por paso la técnica de respiración, me grabé realizándola con la finalidad de que los niños y padres de familia tuvieran un ejemplo de la maestra de cómo aplicarla.

Al analizar esta acción, identifiqué que tiene una justificación más profunda que se relaciona con mi filosofía docente. En ella declaro la importancia de ser un ejemplo para los alumnos y afirmo que no solo son los pequeños quienes aprenden, también nosotros como maestros aprendemos junto a ellos. Es decir, si quiero que mis estudiantes logren poner en práctica estrategias de autorregulación resulta indispensable que también yo las lleve a cabo, las explore y las utilice en mi día a día, lo cual procuro hacerlo de manera cotidiana.

A su vez, logro identificar que el promover prácticas de meditación o de atención plena desde edades tempranas brinda a los niños múltiples oportunidades y beneficios en distintas áreas, tal como lo mencionan Puigfel, M. y Sánchez, A. (2018):

El Mindfulness afecta a ciertas áreas de nuestro sistema nervioso, neuronal, endocrino y hormonal, cambiando su configuración y permitiendo una respuesta distinta y más adaptativa ante situaciones estresantes. Produce múltiples cambios en nosotros, cambios que nos permiten percibir la realidad desde una perspectiva distinta. (pág. 1)

Al recibir los videos de los niños me sentí muy contenta, y, sobre todo, al ver el entusiasmo de los papás de mi grupo para realizar los ejercicios de respiración. En un inicio pensé que no le darían importancia ya que “no eran actividades formales” o las típicas actividades que se les enviaban. Logré identificar cómo los alumnos comienzan a asociar que la respiración puede ser una medida para regresar a la calma, sobre todo hablaron de cuál respiración los hizo sentir más tranquilos, y, en la mayoría de los casos, lo realizaron en familia **(ver artefacto 2)**.



Artefacto 2. Enlace de vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=LZMDxK--3ns> Regina y su familia realizando estrategia de relajación 17/03/ 2021

Seleccioné este artefacto porque muestra a Regina, una de mis alumnas que en un inicio se le dificultaba reconocer y expresar lo que sentía, e incluso, durante algunas de nuestras clases virtuales, cuando se le complicaba realizar alguna actividad, se enoja con facilidad y llegaba a dañarse al desesperarse jalándose el cabello. Sin embargo, con esta actividad logró mencionar cómo se sentía y cuál respiración fue más cómoda para ella o “mejor”, lo cual muestra que logra reconocer que la hace sentirse feliz y en calma.

A su vez, destaco la importancia del acompañamiento familiar para el desarrollo de la autorregulación, en donde los adultos, y especialmente los padres, fungen como el ejemplo que tienen los niños para regular y gestionar sus emociones. Sumado a lo anterior se encuentra la mediación de los papás en las indicaciones y cuestionamientos y el papá apoya a su hija modelando las respiraciones, lo cual sin lugar a duda es muy valioso.

Con los comentarios del equipo de tutoría logré identificar que, a pesar de que comparten la actividad en familia, son los papás quienes la están realizando de una manera más apropiada y mi alumna únicamente está imitando lo que su papá está haciendo, por lo cual es necesario orientar aún más a las familias sobre cómo acompañar a sus pequeños durante este proceso de descubrimiento de estrategias de autorregulación.

En este apartado logré identificar una contradicción en mi filosofía docente y lo que menciono sobre la relevancia de la evaluación y es que, no fue hasta este momento que reconocí que es de vital importancia determinar de manera puntual la manera en la que voy a recuperar los aprendizajes de los alumnos y sobre todo que sea funcional para promover un aprendizaje significativo, lo cual fue para mí un área de oportunidad.

Lo anterior me llevó a preguntarme: ¿solicitar un vídeo como evidencia fue realmente funcional?, ¿en qué medida los niños crearon conciencia de lo que estaban realizando?, ¿qué otra estrategia puedo utilizar para obtener información del progreso de los niños? Posiblemente el solicitar los vídeos llegue a mostrar que están realizando las actividades; sin embargo, necesito otra forma de poder acercarme a los alumnos.

Clase de Yoga

Para esta segunda estrategia programé a los alumnos para una clase virtual donde trabajamos la respiración aplicada en una sesión de Yoga, en la cual me sentí sumamente nerviosa, ya que era una estrategia diferente en mis clases. Comencé con el cuento “Fernando el Furioso”, con la intención de retomar las emociones y particularmente el enojo, ya que es predominante en los comentarios de padres de familia; además de que el personaje del cuento busca una estrategia para poder volver a la calma.

Inicié cuestionando a los niños sobre qué los hacía enojar. En esta ocasión fue más sencillo hablar sobre las emociones y que los alumnos participaran de forma autónoma. Utilicé unos mediadores visuales señalando cuándo debían apagar o encender su micrófono para hablar e incluso una imagen de una oreja cuando debían de escuchar. En definitiva, ayudó a regular el diálogo y participación del grupo.

De manera previa les solicité a los padres de familia que colocaran un tapete o una cobija y les pedí a los niños que se sentaran en el piso para poder trabajar usando nuestro cuerpo. Al llevar a cabo esta estrategia en un espacio diferente, fue mucho más funcional, ya que logré darme cuenta de que los niños se encontraban más atentos, sobre todo a la expectativa de utilizar los materiales, lo que generó motivación en los niños.

Una vez que los niños se encontraban en su tapete aproveché para realizar el ejercicio de respiración de la tortuga y el tigre para orientarlos sobre cómo realizarla y volver a la calma. Utilicé una ruleta con posturas de yoga que mostraban las posiciones. Designé un tiempo aproximado de cinco segundos para llevar a cabo las posturas y entre cada una se realizaron respiraciones profundas. Para promover aún más el trabajo con la respiración para autorregular, una vez finalizado cuestioné a los niños: ¿cómo se sintieron después de los ejercicios?, obteniendo respuestas como; “mejor” y “tranquilo”.

Para esta sesión tomé la decisión de invitar a mi directora, la Mtra. Xochitl Alejandra Ontiveros, con la finalidad de contar con una mirada externa y que con sus observaciones identificar aciertos y dificultades en mi práctica. Al terminar la actividad la maestra me compartió los registros realizados a la clase, lo que me permitió analizar de manera más profunda mi trabajo docente (ver artefacto 3).

La docente da la indicación de la siguiente actividad que se va a llevar a cabo, mediante consignas claras, les pide que estén sentados en su tapete o cobija. Posteriormente les platica sobre Yoga, para qué sirve, sobre todo para mantenerse relajados, les pide que respiren como una tortuga, despacito, tomando aire por la nariz y sacándolo por la boca.

Acto seguido la docente les presente una ruleta digital titulada “Yoga Kids” los alumnos imitaban los ejercicios que se presentaban, como lo fueron:

1. Posición de gato.
2. Posición de tiburón.
3. Posición de águila.
4. Posición de cisne.
5. Posición de tigre.

Al estar realizando las posiciones anteriores, la maestra las realiza junto con los alumnos, motiva constantemente a estar realizando las diversas posiciones, explica cada una para que a los alumnos les sea más fácil hacerlas y cuando se da cuenta que alguien se le complica, da el reforzamiento de manera individual. Se observa como los alumnos se muestran más relajados y concentrados para realizar las posiciones de yoga.

Para finalizar llevan a cabo la relajación mariposa, cuestiona como se sienten después de haber realizado las actividades, a lo que la alumna Sofia comenta que se siente mejor, la docente cuestiona a qué se refiere con sentirse mejor, la niña le responde que sentirse tranquila.

Artefacto 3. Fragmento de viñeta de observación. Logros obtenidos en la sesión virtual 18/03/2021.

Seleccioné este artefacto porque me permitió dar cuenta de cómo la estrategia diseñada fue adecuada para promover una relajación en los estudiantes haciendo uso de la respiración y a través de Yoga que fue sumamente diferente a lo que normalmente planteaba. El registro elaborado por la directora señala como los alumnos se mostraron más relajados. Esto apoyó a que prestaran mayor atención a la situación planteada y, sobre todo que una de mis alumnas logró mencionar que al finalizar estas posiciones se sintió más tranquila, es decir fue capaz de

reconocer su estado emocional, darle nombre y, por lo tanto, conocerse. Esto lo relaciono con la autorregulación emocional, como se mencionó en análisis anteriores, el identificar las emociones, reconocer el estado emocional y darle nombre es un paso de la regulación. Al respecto, Amuchástegui y Valle (2017) afirman:

Cuando nos conocemos y nos comprendemos, podemos autorregularnos, comprendemos desde dónde vienen los impulsos, conocemos nuestras reacciones primarias y entonces somos capaces de autocontrol, manejar impulsos y conducta, manejar adecuadamente las emociones y expresarlas de modo que sean un aporte más que una agresión. (pág.24)

Por su parte, al escuchar los comentarios de mi equipo de tutoría me permitieron valorar cómo los niños al realizar respiraciones se mostraron más relajados y con disposición al trabajo. Esta acción de los pequeños me genera una gran alegría porque puedo ver avances en sus conductas y, más porque no sólo lo hacen por hacerlo, sino que le dan funcionalidad a las acciones que desempeñan.

A su vez, el artefacto me brindó la oportunidad de identificar algunas características de mi intervención y, que personalmente no había tomado consciencia de lo relevantes que son para trabajar con los alumnos. Tal es el caso de motivar a los niños para que continúen realizando el ejercicio de Yoga y la importancia de las retroalimentaciones durante la sesión. Estas acciones me permiten identificar las necesidades de los alumnos, aspectos que no han quedado claros para ellos y atender las situaciones que se les dificultan para abordar los propósitos del proyecto.

Me gustaría destacar que en esta actividad existió una situación que de manera personal me hizo sentir un poco desmotivada, y es que, a mitad de clase la mamá de José se desconectó, al inicio pensé que era por problemas de conexión, sin embargo, me envió un mensaje comentándome que el niño no se sintió cómodo y empezó a llorar y que le dijo a su mamá que ya no quería participar. Al leer este mensaje durante mi clase me encontré desconcertada, me puse a pensar si había dicho o hecho algo que incomodara a mi alumno o si la clase no había sido lo suficientemente atractiva para él. Tomé la decisión de continuar con la clase con el resto del grupo y contactarme con su mamá al final de la clase.

Decidí marcarle a la mamá de José para preguntarle qué había pasado, hice videollamada con José y se escondía al verme, de forma amable le pregunté ¿qué le pasaba? lo veía decaído y abrazando a su mamá, a lo que se rehusó a hablar, seguí insistiendo, pero mi alumno comenzó a llorar. En ese momento me sentí frustrada al no obtener respuesta alguna de mi alumno. Le pregunté a su mamá y me comentó que José le había dicho desde hace varias semanas que sentía que su corazón estaba roto, al escuchar esta respuesta inmediatamente me puse a pensar ¿cómo un niño es capaz de sentir eso? ¿qué lo hace sentirse así? Su mamá me respondió que era porque su papá no lo había visitado el día de hoy y lo estaba esperando.

Este incidente crítico me hizo reflexionar sobre la importancia del apoyo familiar, además de reconocer que el trabajar con las emociones involucra un conjunto muy grande de situaciones, vivencias y realidades de los alumnos, pero sobre todo me quedo pensando que aún no he logrado establecer un vínculo con mi alumno para que me comparta lo que le sucede.

Me enfrenté a un problema en cuanto a mi intervención, ya que de cierta manera estaba presionando a José para poder conocer lo que le sucedía, si bien mi intención era acercarme a él para apoyarlo la manera en cómo le insistí para que hablara no fue la más adecuada. Logré identificar una contradicción en mi filosofía docente en donde declaro la importancia de relacionarme con mis alumnos, sin embargo, la manera no fue la más adecuada. Reconozco que es necesario permitirles a los niños que reconozcan lo que sienten y lo expresen cuando se sientan seguros y en confianza. A su vez, con el apoyo de mi equipo de tutoría reconocí que es prioritario establecer un lazo con las familias, ya que son estas quienes pueden darnos a conocer si existe alguna situación que incida en el bienestar de los niños y, por lo tanto, el establecer comunicación con ellos es importante.

Considero que no fue hasta esta situación que verdaderamente me di cuenta de un elemento que me falta incorporar en mi práctica y es precisamente el vínculo con los papás, dentro de mi filosofía docente y mi actuar menciono mucho el alentar la participación de los alumnos, sin embargo, dejo de lado a los papás, como si pusiera cierta resistencia a también incorporarlos, aspecto que indudablemente debe transformarse.

Para las siguientes dos estrategias de relajación que les propuse a los niños tituladas los amigos que suben y bajan y flor y vela, se utilizó el cuento “Tengo un Volcán”, de Miriam

Tirado. Nuevamente les mande a los alumnos el paso a paso para llevar a cabo las actividades de relajación. En esta ocasión se observó una gran diferencia en cómo los papás orientaron a sus pequeños al realizar las estrategias de respiración y relajación, incluso se logra observar cómo el tono de voz es más suave y pausado, y cómo al cuestionar a los niños sobre cómo se sienten al realizar el ejercicio, sus respuestas se encuentran enfocadas en: me siento tranquilo, me siento en calma, me siento bien (ver artefacto 4).



Artefacto 4. Enlace de vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=na0Sm3QWhPc> Paulina reconociendo su estado emocional después del ejercicio de respiración 24 /03/ 2021.

Seleccioné este artefacto debido a que muestra a una de mis alumnas realizando el ejercicio de respiración acompañada de las indicaciones que le brinda su mamá. Al finalizar la actividad la mamá le pregunta cómo se sintió y a niña reconoce que está más tranquila y feliz. Además, menciona en qué momento puede utilizar esta técnica de relajación.

Este artefacto deja ver cómo poco a poco los alumnos comienzan a adaptarse y apropiarse de la respiración para regresar al estado de calma, pero también reconocer en qué momentos la pueden llevar a cabo, relacionándolos principalmente con emociones más intensas como el enojo o el miedo. Se puede observar cómo Paulina sincroniza la respiración con la voz de su mamá y su rostro se muestra más relajado, lo cual muestra un ejemplo de cómo se puede aplicar una estrategia de Remind para la gestión de las emociones. Lo anterior lo puedo relacionar con lo que menciona Soletto et al., (2018):

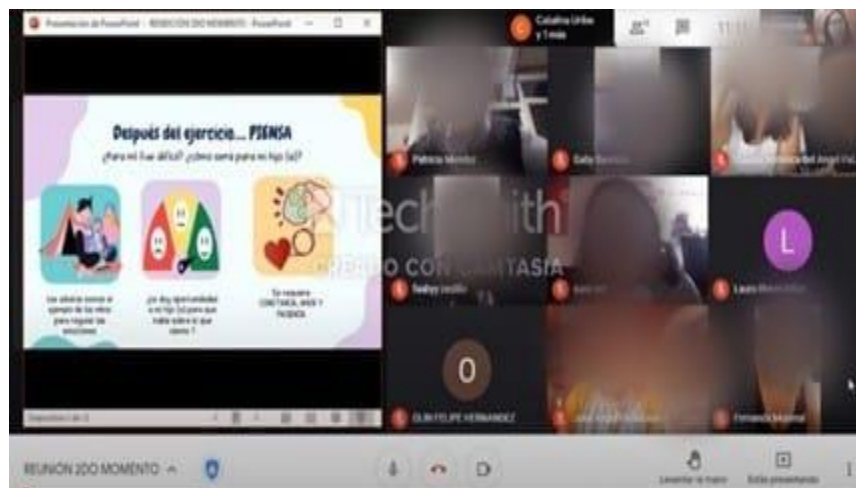
Ser conscientes de sí mismo es la habilidad de comprender las emociones, cambios anímicos, impulsos y lo que esto puede causar en los demás. El poder reconocerlas para dejarlas ir, genera un proceso de autorregulación emocional, ya que se logra “estabilizar la conducta orientada a la consecución de metas y asumir la responsabilidad de las propias acciones, lo cual favorece la ejecución de tareas”. (pág.257)

La Familia, Guía y Facilitadora de la Autorregulación

Como mencioné en un inicio, en este diseño me propuse incorporar a los padres de familia dentro del proceso de autorregulación, por lo que decidí realizar un pequeño taller con ellos para aplicar una pequeña dinámica para hacerlos más conscientes sobre la importancia de regular las emociones. Realizamos de manera virtual la actividad “El volcán”, en donde primero les solicité dibujar un volcán. En la parte de abajo debían de escribir aquellas situaciones que los hicieran enojar, alterarse o estresarse, a manera de “lava o erupción” cómo reaccionaban (gritos, malas palabras, etc....) y en el centro colocar qué podían hacer para prevenir la explosión (autorregularse).

Posteriormente les pedí que pensarán las siguientes preguntas: ¿fue sencillo para mi reconocer qué me hace sentir así?, ¿cómo será para mi hijo (a)? Les pedí a los papás que me compartieran sus opiniones de manera voluntaria. Al escuchar a los padres y madres de familia me sorprendí de sus respuestas, ya que dos mamás compartieron abiertamente su sentir y las dificultades que han enfrentado para apoyar a sus hijos en el reconocimiento y regulación de emociones (ver artefacto 5).

Seleccioné este artefacto y las participaciones de estos padres de familia porque representa para mí un claro ejemplo de la dificultad de los alumnos para autorregular sus emociones y la relación con el entorno familiar. Además, que son mamás de dos niños han manifestado mayor dificultad para regular sus emociones. También refleja cómo las madres de familia se encuentran preocupadas por este aspecto, y hasta incluso algo confundidas por no saber de qué forma pueden apoyar a sus hijos. Si bien, este artefacto no corresponde directamente a los alumnos me permitió identificar y reconocer la importancia de la familia dentro de todo el proceso de autorregulación.



Artefacto 5. Enlace de vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=Ox2-uWvHPD0> Padres de familia compartiendo sus experiencias 23/03/2021.

Este artefacto me llevó a cuestionar mi intervención y a pensar: ¿realmente estoy considerando a los papás en mis planes?, ¿dónde queda lo que declaré en mi filosofía sobre crear un equipo con papás?, ¿qué más puedo hacer para apoyar a mis niños, y por ende a las familias? Al igual que los niños, los padres de familia se encuentran angustiados, preocupados e incluso desesperados por la situación de confinamiento, y se llega a ver reflejado en sus hijos, de aquí la importancia de estos espacios de diálogo con los padres y crear un equipo junto con ellos.

Sobre todo, me dio la oportunidad de reconocer uno de los retos más relevantes en mi intervención en relación con la atención a la diversidad y el trabajo con emociones, y es ¿cómo puedo trabajar la educación emocional con niños que tienen autismo?, sin duda alguna esta pregunta generó en mí una inquietud muy grande, pero sobre todo me lleva a ampliar mi panorama respecto a la intervención y la responsabilidad que tengo como maestra para atender a las necesidades de mis alumnos.

En nuestra segunda sesión de taller, invité a los padres de familia y a los niños a trabajar juntos, en donde mamás e hijos exploraran una nueva estrategia de autorregulación empleando la respiración. Les pedí que trajeran a clase un tapete o cobija y un globo. Para iniciar nuestro taller solicité a los papás que se sentaran junto a sus hijos para poder trabajar. Cuestioné abiertamente sobre cómo se sentían y la respuesta de los niños fue feliz o contentos, y los papás un poco más callados respondieron en su mayoría que bien.

Realizamos la dinámica “Soy un globo”. Para esto les pedí a los niños que observaran cómo sus papás estaban inflando su globo porque sentían emociones como miedo, enojo o tristeza. Antes de que el globo se rompiera, les pedí que pararan y les pregunté a los niños: ¿Qué pasaría si mamá sigue inflando el globo porque tiene todas esas emociones? La respuesta de Paulina fue: *se rompe maestra*, José dijo: - ¡*puum!*, *explota* y Christopher mencionó: – *se revienta*. Les comenté que eso sucedía si nosotros nos enojábamos mucho, mucho, nos “rompemos”, y algunos llegan a pegar, lanzar cosas o gritar. Mencioné estas acciones debido a que en el inicio de nuestro proyecto las respuestas de los niños se centraron en que así manifestaban su enojo.

Les pedí que se fijaran en qué sucedía si en lugar de inflar, soltaban el aire. Las mamás hicieron esta acción y la respuesta de los niños fue: no se rompió maestra, les expliqué qué justo eso sucedía cuando respirábamos y soltábamos el aire. A través de respiraciones imitamos el ser un globo inhalando y exhalando. En esta ocasión solicité a los papás que acompañaran a sus niños a llevarlo a cabo. De esta manera se hizo un mayor énfasis en el ejemplo que dan los papás para apoyar en la autorregulación de sus hijos (ver artefacto 6).



Artefacto 6. Captura de pantalla de clase virtual. Alumnos del equipo vespertino realizando la estrategia “Soy un globo” 25/03/ 2021.

En el artefacto se puede apreciar que los alumnos están realizando la estrategia “Soy un globo” y cómo mantienen la posición correcta, algunos de ellos acompañados de sus padres. Considero que esto confirma lo que menciono en mi filosofía docente en cuanto a cómo aprenden los alumnos, porque en ella menciono que los alumnos aprenden mejor cuando se les

brinda espacios cómodos. En esta actividad fue lo que hice, brindarles esa tranquilidad que se necesita para llevar a cabo oportunidades de aprendizaje.

Para finalizar el proyecto les solicité a los alumnos que observaran el cuento “Félix está nervioso”, del Imaginario de los Sentimientos de Félix, y que le propusieran a Félix alguna estrategia para poder estar tranquilo. En esta situación permití que los alumnos pensarán en aquella actividad que más les gustara (no necesariamente enfocada en respiración) y que me la compartieran por un vídeo. Las respuestas de mis alumnos me parecieron sumamente interesantes; pero, sobre todo, llamó mi atención que la respuesta más común era la respiración. A través de sus aportaciones los estudiantes explicaron de qué manera llevar a cabo el “consejo” que le daban al personaje del cuento (ver artefacto 7).



Artefacto 7. Enlace de vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=4SY7roqaxkI> Gissel compartiendo su propuesta para estar en calma 26/03/2021.

El artefacto 7 me permite identificar cómo una de mis alumnas logra reconocer los beneficios de la respiración para poder tranquilizarse cuando están experimentando emociones como el enojo, pero, sobre todo, es capaz de describir cuáles son los pasos para llevar a cabo los ejercicios de respiración.

Como se puede observar, la alumna conoce y pone en práctica estrategias para poder gestionar sus emociones como el enojo, miedo o tristeza, pero sobre todo que logró expresarlo y compartirlo a través de su lenguaje oral. Todo esto favoreció una manera de compartir con otros lo que sintió en ese momento, lo cual también es indispensable para lograr el proceso de

Ruth		LC		LC		LC		LC		LC		LC	
Gissel	L		L		L		L		L		L		
Ángel J.	<i>Sin información</i>												
Fernando		L C		L C		L C		L C		L C		L C	
Genesis	<i>Sin información</i>												
José		LC		L		N L		LC		LC		LC	
Ángel Francisco			N L		N L		N L		N L		N L		N L
Mariana		LC		LC		N L		LC		LC		LC	
Elian		LC			N L		N L		LC		LC		LC
Sofía	<i>Sin información</i>												
Camila		LC		LC		LC		LC		L		N L	
Ashley		LC		LC		LC		LC		LC		LC	
Paulina	L		L		L		L		L		L		
Alexa	L		L			LC		LC		L		L	
Cristopher	L		L		L		L		L		L		
Andrea	L		L			N L		L		L		L	

A través del análisis y valoración de la actividad y sumado la participación de los alumnos en las clases virtuales, logré identificar el avance que tuvieron los niños durante el desarrollo de este proyecto. Tomando en consideración los indicadores de logro, identifiqué ocho alumnos entre los que se encuentran: Andrea, Cristopher, Alexa, Paulina, Gissel, Marjory, Regina y Tadeo quienes, mencionan qué situaciones les generan enojo o miedo incorporando etiquetas emocionales, además de que mencionan cómo se sintieron al realizar los ejercicios de respiración mencionando que se encontraban “más tranquilos”.

Ocho alumnos entre los que se encuentran: Arisai, Ruth, Fernando, José, Mariana, Elian, Camila y Ashley requieren de mayor apoyo para llevar a cabo las estrategias de regulación de emociones, debido a que se les dificulta reconocer de manera autónoma situaciones que les generan emociones como enojo o miedo y, el momento en el que pueden emplear estas estrategias de regulación. Dentro del grupo únicamente uno de los alumnos aún no logra utilizar e identificar estrategias de autorregulación de emociones.

Referente al indicador de reconocer qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz, considero que este aspecto ha sido favorecido notoriamente ya que logran manifestar esta emoción con mayor facilidad, haciendo referencia a que se sienten “mejor”, “bien” o en calma, principalmente haciendo referencia a que se sienten felices. Si bien, la autorregulación emocional resulta un proceso complejo, este primer acercamiento a estrategias de autorregulación abrió un panorama distinto a los alumnos sobre nuevas posibilidades de actuación.

Logré identificar que se desarrollaron en mayor medida los siguientes indicadores respecto a mi intervención a largo de la implementación del proyecto:

- Brindo seguridad, estímulo y condiciones en las que los alumnos puedan expresar las percepciones acerca de sí mismos y sobre el sentido del trabajo escolar.
- Creo condiciones para adquirir valores y desarrollar actitudes que pondrán en práctica en toda actividad de aprendizaje y en toda forma de participación e interacción.

Lo anterior se dio gracias a que busqué propiciar seguridad y un diálogo con los alumnos para que logran expresar abiertamente sus emociones y lo que sentían al realizar cada una de las actividades, siendo respetuosa de sus opiniones y puntos de vista. Además de generar condiciones para desarrollar actitudes que podrán implementar a lo largo de su vida, brindándoles estrategias innovadoras y dinámicas para promover la autorregulación emocional.

Sin embargo, considero que en esta ocasión existió un indicador que detecté más débil, el cual se encontró enfocado a ser una figura en quien se puede confiar para favorecer que los niños hablen, expresen lo que sienten y viven cuando enfrentan situaciones de maltrato, violencia o que les causan miedo e inseguridad. Debido a que aún me falta establecer un vínculo

con algunos de mis alumnos para que me compartan sus emociones o situaciones que les generan inquietud o tristeza, soy consciente que este indicador requiere de tiempo y también influyen múltiples factores como situaciones familiares, el contexto de los alumnos, experiencias emocionales, cultura, entre otras, por lo cual aún me queda trabajo pendiente para seguir mejorando en el apoyo que se les brinda a las familias y fomentar experiencias emocionales adecuadas y significativas.

El considerar los indicadores de valoración respecto a la autorregulación con mis alumnos y particularmente en mi intervención me parecen muy importantes, ya que me permiten tener una mirada más clara de lo que se espera desarrollar en los alumnos y cómo el proceso de autorregulación se puede ir formando, desde el aspecto de nombrar las emociones, identificar qué situaciones les llegan a generar emociones negativas y qué acciones pueden implementar para estar más relajados. El seguir considerándolos propiciara que de manera paulatina los alumnos logren explorar distintas estrategias para regularse.

Nuevas Oportunidades de Mejora

Los resultados de esta experiencia docente fueron muy favorables, lo cual me hace sentir sumamente satisfecha. Identifiqué que existieron aciertos y avances para propiciar la autorregulación emocional de los alumnos. Logré una mayor reflexión con los comentarios del equipo de tutoría permitiéndome detectar fortalezas en la intervención. La más importante fue el realizar un diseño que saliera de mi zona de confort, el implementar la respiración como estrategia fue un reto, sin embargo, disfruté el hecho de aplicar y observar actividades diferentes con mis estudiantes. Además de que yo también las puse en práctica, retomando la idea de que para favorecer la autorregulación emocional implica que un adulto logre regularse emocionalmente y en este caso ese fue mi papel.

Con apoyo de los comentarios generados dentro de una sesión compartida con compañeras de otros equipos de tutoría y dirigida por la Dra. Ma. de Lourdes logré reconocer que los indicadores de valoración fueron específicos y la manera en cómo están redactados apoyaron a mantener presente los aspectos que se esperaban valorar sin perderse del objetivo.

Otro de los aciertos que considero pertinente mencionar fue el hecho de que el diseño permitió dar un mayor seguimiento a atender la problemática, ya que con anterioridad con una sola actividad no se podía evidenciar el desarrollo y la transformación del conocimiento o de las habilidades regulatorias de los alumnos. Además, el animarme a trabajar con los padres de familia y escucharlos fue otro aspecto que se destacó, lo anterior me permitió replantearme mi intervención y redescubrir la importancia de la familia dentro del proceso.

Algunas de las acciones que me parecen importantes de mantener en futuras intervenciones se centra en continuar trabajando con los padres de familia y hacerlos partícipes del proceso, aplicar las estrategias de autorregulación en mi día a día para poder conocer cómo llevarlas a cabo y continuar incorporando diseños innovadores con mis alumnos.

También existieron oportunidades de mejora entre las cuales destaco el implementar una estrategia para poder dar seguimiento a la autorregulación que no sean solo vídeos, para evitar que los niños las realicen solo por cumplir. Aunque existió menor intervención de los padres de familia para darles las respuestas a los alumnos, aún es necesario seguir trabajando en esto, para que sean los estudiantes los verdaderos protagonistas y, la más importante, que la evaluación no solo debe de ser de mi parte, también hay otros actores que la pueden llevar a cabo, como en este caso fue la directora.

Con apoyo de los comentarios generados dentro de la sesión compartida identifiqué que también existió un área de oportunidad en cuanto a la valoración, y es que el indicador lleva a cabo distintos intentos para realizar alguna actividad que se le dificulta no se logró hacer muy evidente, por lo que es necesario seguir considerando si es oportuno o aplicable para valorar los aprendizajes respecto a la temática.

A su vez, identifiqué que hay aspectos que se han transformado respecto a mi filosofía docente, uno de ellos es la concepción de que el docente debe de tener un papel activo durante el proceso de enseñanza, sin embargo, me di cuenta de que realmente el centro del proceso de aprendizaje debe de estar centrado en el alumno, por lo tanto, mi rol como maestra se centra en ser facilitadora y orientadora en el desarrollo de los niños.

También en este diseño reconocí que existió una transformación en cuanto al papel que le brindo a las familias en el proceso educativo, dentro de mi filosofía mencioné que hacer parte a los papás dentro de las actividades es muy importante, sin embargo me di cuenta de que este aspecto debe de ir más allá que su simple participación, también se les puede involucrar en la valoración, en escuchar sus ideas y sobre todo crear redes de comunicación, aspecto que me parecen importantes retomarlos dentro del trabajo escolar.

Tomando estos comentarios en consideración me planteo nuevos retos para análisis posteriores como: buscar distintas estrategias que no solo se centren en la respiración para que más alumnos reconozcan otras maneras de regularse, pero sobre todo que también sean específicas para trabajar con niños con autismo, incorporar a los padres de familia en el proceso de valoración de los alumnos y, realizar un diseño que les permita explorar una serie de técnicas para la autorregulación y que comenten con cuál se sienten más cómodos o es más funcional para los niños.

De la Integración Sensorial a la Autorregulación Emocional: Descubriendo Nuevas Estrategias

“El conocimiento del universo de emociones debe ayudarnos a pasar de unas a otras como estrategia para la construcción del bienestar”

Rafael Bisquerra

Para poder iniciar con esta cuarta intervención focalizada, reconocí que era necesario dar seguimiento a los retos propuestos en el análisis anterior. Con base en ello, centré mi propuesta pedagógica en el diseño de estrategias diversas para autorregular emociones en niños con autismo, la incorporación de los padres de familia dentro del proceso de valoración y la exploración de diversas técnicas para la gestión emocional de los alumnos argumentando cuál es la más funcional para ellos.

He de reconocer que el llevar a cabo este plan de trabajo me resultó algo complejo, debido a que desconocía cuáles estrategias serían más funcionales para niños con TEA (Trastorno del Espectro Autista) e incluso me sentí algo desorientada. Lo anterior me llevó a investigar más sobre el tema y explorar en distintas fuentes como E-book para padres, madres y tutores de niños y niñas con trastornos del espectro autista de la Fundación Teletón, algunas de las estrategias diseñadas fueron adaptadas del fichero “Herramientas de soporte emocional en contextos de emergencia” propuesto por la SEP.

Para este análisis tomé en consideración mediadores externos o sensoriales para promover la autorregulación emocional. propuesta que la Maestra del Centro de Atención Psicopedagógica de Educación Preescolar (CAPEP) que apoya a mi alumno. Utilicé también la metodología de proyecto titulado “Superhéroes de la calma”, el cual se llevó a cabo durante la semana 30 y 31 del ciclo escolar, inició el 19 de abril y terminó el 27 del mismo mes de 2021, con un total de siete sesiones. El propósito del proyecto se centró en favorecer la adquisición de estrategias en los niños para la autorregulación de emociones y generación de emociones positivas. Los elementos curriculares que tomé en cuenta se muestran en la Tabla 8:

Tabla 8*Componentes curriculares del proyecto Superhéroes de la calma*

Área de desarrollo	Organizadores curriculares	Aprendizaje esperado
Educación socioemocional	OC1: Autorregulación OC2: Expresión de las emociones	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.
	OC1: Autonomía OC2: Iniciativa personal	Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar.
Indicadores de autorregulación	de - Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza. de - Reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz.	

Fuente: (SEP, 2017)

Los materiales utilizados para este proyecto fueron variados, entre ellos se encuentran vídeos grabados por mí explicando cada uno de los retos; un juego virtual elaborado en Power Point titulado: “Los superhéroes de la calma”, cuaderno, colores, cartulina, hojas blancas, dibujos de mandalas, globos, harina, caja, vela, rehilete, objetos seleccionados por los alumnos que les generaran alegría y material que tuviera cada familia para decorar. Tres de los retos fueron realizados de manera asincrónica con una duración de 15-20 minutos diarios y dos de ellos de manera sincrónica con la plataforma de Google Meet. La participación del grupo fue de 16 alumnos en total.

Para iniciar envié un vídeo al grupo de Whatsapp a los padres de familia explicando la dinámica de trabajo, lo que se esperaba obtener con el proyecto, es decir el propósito, y de qué manera ellos podrían apoyar. Dentro del video les di algunas recomendaciones como: crear un espacio en casa libre de distractores o ruidos como “Nuestro rincón de la calma”, darles las consignas a sus hijos con un tono de voz tranquilo, ya que de esta manera transmitirían el estado emocional a los pequeños y, sobre todo, permitir que los niños expresaran abiertamente lo que sentían y les funcionaba.

Decidí llevarlo a cabo de esta manera para integrar y hacer partícipes a los padres de familia dentro de todo el proceso. De esta manera muestro la coherencia con mi filosofía docente porque concibo la tarea docente en colaboración con los padres de familia para el logro de los aprendizajes de los niños. Después de enviar el vídeo al grupo, les pregunté si tenían alguna duda sobre nuestro proyecto o la manera en que lo llevaríamos a cabo, esto con la finalidad de clarificar posibles aspectos que para ellos generaran dudas y orientarlos durante el desarrollo. Esta acción se relaciona con lo que menciona López (2012)

La principal estrategia reguladora en la infancia se encuentra en la familia, principalmente en la madre. El niño o niña busca consuelo y la ayuda del adulto, necesita expresar sus sentimientos y emociones a los demás. El apoyo social y familiar es la fuente reguladora de las emociones negativas (págs. 43-44).

A través de informar a los padres de familia sobre su papel logré entrelazar lo que menciona la autora con mi intervención docente. El hacer hincapié en la importancia que tienen como adultos en el proceso de regulación emocional mencionando de forma continua que los niños ven en ellos ejemplo de cómo regularse emocionalmente y que para lograrlo era necesario que permitieran a sus hijos nombrar abiertamente sus emociones.

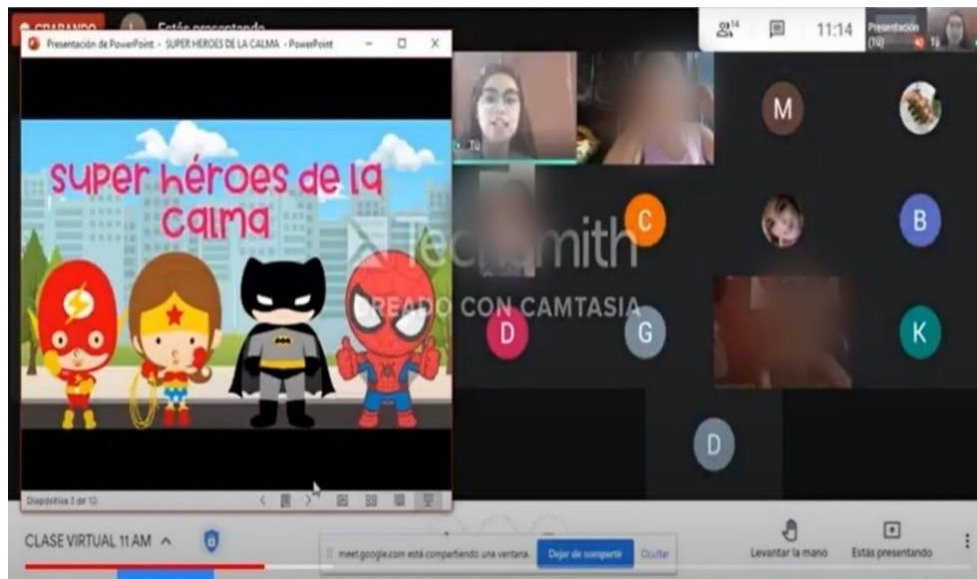
Rescatando Ideas Previas, Oportunidades para Transformar y Reforzar

Para la primera sesión convoqué al grupo a una clase virtual vía Google Meet, con el objetivo de rescatar las ideas o concepciones previas de los alumnos sobre la calma. Les pregunté qué se imaginaban con la palabra calma, cuándo estaban en calma y cuándo no lo estaban. La respuesta inmediata fue de Gissel: –Estar en calma es dejar de sentirte mal. Tadeo comentó que *no estar en calma es cuando lo empujan* y Paulina dijo: *-Estar tranquila como cuando respiras como tortuga.*

En este instante me sentí feliz, principalmente por el comentario de Paulina al asociar la respiración de tortuga con la calma, y esto fue porque logró relacionar una estrategia de respiración aplicada en el análisis tres con el estado emocional de la calma, lo cual me permitió identificar cómo se ha ido desarrollando el aprendizaje. Las respuestas de los alumnos reflejan además el avance que se ha tenido con los alumnos respecto a las estrategias de autorregulación emocional que están siendo significativas para ellos.

Para rescatar las ideas previas de los niños decidí elaborar un juego virtual en Power Point. Me motivé a utilizar este recurso debido a que consideré necesario innovar en mis estrategias para trabajar con los alumnos. También me di cuenta con el apoyo de mi equipo de tutoría que en el contexto en donde me encuentro inmersa tiene las facilidades para hacer uso de la tecnología, por lo tanto, era indispensable aprovecharlo al máximo.

En el juego se encontraban distintas imágenes de niños en estado de calma (haciendo yoga /respirando y coloreando) y, otras situaciones en donde se mostraban acciones que no mostraban calma (niños corriendo, gritando, llorando, enojados, etc...). los alumnos iban descubriendo los cuadros de colores dentro del juego y cuando se mostraba la imagen mencionaban si estaban en calma o no, de esta manera también se logró detectar las ideas y concepciones de los alumnos en torno a la temática. (Ver artefacto 1)



Artefacto 1. Link de vídeo de Youtube <https://youtu.be/jpCJOet4dgl> Participaciones de los alumnos en sus ideas previas, 20/04/2021.

Seleccioné este artefacto porque muestra cómo algunos alumnos son capaces de relacionar estrategias utilizadas para volver a la calma como lo es la respiración y que tienen muy presentes como una manera de gestionar emociones. Sin embargo, realizando un análisis más profundo me doy cuenta de que los alumnos únicamente relacionan la respiración como medida para volver a la calma, lo cual deja en claro que es necesario brindarles otras alternativas para poder regularse emocionalmente.

En el artefacto también se observa que tengo una actuación que no es la más adecuada. Regularmente no suelo corregir a los niños cuando cometen algún error o equivocación y en este caso no fue la excepción. Cuando uno de mis alumnos se equivoca al momento de mencionar el nombre de un color del juego, yo no hice ningún comentario al respecto. Al realizar una reflexión más profunda, gracias a las observaciones de mi equipo de tutoría considero que tiene una relación con la concepción que tengo sobre los niños y es que de forma cotidiana los veo como “pequeños” y pienso que el hacerles ver que se equivocaron los desmotivaría en las actividades. Sin embargo, en este momento soy más consciente que mi trabajo como maestra se centra en orientarlos, por lo tanto, el hacerles ver de forma positiva que cometieron un error y apoyarlos corregirlo también entra en mis funciones como profesora.

Otro elemento del cual también realizo una reflexión es que es importante aprovechar el error de los alumnos para poder aprender, y recordarles que equivocarse no está mal, al contrario, tengo que comenzar a cambiar mi perspectiva para no desaprovechar estas valiosas oportunidades para orientar a mis alumnos y que vayan construyendo poco a poco sus conocimientos y ellos mismos vayan dándose cuenta de qué hay que modificar para mejorar.

Asimismo, he logrado identificar algunos elementos de mi intervención docente que se han transformado como lo es el hecho de brindarles a todos los alumnos las mismas oportunidades para poder participar y expresar sus ideas, ya que dentro de la sesión virtual se puede observar que son los mismos alumnos quienes quieren participar; sin embargo, a los niños que llegan a ser más tímidos no se les deja fuera, también se les da la palabra. Reflexionando un poco sobre esta situación identifico que tiene cierta relación con lo que menciono en mi filosofía docente, donde retomo la importancia de incluir a todos los alumnos, en un espacio en el cual se les brinden las mismas oportunidades para compartir sus ideas y opiniones.

Por su parte, con apoyo del equipo de cotutoría reconocí una concepción sobre la enseñanza, y es que para mí que para mí un docente de nivel preescolar debe de diseñar estrategias motivantes. Para poder lograrlo es vital que como docente también esté motivada para poder transmitirlo a los alumnos y, de esta manera, generar emociones positivas que favorecen el aprendizaje. Esta concepción se relaciona con lo que plantea la Boekaerts (2016) “Las emociones positivas dan energía a los estudiantes porque dirigen la atención hacia señales

clave de la tarea y del ambiente de aprendizaje que ayudan a crear un entorno interno óptimo para el aprendizaje, la autorregulación y los logros” (p. 92).

Al finalizar la sesión ocurrió un incidente que para mí fue crítico, Gissel me comentó que quería hablar conmigo. En ese momento me desconcerté pues vi a mi alumna algo triste durante la sesión, me despedí del resto del grupo y me quedé platicando con ella. La mamá de Gissel me dijo: *¡Ay, maestra, quiero ver si usted me puede ayudar, ya le expliqué que son muchos niños y que hay que dejar que los demás participen, pero no me entiende!* Gissel me dijo que se encontraba muy enojada y triste porque sus compañeros no la dejaban hablar ni participar mucho, y que ella levantó la mano en todo el juego y que los demás también participaban. En ese momento me sentí algo desconcertada, pues me preocupé por que la molestia de la niña era evidente. Sin embargo, consideré oportuno hacerle ver que dentro de la clase es necesario escuchar las opiniones de los demás porque también son valiosas y podemos aprender de ellas. La motivé a no dejar de participar porque quería escuchar sus increíbles ideas, pero que también había que escuchar las de los otros niños.

Esta situación me llevó a cuestionarme sobre mis acciones y las principales preguntas que rondan por mi cabeza son: ¿las estrategias de participación que estoy aplicando son las adecuadas?, ¿qué puedo hacer para favorecer la escucha y por lo tanto las competencias emocionales?

Considero que esta intervención no fue la más adecuada y en cierta medida se contradice con mi filosofía docente y el socioconstructivismo, posiblemente debí de cuestionar a mi alumna para que por sí misma lograra reconocer la importancia de escuchar a los demás, en lugar de únicamente hablarlo con mamá, desaproveché una oportunidad para que Gissel lograra aprender de otros y escucharlos.

Estrategias Sensoriales para la Autorregulación

Para la segunda sesión les solicité a los alumnos que hicieran su tabla de “súper retos” para convertirse en superhéroes de la calma. Tomé la decisión de plantearlo como retos con el objetivo de que fuera más atractivo para los niños, además de que busqué que se enfrentaran a situaciones o experiencias nuevas para conocer diferentes estrategias de regulación y su

recompensa se centraría en convertirse en superhéroes de la calma. Para ello les envié un vídeo en donde les expliqué como realizarla, dentro del video me muestro en mi “rincón de la calma” (que se solicitó de manera previa a los papás), además de que les comenté cuáles serían nuestros cinco retos: colorear mandalas, pelotas sensoriales, caja de la respiración, bote/frasco de la calma y el cofre de la felicidad.

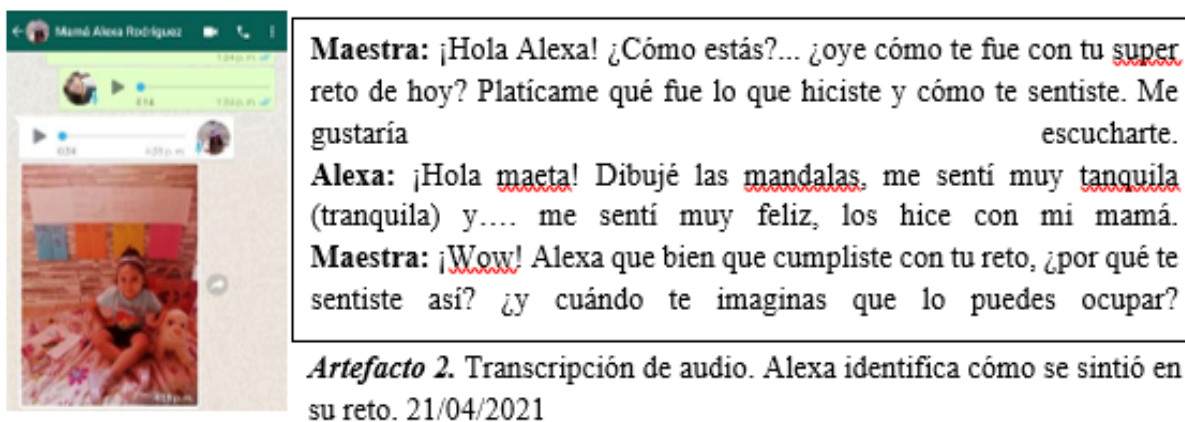
Les di la consigna de elaborar una tabla de retos y logros en una cartulina, en donde escribieran y dibujaran los retos, además de que registraran cómo se habían sentido al finalizar cada uno de ellos y la colocaran en un espacio visible dentro de casa, indicándoles que el entorno debía de ser tranquilo y sin distracciones. Me parece oportuno mencionar que por día de reto les envié audios a todos los niños preguntándoles cómo les había ido con sus retos y cómo se sintieron. Esto con el objetivo de dar un seguimiento a los alumnos durante su trabajo escolar y apoya a crear la conexión maestro-alumno. Para desarrollar las habilidades socioemocionales es sumamente relevante crear un vínculo con los estudiantes. Neufeld (2013) hace referencia a que los niños por su naturaleza son incapaces de manejar las emociones positivas o negativas por sí solos, por tal motivo requieren de un adulto que los oriente y sea la base emocional para ellos.

De acuerdo con Ramírez y Ovalle (2021) “Para lograr ese vínculo, la cercanía del docente con sus alumnos y el interés real por ellos son esenciales porque se relacionan con una sensación de valoración que genera un contexto de confianza y seguridad” (p. 34). En definitiva, comparto las ideas de los autores y es que he logrado darme cuenta de que establecer un vínculo con los niños permite que el trabajo escolar sea más sencillo, y permite generar un ambiente de confianza con los niños, lo cual favorece el trabajo con las habilidades sociales y mayor apertura al diálogo sobre sus emociones.

En su primer reto de colorear mandalas los niños las llevaron a cabo en un entorno tranquilo dentro de su casa (adaptado por los padres de familia), utilizaron sus colores, crayolas, eligieron algunas que se les enviaron y las colorearon junto con algún miembro de su familia. Al finalizar registraron cómo se sentían en su tabla de retos y logros.

Un ejemplo de cómo llevé a cabo el seguimiento de los alumnos se muestra en la transcripción de audio con una de mis alumnas, llevado a cabo el 21 de abril de 2021, donde

Alexa comenta de qué manera realizó su actividad y en qué momento la utilizaría. (Ver artefacto 2)



Seleccioné este artefacto porque me permite mostrar cómo Alexa logró relacionar la tranquilidad con el colorear mandalas pero, sobre todo, trata de explicar, de acuerdo a sus posibilidades, por qué esta estrategia la hace sentir tranquila. Lo anterior representa un avance, porque a pesar de que el diálogo fue corto, las respuestas de mi alumna fueron claras y fue capaz de nombrar la utilidad de esta estrategia cuando se encuentra enojada.

Con este artefacto puedo observar cómo se ha favorecido la habilidad de afrontamiento, la cual se encuentra inmersa en el proceso de autorregulación emocional. De acuerdo con Bisquerra y Pérez (2007) puede entenderse la “habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales” (p.71). Durante el proceso de aplicación de actividades logré identificar que para lograr en los niños la micro- competencia de habilidad de afrontamiento es necesario brindarles a los alumnos una gama de estrategias para poder gestionar sus emociones. De manera paulatina los niños van conociendo de qué forma pueden afrontar emociones negativas.

Este primer reto abrió mi panorama de intervención. En un inicio yo creí que las actividades no iban a ser funcionales, sin embargo, el artefacto me da la oportunidad de reconocer que existen múltiples estrategias para apoyar a los alumnos a autorregularse y que no soy yo quien determina si son útiles o no, son los mismos niños quienes deben de utilizarlas y tratar de detectar cuál les genera la calma o tranquilidad que necesitan.

Con apoyo de mi tutora y el equipo logré detectar que el hacer referencia a la “funcionalidad” de las estrategias de regulación se relaciona con mi postura teórica, en donde me enfoco más en valorar si el aprendizaje ha sido adquirido; sin embargo, mi interés principal también requiere enfocarse en que los alumnos sean capaces de utilizar sus conocimientos, actitudes y valores en situaciones de su vida cotidiana. Es decir, que no debo dejar de lado el aprendizaje para la vida que maneja el programa de estudios.

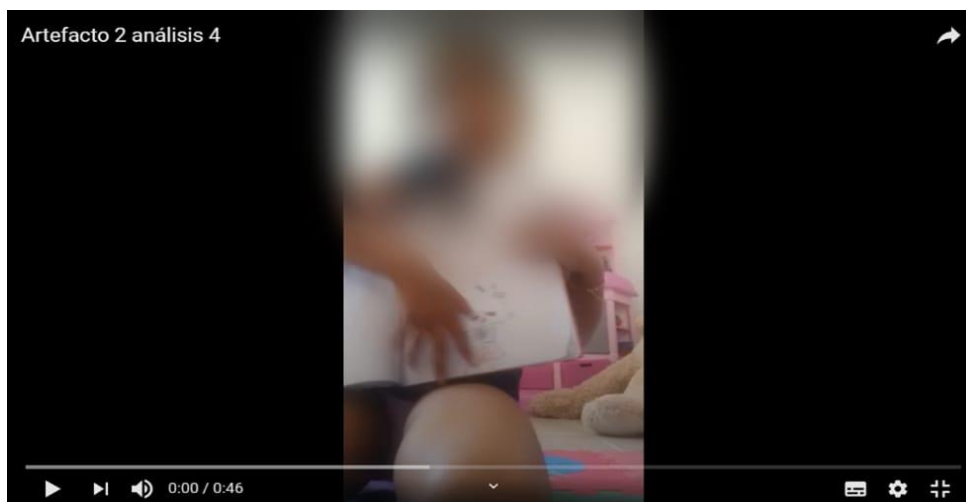
Nuestro segundo reto consistió en elaborar sus propias pelotas sensoriales o pelotas antiestrés, las cuales las realizamos en una sesión virtual. Lo más relevante de este reto fue que los padres de familia también realizaron este material junto con sus pequeños. Decidí hacer partícipes a los papás, debido a que esta estrategia de regulación emocional a través de los sentidos también llega a ser útil con adultos y apoya a canalizar emociones intensas como lo es la frustración, el estrés o el enojo, aspectos que han experimentado algunos papás y que me han compartido desde el regreso del periodo vacacional.

Con este reto mantengo la relación con las familias y hago más conscientes a los papás de su papel como agentes reguladores y ejemplos para sus niños. Tal como lo menciona López (2012) “Por imitación, el niño aprenderá a expresar las emociones que ha visto expresar a los adultos, especialmente a sus padres y a los niños que viven a su alrededor” (p.43). En este momento de la intervención he detectado que poco los padres son cada vez más abiertos con sus emociones y las nombran, por lo tanto, los alumnos también comparten sus emociones con mayor seguridad. Y de manera paulatina los alumnos han desarrollado su capacidad de hablar sobre sus emociones con otros y por lo tanto relacionarse con los demás.

Al iniciar nuestra conexión planteé una situación hipotética relacionada a la temática de superhéroes. Comenté que tendríamos a un personaje que quería pedir ayuda a unos superhéroes porque no sabía qué hacer con sus emociones. Coloqué el vídeo-cuento Otto, en donde el personaje expresa qué situaciones lo hacen enojar o sentir frustración, y de qué manera él lo manifiesta (gritando, pateando y lanzando cosas). El mismo personaje solicita la ayuda de sus “super amigos” para poder lidiar con esta situación. Decidí usar este cuento porque las mismas acciones que lleva a cabo el personaje son recurrentes en mi grupo y, de esta manera se podrían sentir más identificados.

Cuando en el cuento se escuchó la frase ¡super amigos, vengan ya!, les pregunté a los alumnos ¿quién podría ayudar al personaje? Todos prendieron su micrófono y gritaron ¡nosotros! Se aprovechó este momento para presentar a los niños la estrategia de las pelotas antiestrés. Ellos crearon su propia pelota con un globo y harina, apoyados de un adulto. Al finalizar a manera de reflexión, les pedí que pensarán en cómo se sentían cuando apretaban la pelotita y cuando la soltaban. Paulina dijo: *se siente suavcita*, Camila mencionó: *así como suave y bonita*. Cuando cuestioné: ¿y cómo se sienten al apretarla y soltarla? Regina señaló: *así como con la tortuga* (haciendo referencia a la respiración), José dijo: *tranquilo* y Ashley prendió su micrófono y dijo: *¡Yo también tranquila!*

Como continuación del reto, les pedí a los niños que ocuparan la pelotita a lo largo del día y registraran cómo se sintieron al estarla manipulando. Al monitorear durante el día cómo habían utilizado esta estrategia y si realmente les parecía útil, la mamá de Gissel me envió un video en donde la niña exponía una situación en donde este objeto le había sido de utilidad. (Ver artefacto 3)



Artefacto 3. Link de vídeo de youtube <https://www.youtube.com/watch?v=OrKwdBpj7-g>
Gissel compartiendo la utilidad de las pelotas sensoriales. 22/04/2021

Seleccioné este artefacto debido a que me permite mostrar cómo Gissel logra reconocer los momentos en donde se siente enojada o molesta y cómo hace uso de esta estrategia, y, si no puede tranquilizarse mucho, puede hacer uso de las pelotitas con sus manos. El logro más importante que detecté en este artefacto es que la alumna fue capaz de reconocer una situación de su vida cotidiana que le provoca emociones aflitivas, como el enojo o la frustración, y puede

emplear esta estrategia para volver a la calma, dándole un sentido más significativo y real. De esta manera se puede observar como de manera paulatina se están aplicando las estrategias de gestión emocional a contextos reales. Esta acción la puedo relacionar con una de las técnicas de regulación emocional: “fluir”. Según Bisquerra (2016) esta competencia emocional consiste en “realizar algo que acapara mi atención completamente. Cada uno sabe qué es lo que le absorbe de tal forma que se implica en la acción y desconecta de todo lo demás” (p.47).

El tercer reto denominado “La caja de la respiración” surgió como una adaptación de la estrategia conocida como “respiración de la vela y la flor”, pero en esta ocasión se utilizaron estímulos sensoriales para poder apoyar a aquellos alumnos que se les dificulta más realizar respiraciones profundas. Consistió en elaborar su propia caja de la respiración, en donde colocaron en una caja un rehilete y una vela, primero debían de realizar una inhalación profunda y sacar el aire soplando el rehilete. Este “reto” es especialmente adaptado para niños con TEA, debido a que requieren de mayor apoyo y estímulos externos para poder regularse, primero de manera sensorial para poder pasar a la regulación emocional.

Al realizar el seguimiento con mis alumnos, particularmente con Ángel, la mamá me comentó que le había servido el colorear y la actividad de las pelotitas, pero que solo momentáneamente, sin embargo que esta estrategia se le complicó demasiado aplicarla por que el niño estaba enojado e inquieto todo el tiempo, e incluso me dijo que ya no sabía que hacer porque llevaba casi cinco días sin poder dormir y eso lo tenía demasiado molesto y, que incluso había decidido suspender todas sus terapias porque no había un avance. En ese momento sentí un gran conflicto y frustración pues, desde mi perspectiva, el suspender sus terapias generaría un desbalance en su rutina y frenarían los avances logrados. Por lo que le comenté a la mamá que era muy importante consultar a su neuropediatra y a los especialistas para no afectar al niño con la suspensión de sus terapias. La madre de familia se encontraba en una postura algo a la defensiva e incluso a todos los comentarios que le hacía su única respuesta fue: ¡sí, está bien!, con un tono más molesto.

Decidí contactarme con la Maestra Adriana de CAPEP, para conocer desde otra perspectiva la situación y, me comentó que ella observaba una gran irritabilidad en el niño y que sospechaba que era porque no se estaba atendiendo directamente por un especialista. Esta acción la puedo relacionar con uno de los valores que orientan mi enseñanza, la colaboración, ya que

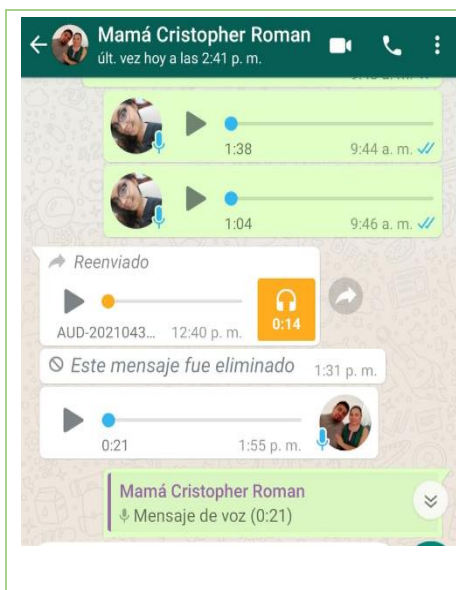
poco a poco voy apoyándome de otros compañeros para poder trabajar de manera conjunta en beneficio de los estudiantes.

Esta situación me hizo replantearme demasiadas ideas entorno a mi enseñanza y mi realidad respecto a la inclusión educativa, me hizo reflexionar que existen momentos y circunstancias que como docentes se salen de nuestro control, y, nuestra labor como profesores es brindar apoyo y orientación a los padres para que sus hijos tengan las facilidades necesarias para poder acceder al currículo. Pero es aquí donde me pregunto ¿qué más puedo hacer por mi alumno? ¿será prudente seguir insistiendo a la familia para que Ángel reciba la atención por los especialistas? Y la más importante de todas, ¿qué más está en mis manos?

Con los comentarios de mi equipo de tutoría logré reflexionar que nuestra tarea como docentes se centra en brindar a todos los alumnos las mismas oportunidades escolares y procurar que poco a poco nuestra intervención se vuelva más inclusiva, y que es necesario buscar diferentes alternativas para trabajar con los alumnos que llegan a enfrentar barreras para el aprendizaje, pero, que sin el apoyo de las familias el trabajo cada vez se vuelve más complejo.

Como último reto cada alumno junto con su familia elaboró su propio cofre de la felicidad, en donde colocaron objetos que les generaran emociones positivas, como alegría y seguridad, cada alumno decoró su propio cofre con los materiales que tuvieran en casa y con objetos que les generarán estas emociones. Al realizar el seguimiento de los niños su cofre de la felicidad y, qué emociones les generaba, me sentí sumamente sorprendida, pues algunos alumnos integraron en su caja objetos como: colores, sus pelotas antiestrés, fotografías de su familia, e incluso cartas que les realizaron sus papás, pero lo más importante fue que reconocieron que esta estrategia los ayuda a generar emociones positivas para gestionar el enojo, miedo o tristeza, tal es el caso de Christopher (Ver artefacto 4).

Seleccioné el artefacto 4 debido a que mi alumno logró reconocer qué objetos le generan emociones positivas como lo es la alegría y, estados como la calma o la tranquilidad. Lo más importante, es que fue capaz de argumentar por qué le sirven haciendo referencia a que los utiliza para sentirse o estar mejor, lo cual refleja como poco a poco comienza a reconocer sensaciones de bienestar.



Maestra: ¡Buenos días Cris! Oye... hoy fue el último día de nuestro reto, ¿cómo te fue? ¿qué pusiste en tu cofre de la felicidad?

Cristopher: ¡Hola maesta!, hoy hici mi cofe de la felicidad le poní una carta que me hizo mi mamá por qué me hace senti mejo, mis pelotas antiestrés me gustaon mucho, una foto de mi fieta de cars y un peluchito.

Maestra: ¡que bonito Cris! ¿por qué las pusiste? ¿cuándo ocuparías este cofre?

Cristopher: Las poní, por que... pues me hacen sentir feliz y cuando me enojo delajado (Relajado), yo lo poní por que cuando estoy triste la uso y me hace estar mejor.
Mamá también hizo uno.

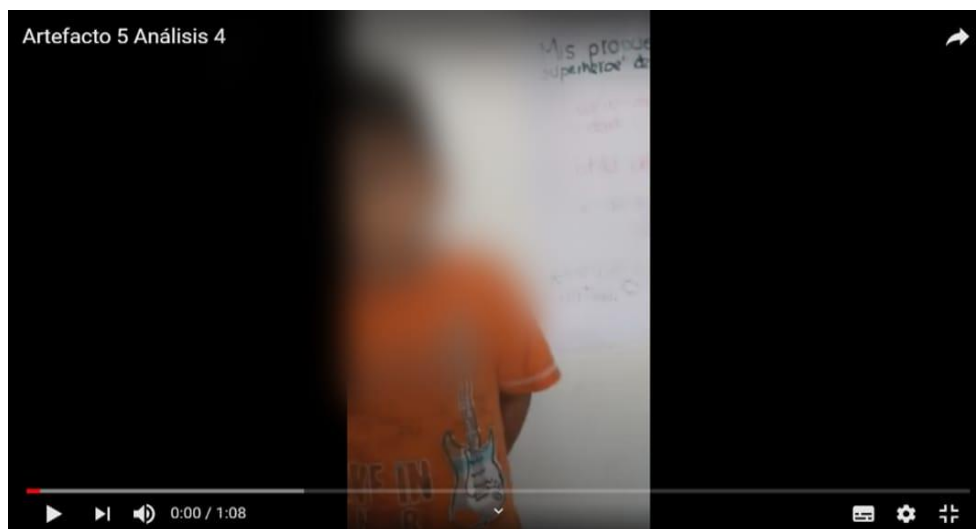
Artefacto 4. Transcripción de audio, Christopher reconoce con qué emociones puede gestionar con el cofre. 26/04/2021.

Un aspecto que veo favorecido en mi alumno es la competencia para autogenerar emociones positivas, definidas por Bisquerra y Pérez (2007) como la “capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida” (p.71). De manera paulatina y con las actividades propuestas los niños han desarrollado la capacidad de reconocer qué es lo que los hace sentirse alegres y seguros, además de identificar qué objetos le hacen experimentar emociones positivas, las cuales son fundamentales para la regulación emocional.

El artefacto me apoya también a darme cuenta de que el seguimiento de cada alumno contribuye a dar una atención más personalizada a mis alumnos e indagar sobre cómo se sintieron al trabajar cada estrategia y la emoción que les provocó.

Como cierre de nuestro proyecto y después de utilizar las estrategias, cada alumno elaboró su propia “lista de la calma” con acciones que a ellos les sirvieran para conseguir este estado emocional. Los alumnos podían tomar en consideración alguno de los retos que se les pusieron, pero también tenían la libertad de proponer o dar a conocer otras estrategias que a ellos los apoyaran.

Las propuestas que recibí de mis alumnos me llenaron de satisfacción. Los niños que en análisis anteriores habían mostrado un avance se mantuvieron y ampliaron su conocimiento sobre diversas estrategias. Pero lo que más me sorprendió fue que niños que aún se les dificultaba nombrar y reconocer emociones y, por lo tanto, se les complicaba aún más explorar las técnicas de regulación y darles un sentido, mostraron excelentes propuestas, tal es el caso de Arisai, quien en su vídeo final compartió una lista, incorporando estrategias sensoriales de este diseño y una más del análisis tres. (Ver artefacto 5).



Artefacto 5. Link de vídeo de Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=_10e2j5ydac
Arisai presenta sus propuestas para la calma. 25/04/2021.

Seleccioné el artefacto 5 debido a que me permitió reconocer el avance que tuvo mi alumno con este diseño, ya que en su lista incorporó estrategias de autorregulación más enfocadas en el uso de mediadores sensoriales externos, como lo fue el cofre de la felicidad para evocar emociones positivas; la botella de la calma, sus pelotas antiestrés y la respiración de la tortuga. Si bien, en el vídeo se muestra un poco la intervención de la mamá, Arisai fue un alumno que cuando se le preguntaba qué lo hacía sentir en calma no mencionaba nada o pedía el apoyo de su mamá para el repetir lo que ella le dijera. Pero en esta ocasión no fue así.

El artefacto 5 me llevó a confirmar que no todos los alumnos aprenden de la misma manera, y, hablando de autorregulación emocional, las técnicas de gestión no son una “receta

única” que es útil para todos, cada niño tuvo la oportunidad de experimentar con las estrategias, de explorarlas, y, reconocer aquellas que a ellos les generaran un bienestar.

Lo anterior lo puedo relacionar con mi declaración de filosofía docente, en donde hago referencia a que como docente es necesario brindar a los alumnos las experiencias necesarias, para su desarrollo, la incorporación de materiales y estrategias educativas adecuadas para favorecer sus habilidades, actitudes y valores. En este caso me centré en la habilidad socioemocional de la autorregulación, y, personalmente considero que fue hasta este momento en el que cree conciencia de esta afirmación que hago en las concepciones de mi enseñanza, lo que me deja ver que mis actuaciones ya no se encuentran tan alejadas de lo que me orienta como maestra.

La Evaluación Desde la Mirada del Otro

Para llevar a cabo la evaluación de los alumnos decidí utilizar una variedad de instrumentos o recursos para darle un sentido más formativo, por tal motivo en esta ocasión les solicité a los padres de familia que me apoyaran llevando a cabo una evaluación mediante una escala estimativa, además de que realicé mis propios registros producto del seguimiento de los alumnos y los registré en mi escala estimativa grupal.

Lo anterior lo puedo relacionar con lo que menciona la SEP (2017) sobre el enfoque formativo “se le considera así cuando se lleva a cabo con el propósito de obtener información para que cada uno de los actores involucrados tome decisiones que conduzcan al cumplimiento de los propósitos educativos” (p.127).

Los indicadores de valoración se centraron específicamente en la autorregulación de emociones y el reconocimiento de emociones de bienestar, para su llenado consideré el seguimiento y productos de los alumnos, los cuáles se encuentran en la Tabla 9.

Tabla 9

Resultados de escala estimativa “Superhéroes de la calma”

<i>Nombre</i>	Utiliza estrategias para regular emociones	Comenta cómo se siente después	Reconoce se qué estrategias le generan	Identifica en qué momentos o circunstancias	Propone sus propias o estrategias para la	Observaciones <i>Estrategia de</i>
---------------	--	--------------------------------	--	---	---	------------------------------------

	como	el	utilizar	las	calma	o	las	puede	autorregulación	<i>Regulación</i>				
	enojo,	el	estrategias	de	bienestar.	ocupar.	de	emociones.	<i>detectada</i>					
	miedo	o	la	de	regulación.									
	tristeza.													
	L	LC	NL	L	LC	NL	L	LC	NL	L	LC	NL		
Aranza	<i>Sin información</i>													
Tadeo		LC			LC			LC		L			L	Respiración de la tortuga.
Regina	L			L			L			L			L	Su estrategia es la respiración.
Arisai	L			L			L			L			L	Sus estrategias se centran en aspectos sensoriales.
Marjory	L			L			L			L			L	Propone bote de la calma y escuchar música.
Ruth		LC			LC			NL		LC			LC	Reconoce que el colorear la calma.
Gissel	L			L			L			L			L	Pelotas antiestrés y dibujar (colorear).
Ángel J.	<i>Sin información</i>													
Fernando		LC			LC			LC					LC	Reconoce más la respiración como estrategia.
Genesis	<i>Sin información</i>													
José		LC		L			L			L			LC	Le fue más funcional la caja de la respiración.
Ángel		LC			NL			NL				NL		Mamá refiere que dibujar y pintar lo calma.
Francisco		LC			NL			NL				NL		
Mariana	<i>Sin información</i>													
Elian		LC			NL			NL		LC			LC	Cofre de la felicidad
Sofía	L				LC			LC		LC			LC	Yoga
Camila		LC			LC			LC		LC			L	Pelotas sensoriales
Ashley		LC			LC			LC		LC			LC	Respiración
Paulina	L			L			L			L			L	Respiración
Alexa	L			L			L	LC		L	LC		L	Respiración
Cristopher	L			L			L			L			L	Respiración
Andrea	<i>Sin información</i>													

A través del análisis de resultados de la escala de valoración logré identificar que existió un avance en cuanto a las estrategias de autorregulación emocional de los niños, en este caso ocho

alumnos logran utilizar estrategias para regular emociones principalmente el enojo y la frustración. Ocho alumnos requieren de apoyo para poder utilizar estrategias para regular emociones negativas. Alumnos como Cristopher, Alexa, Paulina, Sofía, José, Gissel, Marjory, Arisai y Regina son capaces de identificar qué emoción les generó el utilizar las estrategias, relacionándolas principalmente con la calma o tranquilidad y la alegría. Seis alumnos logran realizarlo con apoyo y orientación de un adulto, es decir con preguntas detonadoras o incluso con ejemplos. Por su parte sólo dos alumnos Elian y Ángel Francisco aún no logran alcanzar este indicador de valoración. Ocho alumnos logran identificar en qué momentos pueden utilizar estas estrategias, algunos de ellos dando ejemplos más específicos haciendo referencias a emociones como el enojo o el miedo y siete alumnos aún requieren de apoyo de un adulto.

Como estrategia de coevaluación envié a los papás una escala estimativa con indicadores específicos y con una escala de valoración con base en tres estados: Logrado , Requiere Apoyo y No logrado, a su vez, el instrumento incluía dos apartados para que los papás compartieran sus observaciones sobre el proceso que ellos observaron en sus hijos durante el proyecto (qué estrategia considera usted que fue más funcional para su hijo) y otro con un apartado de compromisos con la pregunta ¿de qué manera podría apoyar en casa a la autorregulación de emociones como padre de familia?

Consideré pertinente incluirlos en la valoración ya que son ellos quienes están desarrollando las actividades junto con los alumnos, además de que traté de retomar el reto que me había planteado en el análisis anterior. Sobre todo, porque es necesario y útil apoyarnos de diversas fuentes para realizar una valoración más formativa.

Las aportaciones de los padres de familia me parecieron sumamente relevantes y sobre todo muy importantes, en su mayoría la evaluación que los mismos padres realizaron de sus hijos coincidió con los registros que yo llevé a cabo durante el proyecto al realizar el seguimiento de los alumnos, pero lo que llamó más mi atención fueron los compromisos que ellos mismos se plantearon para apoyar a sus hijos para la autorregulación emocional. (Ver artefacto 6).

Instrucciones: Lea los Indicadores de evaluación y registre según corresponda en lo que observó en su hijo (a) a lo largo del proyecto.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL			
Organizador Curricular 1: Autorregulación	Organizador Curricular 1: Autonomía		
Organizador Curricular 2: Expresión de las emociones	Organizador Curricular 2: Iniciativa personal		
Aprendizaje Esperado: • Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente		Aprendizaje Esperado: Elige los recursos que necesita para llevar a cabo las actividades que decide realizar	

ACCIÓN DEL NIÑO	Logrado	Requiere de apoyo	No logrado
Sigue estrategias para regular emociones como enojo, miedo o tristeza.	✓		
Comenta cómo se siente después de realizar cada estrategia.		✓	
Al finalizar las estrategias se mostró más tranquilo o en calma o con una sensación de bienestar.	✓		
Reconoce qué estrategias fueron más agradables para él/ella o le generan bienestar o calma.	✓		
Propone sus propias estrategias para volver a la calma		✓	
Identifica en qué momentos o circunstancias puede aplicar las estrategias.	✓		
TOTAL	4	2	0

Observaciones: (Aquí puede registrar qué estrategia (s) observó que fue más funcional para su hijo (a)) La que más le gusto a crisis fue la caja de la Felicidad, por que le gustaba mucho ir a verla. y en su carita se miraba la felicidad que esta lo hace sentir.

Compromisos:
Con base en la valoración que realizó de su hijo (a) ¿de qué manera podría apoyar en casa a la regulación de emociones como padre de familia?

Creo que la manera de apoyar a nuestros hijos, es a enseñarles a como reconocer sus emociones. Y como pueden controlarlas. Mostrales cosas que pueden hacer para sentirse mejor. y Darles un buen ejemplo nosotros como personas adultas.

Artefacto 6. Instrumento de evaluación elaborado por madre de familia. 27/04/2021

Seleccioné este artefacto debido a que me permitió identificar que los padres de familia son cada vez más conscientes del proceso de autorregulación que necesitan sus hijos, sobre todo porque reconocieron que uno de los primeros pasos es ayudarlos a nombrar y reconocer las emociones, hablarles con un tono de voz tranquilo y fomentar esas mismas estrategias en ellos como adultos para ser un ejemplo.

A su vez, considero que existió relación entre lo que se ha tratado de favorecer a lo largo de todo el proceso de aprendizaje de los alumnos, el cual también se centró en que las familias reconocieran el rol tan relevante que poseen en el proceso de autorregulación emocional. Éste es el ejemplo que le tienen que brindar a sus hijos, creando espacios de diálogo en donde expresen abiertamente sus emociones y promover de manera constante las técnicas de regulación para que poco a poco se vayan apropiando de ellas para hacerlas parte de su día a día.

Dentro de este diseño logré abordar de forma más evidente los dos indicadores de logro para los alumnos referente a la autorregulación: utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza y reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz. Este indicador se pudo observar en el momento en el cual los alumnos me platicaron una experiencia en la que usaron la pelotita antiestrés dentro de su día a día, además de mencionar qué emociones

experimentaban al utilizarla. Los resultados de valoración permiten reconocer que los alumnos se han apropiado de nuevas estrategias para regularse emocionalmente para hacer frente a emociones como el enojo, pero también ante situaciones que les llegan a generar frustración ante situaciones cotidianas como lo es el doblar sus calcetines o cuando las actividades llegan a representar un reto para ellos.

Por su parte se hizo más evidente que producto de experimentar con los retos planteados los niños poco a poco van reconociendo qué les hace sentir seguridad o alegría. La valoración de estos indicadores a corto plazo permite el reconocimiento de las estrategias que les son más útiles o por las cuales sienten más afinidad, a su vez a largo plazo apoyaran a que logren apropiarse aún más de las técnicas.

Para poder valorar mi intervención seleccioné los siguientes indicadores que propone el plan de estudios SEP (2017) los cuales debe de promover la educadora en todo momento para la educación socioemocional:

- Promuevo que todos los niños interactúen independientemente de sus características físicas, sociales y culturales.
- Soy sensible y respetuosa hacia la vida de los niños y sus condiciones particulares.
- Brindo seguridad, estímulo y condiciones en las que los alumnos puedan expresar las percepciones acerca de sí mismos y sobre el sentido del trabajo escolar. (Págs. 309-310)

Logré observarlos de manera más evidente al momento de diseñar un plan de intervención más específico para hacer adecuaciones con mi alumno con TEA, y al mismo tiempo, estos ajustes apoyaron a los alumnos que requerían mayor apoyo respecto a la autorregulación. Sobre todo, al realizar un monitoreo de cómo los alumnos desarrollaron los retos les di la oportunidad de expresar sus opiniones y vivencias, lo cual generó un mayor significado de las actividades.

Desarrollar estos indicadores a corto plazo me brindan la oportunidad de conocer aún más a mis alumnos y generar un vínculo con ellos y las familias, aspecto fundamental para ser parte del soporte emocional con mis estudiantes. Y, a largo plazo apoyarán para crear un ambiente favorable de aprendizaje, en donde las ideas, características, emociones y situaciones personales sean consideradas y fundamentales para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Reflexión para la Mejora

Al realizar una reflexión sobre el proceso de diseño, intervención y evaluación logré identificar un gran avance en este análisis y sobre todo una mayor comprensión del proceso de autorregulación emocional en el preescolar. Gracias a los comentarios del equipo de cotutoría detecté fortalezas en la práctica docente. La más importante es que el diseño permitió una secuencia más clara de las actividades y por lo tanto obtener resultados favorables con los estudiantes. La diversidad de estrategias presentadas dio la oportunidad de que los estudiantes vivieran diversas experiencias para regular sus emociones.

El continuar involucrando a los padres de familia permitió que ellos también se estén apropiando de estrategias de regulación y una mayor comprensión del rol que tienen para favorecer la educación socioemocional con sus hijos. A mí me ha permitido acercarme más a las familias y comprender diversas situaciones específicas de cada una de ellas, como su dinámica familiar y, la más importante confianza para compartirme cómo se están sintiendo.

Otro acierto fue el realizar un monitoreo de los alumnos durante el proceso, ya que era algo que no había considerado mucho en análisis pasados, pero en esta ocasión apoyó para crear una conexión con los estudiantes y que se sintieran acompañados a lo largo del proceso. Lo cual también las familias lo agradecieron al finalizar nuestro proyecto.

Dentro de las acciones que considero importantes para mantenerlas en futuras intervenciones se centran en continuar realizando el monitoreo de cómo los alumnos van desarrollando sus actividades y de esta manera orientarlos cuando sea pertinente, continuar innovando en las estrategias para trabajar con los alumnos y, diseñar instrumentos de evaluación con indicadores claros y específicos que permitan obtener información relevante sobre el desarrollo de los aprendizajes.

Por su parte, dentro de las dificultades a las cuales me enfrenté durante el diseño y que considero pertinente centrar mi atención para seguir mejorando fue la forma en la cual me vínculo con el alumno que considero que más lo necesita. Es algo que debo fortalecer porque me ha sido difícil acercarme a él y atenderlo para poder brindarle las estrategias adecuadas que le ayuden a identificar y regular sus emociones.

Algo que me gustaría hacer diferente es el apoyar a los alumnos cuando llegan a cometer alguna equivocación o si tienen una concepción errónea sobre alguna situación o contenido, independientemente si es relacionado con mi temática o no. Y, de esta manera asumir mi rol como orientadora dentro de su proceso de aprendizaje. Dentro de mi próxima aplicación me gustaría hacer una situación didáctica más integradora y que también recoja de mejor manera los conocimientos previos de los alumnos, que es algo que hasta el momento se me dificulta.

Dentro de este análisis reconocí que existieron ideas o concepciones sobre la enseñanza o sobre la temática que se han ido transformando, el más importante es que no a todos los alumnos les sirven las mismas estrategias para regularse emocionalmente y el brindar un abanico más amplio de técnicas les permite reconocer qué pueden hacer cuando experimentan emociones intensas como el enojo, miedo o tristeza.

Por su parte dentro de mis concepciones de enseñanza un aspecto que se transformó fue la importancia del vínculo con las familias y los niños, si bien era algo que yo aseguraba como relevante, fue hasta este diseño que me di la oportunidad de acercarme de manera más significativa con los estudiantes.

Como retos para futuras intervenciones me planteo el diseñar un instrumento que permita que los mismos niños autoevalúen su proceso de aprendizaje, dar retroalimentación o recomendaciones para seguir avanzando a los padres de familia ya que ellos apoyan a los alumnos en su aprendizaje e incorporar otros recursos tecnológicos para trabajar con los alumnos.

Habilidades de Afrontamiento y Generación de Emociones Positivas, Microcompetencias Claves de la Regulación

“La inteligencia emocional comienza a desarrollarse en los primeros años. Todos los intercambios sociales que los niños tienen con sus padres, maestros y entre ellos, llevan mensajes emocionales” -Daniel Goleman

Al reflexionar sobre mi proceso de intervención a lo largo del cuarto análisis, identifico que de manera paulatina he tenido mayor claridad respecto al proceso de autorregulación emocional y cómo aterrizarlo en el trabajo con los estudiantes. A su vez, he retomado retos pendientes para ir mejorando en mi actuar como docente.

Había reconocido que el abordar la regulación emocional requiere de un trabajo constante, de plantear objetivos de aprendizaje reales y alcanzables, además de variar de forma constante en las estrategias de intervención. Considero que en este momento las propuestas pedagógicas me han permitido reconocer el desarrollo de mis alumnos y detectar progresos en la mayoría de los estudiantes. Sin embargo, aún me quedaban retos por trabajar.

En el presente análisis, describo cómo el papel de la evaluación y retroalimentación juegan un elemento crucial en el desarrollo del aprendizaje de los alumnos, además de retomar la importancia del desarrollo de habilidades de afrontamiento y generación de emociones positivas para la regulación emocional. Llevar a cabo este plan de actividades resultó algo complejo, debido a que me di cuenta de que aún tenía un camino arduo por seguir con mi alumno con TEA respecto a la regulación emocional, además de que quería presentarles a los niños algo un tanto diferente, pero continuar con el trabajo de estrategias para la regulación. Lo anterior me llevó a consultar en distintas fuentes, como el fichero “Cuidar de otros es cuidar de sí mismos”, propuesto por la SEP. La inspiración surge del grupo Free Mind, el cual busca apoyar a los pequeños a crecer en emociones a través de la Inteligencia Emocional Divertida con su Proyecto el “Guardián del bosque”, el cual adapté a las características del contexto.

Utilicé la metodología de aprendizaje basado en proyectos, titulándolo “Guardianes de las emociones”, el cual llevé a cabo durante la semana 35 y 36 del ciclo escolar, iniciando el 25 de mayo y concluyendo el 03 de junio de 2021, con un total de siete sesiones. El propósito del

proyecto consistió en desarrollar con los alumnos estrategias de gestión de emociones negativas para generar emociones positivas. Los elementos curriculares y los indicadores de logro que tomé en cuenta se muestran en la Tabla 10:

Tabla 10

Componentes curriculares del proyecto Guardianes de las emociones

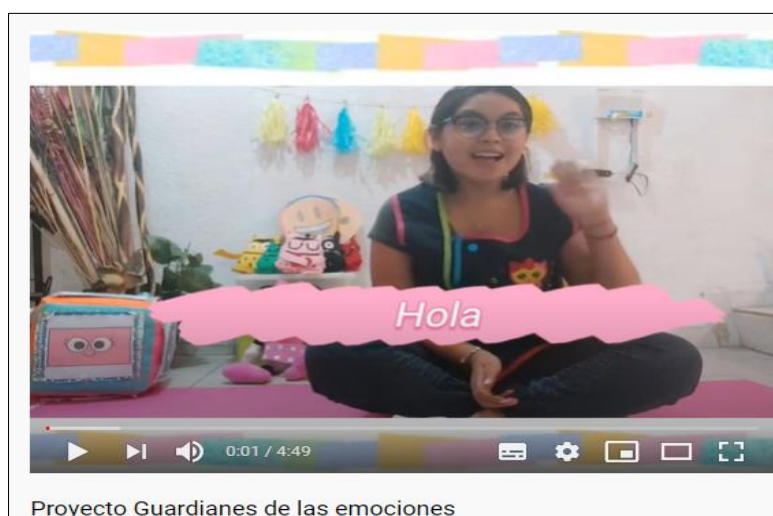
Área de desarrollo	Organizadores curriculares	Aprendizaje esperado
Educación socioemocional	OC1: Autorregulación OC2: Expresión de las emociones	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.
Lenguaje y comunicación	OC1: Oralidad OC2: Conversación	Expresa con eficacia sus ideas acerca de diversos temas y atiende lo que se dice en interacciones con otras personas.
Indicadores de logro	- Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza. - Reconoce y nombra situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo o enojo - Reconoce qué lo hace sentirse alegre, seguro y feliz.	
Indicadores docentes	- Promuevo que todos los niños interactúen independientemente de sus características físicas, sociales y culturales. - Evito etiquetas y prejuicios hacia los niños debido a sus condiciones, creencias, modos de crianza, por el trabajo de las familias, sus características físicas o cualquier otra condición - Creo condiciones para adquirir valores y desarrollar actitudes que pondrán en práctica en toda actividad de aprendizaje y en toda forma de participación e interacción.	

Fuente: (SEP,2017)

Los recursos para utilizar durante este proyecto consistieron en: vídeos explicativos, cajas de zapatos, material para decorar como: hojas iris, colores, crayolas, imágenes de

emociones básicas (alegría, miedo, tristeza, enojo y calma), cartulinas, tubo de papel de baño, arroz o lentejas, stickers, objetos seleccionados por los alumnos que les generen emociones positivas como alegría, calma, seguridad y que tuvieran a su disposición. Con sesiones realizadas de forma asincrónica y sincrónica utilizando la plataforma de Google Meet, con una participación total de 15 alumnos.

Inicié enviando a los padres de familia un vídeo dándoles la bienvenida a nuestras semanas de trabajo. Les mencioné cuál era el objetivo que se buscaba desarrollar con sus hijos durante el proceso; pero, lo más importante, cuál era su rol dentro de la intervención. Les comenté que se encontraría enfocado en ser guías y acompañantes de sus hijos, brindándoles a los niños esos espacios y entornos de diálogo referente a las emociones, además de apoyarlos con los recursos necesarios para desarrollar sus actividades (Ver artefacto 1).



Artefacto 1. Link de Vídeo de YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=pY42IfWfUho>
Indicaciones y recomendaciones para padres de familia 22/05/2021.

Seleccioné este artefacto porque muestra la manera en cómo se asignan roles a los padres de familia, se les comunica qué objetivos se espera alcanzar y cómo podrían apoyar. Lo cual permite establecer comunicación con los papás, establecer un vínculo y sincronía con los papás al momento de abrir espacios de preguntas o dudas de los papás sobre la dinámica de trabajo, además de mostrar que se considera un trabajo realmente en equipo para abordar la regulación

emocional con los pequeños, en donde es indispensable la participación de los actores educativos para el cumplimiento de los objetivos.

En el artefacto se observa cómo es mi intervención docente, que, gracias a mi equipo de tutoría logré reconocer que uno de los aciertos dentro de mi práctica es que trato de explicarles a los papás de manera general y con un lenguaje que es claro el concepto de autorregulación emocional, haciendo uso de recursos tecnológicos de fácil acceso para las familias de mi grupo. El objetivo de que poco a poco las familias logren vivir en un hogar en donde sean consideradas las emociones para el bienestar infantil. Esto se relaciona con lo que menciona García (2016):

Se trata de proporcionar y poner en práctica en el día a día, técnicas y recursos específicos, simples, prácticos y cotidianos para padres e hijos y conseguir así vivir de forma más positiva con la familia y reducir efectos negativos de algunas emociones, como la ira o el estrés. (pág. 206)

Reflexionando más a fondo sobre mi actuar logro comprender que poco a poco he creado mayor conciencia sobre la importancia de las familias y, por lo tanto, reconocí que si espero generar en mis alumnos emociones positivas es necesario que primero trabaje de forma constante con las familias para desarrollar de manera conjunta entornos de aprendizaje en donde las emociones sean validadas, comprendidas y, gestionadas.

Las Emociones en mi Cuerpo, Rescatando Saberes

La primera sesión la realicé de forma sincrónica vía Meet, con la finalidad de rescatar las ideas previas de los estudiantes y el autoconocimiento de los niños respecto a cómo se manifiestan las emociones en su cuerpo. Les realicé a los niños la siguiente pregunta: ¿tu cómo expresas que estas feliz? Ante este cuestionamiento Gissel pidió la mano para participar y empezó a sonreír, posteriormente Tadeo comentó que el sentía algo en el corazón, ante esta respuesta le pregunté nuevamente qué sentía en su corazón, a lo que él me respondió late muy rápido ¡pum, pum!.

Posteriormente les pregunté a los niños en qué parte de su cuerpo sienten el enojo, ante esta pregunta Arisai me dijo que el sentía el enojo en los brazos, porque cuando se enoja quiere lanzar cosas. Para continuar rescatando ideas previas les platiqué a los niños que observaríamos unos videos cortos sobre distintos personajes que experimentaban emociones como enojo,

miedo, tristeza, alegría y calma, y que en una silueta ellos debían de dibujar con algún color en qué parte de su cuerpo sentían esa emoción, las respuestas de los alumnos ante esta situación me parecieron sumamente relevantes, algunos estudiantes lograron reconocer en qué parte de su cuerpo ubican las sensaciones que les provocan ciertas emociones, tal es el caso de Alexa, quien logró ubicar en su cuerpo el nombre de las emociones (ver artefacto 2).



Artefacto 2. Trabajo de una alumna. Alexa ubicando las emociones en su cuerpo, 22/05/2021.

Seleccioné este artefacto porque muestra que Alexa es capaz de reconocer las sensaciones que le producen las emociones en su cuerpo, tal es el caso del miedo que lo ubica en sus piernas, el enojo lo ubica en su estómago, la felicidad y la tristeza a la altura del pecho; y un aspecto que me parece sumamente relevante es que la calma la ubica en todo su cuerpo. Este elemento me permite identificar que poco a poco la niña logra reconocer que este estado emocional lo ha hecho más consciente. Sumado a lo anterior me permite reconocer como poco a poco se ha ido consolidando la conciencia emocional en ella y, manifiesta como se ha desarrollado la capacidad de percibir sus propias emociones.

Al finalizar nuestra primera sesión sucedió un incidente que para mí fue crítico, y es que, al momento de que Christopher mencionó que a él le enojaba que su mamá se fuera y que eso también lo ponía triste, su abuelita le dijo: *¡Es que tú lloras por todo, eres bien chillón!*, y su prima, quien también lo acompaña a clases, comenzó a repetir la palabra constantemente. En ese momento logré darme cuenta de que Christopher agachó la cabeza algo apenado, y yo me

sentí frustrada y triste al ver cómo se afectaba mi alumno, por lo que tomé la decisión de comentar abiertamente a todos los alumnos que no hay emociones malas y que todos las expresamos de distinta manera, por tanto, llorar no era malo, al contrario, muchos lloramos cuando nos sentimos de esa manera.

Después de este incidente, decidí hablar directamente con la mamá de Cris y exponerle la situación. Ella me comentó que no estaba de acuerdo con la manera en que su abuela hacía menos lo que sentía; sin embargo, me externó que este tipo de comentarios han sido motivos de peleas en el hogar. Reflexionando de manera más profunda esta situación identifiqué que me encontré en un dilema ético y social, ya que yo sabía que se estaba invalidando la emoción de mi alumno, pero no sabía cuál sería la reacción de su abuela al hacer frente a su comentario. Me vi en un conflicto con mi filosofía docente, ya que considero que, para el desarrollo socioemocional en los niños, una de las bases principales es el respeto que se debe tener hacia la diversidad de expresiones de ideas y pensamientos que los niños llegan a tener, sin embargo, hay familias que no llegan a compartir del todo esta idea.

Esta situación me llevó a cuestionarme si mi intervención fue la más adecuada, surgiendo dudas en mí: ¿cómo repercute la invalidación de emociones en los niños?, ¿qué tan recurrente llega a ser esta situación en los hogares de mis niños?, ¿qué más puedo hacer para apoyar a Christopher? Los papás de este niño suelen ser muy empáticos con sus emociones, pero al trabajar con su abuela se muestra más inseguro.

Con este incidente crítico llegué a la conclusión de que es necesario continuar trabajando de la mano con las familias para poder brindarles ejemplos o estrategias de cómo validar las emociones de los niños, principalmente con aquellos alumnos que son cuidados por otros familiares, si bien, las mamás conocen las estrategias también las encargadas de supervisarlos deben de conocer más a fondo como abordar la autorregulación emocional en los niños y mi tarea es también establecer un vínculo con ellas.

El Inicio de la Aventura, Guardianes Emocionales

Para la segunda sesión decidí enviar al grupo de WhatsApp el cuento “Guardián del Bosque”. Realicé una pequeña adaptación al recurso disponible en Free Mind, en esta ocasión

me grabé contándoles la historia para que los niños identificaran al personaje que nos acompañaría en esta aventura de gestionar las emociones.

Para la elaboración del vídeo hice uso de la tecnología para poder grabarme , editarlo y hacerlo más atractivo para los niños y las familias, por lo que utilicé una aplicación en mi celular llamada Capcut, la cual me dio la oportunidad de “insertarme” en distintos escenarios, los cuales descargué de manera previa como imágenes directamente de Google para posteriormente agregarlos usando la opción de pantalla verde de la aplicación, que en definitiva apoyaron a la historia del Guardián del Bosque (Ver artefacto 2).



Artefacto 3. Link de Vídeo de Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=m2xXN8DicRc> Cuento guardián de las emociones 26/05/2021.

Seleccioné este artefacto porque me permite mostrar cómo es mi intervención de forma asincrónica con los estudiantes: además, como docente soy consciente que la implementación de los cuentos pueden ser un recurso para el desarrollo de las habilidades sociales. El ejemplificar, a través de una historia, permite la utilización de un vocabulario emocional y la implementación de estrategias para la regulación de emociones que contribuyen al bienestar. Asimismo, permite mostrar que he avanzado en mis competencias profesionales, al implementar una diversidad de recursos tecnológicos y aprovechar las oportunidades que hay en mi contexto

para trabajar con los alumnos, evidenciando una innovación constante en mis diseños y en mi práctica.

Por su parte puedo identificar que también se ve reflejado un elemento socioconstructivista en mi intervención y es mi papel como mediadora del aprendizaje de los alumnos, en donde con diferentes recursos busco crear diferentes experiencias para propiciar aprendizajes significativos. Tal como lo mencionan Romera y Ortega -Ruiz (2018) “el significado social que las experiencias tienen para los adultos que rodean al niño y la niña, y la forma en que este significado es transmitido al preescolar para su comprensión” (p. 26).

Al analizar mi actuación logro identificar que el diseño y la implementación de este recurso tiene relación con la lectura emocional dentro del preescolar. De acuerdo con Bisquerra (2016) “Muchos ejercicios sobre lectura emocional consisten en seleccionar un texto de lectura que reúna las características de contenido apropiado a la edad, ser atractivo para el alumnado, divertido y motivador, y fuente de aprendizaje (valores, moral, vida)” (p. 78).

Coincido completamente con la perspectiva que plantea Rafael Bisquerra, y me gustaría agregar que la literatura es una herramienta invaluable para la educación emocional, pues permite adentrar a los niños a un escenario tan atractivo que cada personaje brinda la oportunidad de transmitir emociones, valores y si se orienta adecuadamente puede ser un ejemplo de regulación emocional.

Cuando mi tutora y mis compañeras de equipo me hicieron la pregunta de qué me inspiró para grabarme y enviar vídeos a mis alumnos, logré hacer consciente una concepción que orienta mi enseñanza, y es que busco constantemente acercarme a mis alumnos y crear un vínculo con ellos para promover el aprendizaje. Para mí no existe nada más valioso que establecer una conexión con los niños, que se encuentren animados por realizar las actividades y sorprenderlos con estrategias o recursos diferentes. Comprobé que, a pesar de la distancia, esto es posible de lograr.

Una vez que los niños en sus casas observaron el cuento, les pedí que registraran en su cuaderno qué estrategias había utilizado el guardián del bosque con sus amigos y qué había sucedido en la historia, con la finalidad de conocer qué tan significativo había sido esta estrategia del uso del cuento con los niños.

Para poder iniciar con nuestras tareas de guardián de las emociones envié al grupo un vídeo explicando cómo llevaríamos a cabo nuestra primera actividad. Les pedí a los niños que, con apoyo de sus familias, crearan su propio termómetro de las emociones, el cual les serviría para reconocer qué emoción experimentaban al finalizar cada una de nuestras estrategias de regulación. Les di la consigna de que el termómetro debía ser grande, además de contener cuatro emociones básicas (enojo, miedo, tristeza, alegría) y agregar un estado emocional que es la calma.

Solicité que el apoyo visual fuera grande, y se colocara en un espacio en donde los alumnos pudieran desarrollar sus actividades libres de distractores, además de comentarles cuáles serían nuestras tareas: respiración del barco, palo de lluvia, cajita come miedos y maletín de las emociones. Para poder dar seguimiento a los alumnos les envié audios a cada uno de manera diaria preguntándoles qué habían hecho, cómo se sentían, y cuándo los pueden utilizar.

La primera tarea de guardián consistió en llevar a cabo la estrategia de regulación conocida como remind, la cual busca desarrollar una respiración consciente o plena para producir un bienestar emocional. Decidí empezar con esta estrategia debido a que era algo ya conocido por los alumnos y estarían más familiarizados con ella. Les pedí a los niños que con apoyo de un adulto elaboraran un barco de papel, el cual podían decorar de la manera en que ellos quisieran. Posteriormente, con apoyo de los padres de familia, despejaron un espacio en casa, se acostaron en una cobija o tapete, colocaron su barco en su estómago y llevaron a cabo cuatro inhalaciones y exhalaciones profundas. Una vez finalizada, fueron a su termómetro de emociones y colocaron una flecha en la emoción que les generó esta actividad.

Al realizar un seguimiento de los alumnos logré detectar grandes avances, principalmente con aquellos niños que en análisis anteriores habían presentado mayor dificultad para llevar a cabo estrategias de regulación emocional, tal es el caso de Ángel. Dadas las características del lenguaje de mi alumno tomé la decisión de preguntar directamente a la mamá cómo lo había observado, y ella inmediatamente me respondió que ya lograba reconocer. con un poquito de ayuda, las emociones, y, al finalmente había podido apoyarlo en sus actividades. En esta ocasión, sin pedírselo, me envió inmediatamente un vídeo del niño realizando la respiración del barco. (Ver artefacto 4)



Artefacto 4. Link de vídeo de YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=bPmqbqRtnBo>
 Ángel desarrollando sus estrategias 24/05/2021.

Seleccioné este artefacto porque representa uno de los logros más significativos respecto a la autorregulación emocional de Ángel. El vídeo muestra cómo se encuentra realizando una estrategia de remind para favorecer un estado de tranquilidad y atención plena. Sumado a eso se puede observar cómo trata de realizar sus respiraciones y al finalizar el vídeo con el apoyo visual del termómetro y con apoyo de su mamá comienza a reconocer dos emociones que le produce, y en la medida de sus posibilidades, trata de verbalizar esas emociones por medio de la repetición.

El artefacto me permite mostrar también cómo se puede incluir realmente a los alumnos desde el diseño, en donde es indispensable adecuar las actividades de acorde a las características y necesidades de los estudiantes. Pero sobre todo propiciar experiencias conjuntas para que todos los niños puedan acceder a la educación. De aquí radica la importancia de seleccionar metodologías de enseñanza-aprendizaje apropiadas para la educación emocional, tal como lo menciona López (2016) “atender a la diversidad de alumnos utilizando variedad de metodologías que contemplen el desarrollo de nuestros sentidos: visuales, corporales, táctiles-sensoriales, auditivas-orales, etc.” (p. 566). Con este artefacto puedo mostrar que el apoyar a alumnos a regular sus emociones con condiciones específicas como lo es el TEA no es una tarea imposible de lograr, se requiere de constancia, de adecuar actividades y de comunicación constante con sus familias para crear un equipo.

Cuando mi tutora y el equipo de cotutoría me preguntaron qué influyó para que la mamá en esta ocasión cambiara su actitud ante al trabajo con su hijo, logré reflexionar de manera más profunda sobre la importancia que tuvo el orientar a la señora durante todo el proceso de regulación emocional en su hijo, escuchar sus opiniones y mostrarme empática. En muchas ocasiones, son los padres quienes requieren mayor apoyo y es necesario escucharlos para poder apoyarlos.

Nuestra segunda tarea de guardián se llevó a cabo de manera virtual, solicité con anticipación los materiales necesarios para llevar a cabo nuestro propio palo de lluvia y nuevamente solicité el acompañamiento de los papás para compartir junto con sus hijos esta actividad. Tomé la decisión de trabajar con padres e hijos debido a que los materiales solicitados requerían de apoyo para manipularse, pero también porque me di cuenta de que si quiero fomentar experiencias significativas para la autorregulación emocional el incorporar a las familias es una pieza fundamental.

Esta decisión se relaciona con lo que declaro en mi filosofía docente sobre colaborar ambas partes ofrecer a los niños las herramientas necesarias para hacer frente a sus emociones. Incluso en muchas de las familias son los padres de familia quienes requieren mayor apoyo para gestionar emociones como el enojo, la frustración y la tristeza. Es indudable que el seno familiar representa uno de los principales ejemplos para los niños sobre cómo hacer frente a sus emociones y, permite a través de los lazos afectivos una generación de emociones positivas. Pero también pueden predominar las emociones negativas, por tal motivo es necesario también apoyar a las familias a regular estas situaciones para que puedan apoyar a sus hijos. Esto se relaciona con lo que menciona García (2016):

Los padres deben de ser un referente para ayudar a desarrollar las competencias de sus hijos. Lo primero es empezar por uno mismo; los padres y madres son los primeros que deben desarrollar su inteligencia emocional. El primer paso en el desarrollo de sus competencias emocionales es tomar conciencia de nuestras emociones. (pág. 37)

Al iniciar la conexión pregunte a los papás: ¿qué les hace sentir la pandemia? La respuesta inmediata fue de la mamá de José, quien me comentó que tristeza por ver a tantos enfermos (ella es enfermera dentro de un hospital). Posteriormente la mamá de Regina comentó

que en ocasiones enoja por no poder hacer las mismas actividades de antes; y la mamá de Ángel complementó expresando su sentimiento de miedo a que sus hijos se enfermen.

Ante estas respuestas les pregunté a los pequeños: ¿qué hacen ustedes para no sentir enojo, miedo o tristeza? Paulina dijo que la respiración de tortuga y Ashley mencionó que escuchar canciones bonitas. Retomé la respuesta de Ashley para poder empezar con nuestro palo de lluvia y les comenté que nosotros podíamos hacer música que nos ayude a tranquilizarnos con apoyo de este material. Les comenté a los alumnos que un palo de lluvia es un tubo el cual contiene semillas dentro y que al moverlo y caer las semillas se escuchaba un sonido parecido a la lluvia.

Cada alumno realizó su propio palo de lluvia con apoyo de un tubo de papel de baño, bolitas de aluminio y arroz, lo decoraron con apoyo de su mamá o papá. Al finalizar realicé unas preguntas de reflexión como: ¿a qué sonido les recuerda? Todos los alumnos mencionaron que, a la lluvia. Posteriormente, les pregunté: ¿qué sensación produce en su cuerpo ese sonido? La respuesta inmediata fue de Paulina quien mencionó que tranquilidad, seguida de Tadeo quien dijo que calma para ya no estar enojado. Enseguida, pedí a los alumnos que utilizaran su palo de lluvia, lo giraran varias veces y escucharan cómo caían las semillas. Después fueron a su termómetro de emociones para identificar cómo se sentían.

Durante la sesión ocurrió un suceso que me llenó de alegría y es que mientras los niños estaban decorando su propio palo de lluvia Ángel se mostró sumamente tranquilo y concentrado en su trabajo (aspecto que por su condición llega a ser complejo). Logré observar que, de forma autónoma, y sin que su mamá le dijera qué hacer, se paró de su silla, fue por una hoja verde, se sentó y tomó nuevamente su material para continuar decorando y terminar su trabajo. Cuando giró su palo de lluvia puso una cara de asombro que jamás había visto en él durante las actividades sincrónicas.

Nuestra tercera tarea de guardianes consistió en elaborar su propia cajita come miedos. Los niños decoraron una caja pequeña como si fuera un monstruo con los materiales que tuvieran a su alcance, posteriormente dibujaron en hojas de máquina cuatro situaciones que les generaran miedo y las compartieran con su mamá o papá. A su vez, ellos también realizarían dos situaciones a las que tuvieran miedo. Al finalizar, fueron a su termómetro de emociones y marcaron la emoción que les generó esta tarea del guardián. Al realizar un seguimiento de los

niños, me di cuenta del enorme logro que se obtuvo con esta actividad y la cercanía que se logró con los papás, aspecto que muestro en la siguiente transcripción de audio. (Ver artefacto 5).

Maestra: ¡Buenos días José! Oye... te tengo unas preguntas ¿en qué parte de tu cuerpo sientes el miedo?, ¿cómo te sentiste en tu actividad de hoy?

José: ¡Hola maestra!, cuando to tengo miedo me tiemblan las pienes, hoy hici mi monsto come miedos, me guto mucho, me sentí feli por platica con mamá.

Maestra: ¡Wow José! Que bonito que platicaste con mamá sobre lo que te da miedo, oye y ¿cuándo puedes ocupar esta actividad?

José: Pada ya no esta miedoso o tiste, cuando me da mucho miedo el edta solo y abuelito no me puede cuida.

Artefacto 5. Transcripción de audio. José descubre una nueva estrategia para generar emociones positivas, 29/05/2020.

Seleccioné este artefacto porque me permite reconocer que uno de mis alumnos, a través de la estrategia del diálogo con un adulto y usando el mediador del monstruo come miedos fue capaz de nombrar situaciones que le generaban miedo o temor. Destacó la importancia del diálogo con los padres, quienes representan un apoyo fundamental para la regulación emocional a través del ejemplo. El hecho de compartir con su hijo situaciones que les generaban emociones negativas apoyó a desarrollar empatía en ambas partes, y, sobre todo, destaco que José ya no solo menciona de manera general que puede ocupar esta estrategia cuando tiene miedo, sino que ya menciona una situación más específica y cercana a su realidad en la cual puede ocupar su cajita come miedos.

Como última tarea de guardián y cierre de proyecto, pedí a los niños que elaboraran su propio maletín de emociones, tal como lo tenía el duende del cuento para ayudarse a ya no sentir miedo, tristeza o enojo. Para esto les pedí que integraran en su maletín aquellos objetos que les ayudaran a hacer frente a estas emociones, e incluso, también les comenté que podían integrar en su maletín otros objetos que los ayudaran a gestionar sus emociones.

Recibí evidencias sumamente creativas y con materiales muy interesantes para los niños, en donde me di cuenta que cada uno utiliza distintas estrategias para generar emociones positivas

como la alegría, calma y seguridad, pero sin duda alguna el avance más grande lo tuvieron niños que dentro del contexto temático y en análisis anteriores aún se les dificultaba reconocer cómo pueden gestionar sus emociones, tal es el caso de Christopher, quien es un niño un tanto tímido, pero en su vídeo mostró actividades más enfocadas a elementos sensoriales y de manipulación directa. (Ver Artefacto 6).



Artefacto 6. Link de vídeo de YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=81P7k2B9UUo>
Christopher mostrando su maletín de emociones 02/06/2021.

Seleccioné este artefacto porque me permite mostrar cómo fue el proceso de desarrollo dentro del proyecto, pero sobre todo deja ver cómo Christopher ha logrado reconocer emociones negativas y ha desarrollado habilidades de afrontamiento, con el objetivo de autogenerar emociones positivas como lo son la alegría, seguridad y calma. El vídeo muestra cómo en este caso el papá interviene únicamente para cuestionar a su hijo sobre qué emociones le provoca esta actividad, pero no para darle una respuesta sino para conocer el estado emocional de su hijo.










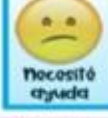






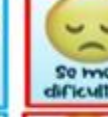







El artefacto también me permite mostrar un avance en los alumnos, ya que se puede observar que es el niño quien está dando sus propias ideas, sin necesidad de que un adulto le esté dando indicaciones. Lo cual en análisis anteriores no sucedía, a su vez me permite reconocer el increíble trabajo y apoyo que las familias están brindando a sus pequeños para el logro de la autorregulación emocional. Reconozco que el enviar un vídeo inicial a los padres de familia sobre cuál es su rol durante el proceso de intervención es fundamental, ya que poco a poco se han ido apoyando cada vez más a sus hijos para regular sus emociones. Christopher es un alumno

muy constante, pero también suele ser frecuente que mencione que está enojado o triste, pero esta evidencia me permitió detectar que poco a poco ha sido más consciente de qué puede hacer para gestionar sus emociones.

Al finalizar el envío de sus actividades a cada uno de los niños se les hizo llegar su “diploma de guardián de las emociones”, con el objetivo de felicitarlos y recompensarlos por su increíble compromiso y entusiasmo durante nuestras semanas de trabajo, además de incentivar la participación.

La Evaluación, un Proceso de Autorregulación

En esta ocasión para poder llevar a cabo la evaluación de mis alumnos utilicé una diversidad de recursos para una valoración más significativa de los avances. Esto me llevó a identificar que los niños también son capaces de valorar sus propios progresos y áreas en las que pueden seguir mejorando. Por tal motivo, una vez finalizado todo nuestro proyecto pedí a los alumnos que se autoevaluaran, para esto diseñé una ficha interactiva usando el sitio web de Liveworksheets, <https://es.liveworksheets.com/xl1966446by>, en donde se encontraban distintos indicadores, los cuales un adulto los leería y ellos seleccionarían de acuerdo con la siguiente escala: logré hacerlo, necesité ayuda y se me dificultó. (Ver artefacto 7).

 AUTOEVALUACIÓN GUARDIANES DE LAS EMOCIONES 			
Instrucciones: Pide ayuda a un adulto para leer las acciones que realizamos durante el proyecto y selecciona una carita de acuerdo a tus logros.			
Reconoci situaciones que me generan enojo, miedo o tristeza	 Logré hacerlo	 Necesité ayuda	 Se me dificultó
Reconoci situaciones que me generan alegría o calma	 Logré hacerlo	 Necesité ayuda	 Se me dificultó
Realicé estrategias para regular emociones como enojo, miedo, tristeza o frustración.	 Logré hacerlo	 Necesité ayuda	 Se me dificultó
Escribe tu nombre: Paulina			
Comenté cómo me sentí después de utilizar las estrategias.	 Logré hacerlo	 Necesité ayuda	 Se me dificultó
Identifiqué cuáles estrategias me hicieron sentir, alegre, seguro o feliz.	 Logré hacerlo	 Necesité ayuda	 Se me dificultó
Reconoci en qué situaciones puedo ocupar las estrategias.	 Logré hacerlo	 Necesité ayuda	 Se me dificultó
Elaboré mi maletín con estrategias que me hacen sentir alegre, seguro o en calma.	 Logré hacerlo	 Necesité ayuda	 Se me dificultó
¡Felicidades por tu gran trabajo!			

Artefacto 7. Recurso tecnológico Liveworkshhets. Autoevaluación de Paulina. 03/06/2021.

Seleccioné este artefacto porque me permite mostrar la manera en cómo llevaron a cabo mis alumnos su autoevaluación haciendo uso de recursos digitales. Me parece sumamente relevante porque da paso a que los alumnos inicien un nuevo proceso de autorregulación de su aprendizaje al reconocer qué aspectos lograron llevar a cabo y cuáles aún les falta por desarrollar. Sobre todo, me permitió volverlos protagonistas de su propio aprendizaje.

Como parte indispensable de toda metodología de trabajo la evaluación es un área fundamental para identificar qué es necesario seguir mejorando, López (2016) considera que “la autoevaluación: el mismo alumno va hablando de su proceso de aprendizaje y adquisición. Mediante preguntas sencillas cómo: ¿qué he aprendido hoy?, ¿qué debo mejorar?, ¿cómo puedo hacerlo? Y revisar este registro conjuntamente con el docente” (p.567).

Soy consciente que la autorregulación emocional requiere de un proceso y desarrollo constante, y que es necesario darle seguimiento y continuidad al trabajo en el ámbito emocional con el objetivo de que los niños sigan avanzando en el desarrollo de esta competencia socioemocional básica. Por tal motivo, después de conocer la autoevaluación de los alumnos y contrastarla con mis registros, tomé la decisión de enviar a cada una de las familias sus retroalimentaciones, en donde se mostraban los logros y recomendaciones para seguir avanzando, esto con el objetivo de que los padres de familia conocieran cómo les había ido a sus hijos en el desarrollo de sus aprendizajes durante el proyecto. (Ver artefacto 8).

Seleccioné el artefacto 8 porque me permite mostrar una nueva forma en la cual se puede llevar a cabo la evaluación a distancia. Me parece sumamente importante porque dentro de la ficha de retroalimentación se les dan a conocer a los padres de familia los logros alcanzados por sus hijos respecto a su autorregulación emocional. Lo cual permite que los resultados obtenidos no solo los conozca yo como maestra, sino que los actores involucrados en el proceso también identifiquen sus fortalezas en la autorregulación emocional.

A su vez, al darles a las familias algunas recomendaciones para seguir avanzando con sus hijos muestra como poco a poco he progresado como orientadora del proceso de regulación, los consejos para lograr la autorregulación son concretos y de fácil comprensión, y, sobre todo aplicables a las interacciones que se generan en el hogar.

Retroalimentación

Nombre del proyecto: "Guardianes de las Emociones"

Alumno (a): Alexa Marlene Rodriguez


¡Muchas felicidades por tu excelente trabajo! Se ha avanzado mucho en su aprendizaje y desarrollo de sus habilidades.

Logros:

- Identifica emociones básicas enojo, miedo, tristeza y alegría.
- Posee un vocabulario emocional adecuado a su edad.
- Reconoce qué situaciones le provocan emociones como enojo, miedo o tristeza .
- Identifica y pone en práctica estrategias para regularlas, siendo la respiración y el palo de lluvia las más efectivas.
- Reconoce qué estrategias de regulación le generan bienestar.
- Propone sus propias estrategias para regularse emocionalmente.

Recomendaciones para seguir avanzando:

- Animarla a seguir hablando en familia sobre lo que siente, por qué lo siente.
- Ante algún suceso que sea importante apoyarla a que detecte qué es lo que siente en el momento, ponerle nombre y el por qué.
- Continuar practicando en familia estrategias de relajación (yoga, respiración tortuga-tigre, respiración del barco)
- Recordar y apoyar a Alexa a comprender que todas las emociones son válidas, compartir lo que siente la apoyará a reconocer las emociones en otros.



¡FELICIDADES POR SU ESFUERZO Y ENTUSIASMO!
¡SIGUE ASÍ!

Artefacto 8. Ficha de retroalimentación a padres de familia. Retroalimentación de Alexa 03/06/2021.

Por su parte, a manera de complemento presento la siguiente escala estimativa, en donde valoro los indicadores de logro desarrollados durante la intervención, para su llenado tomé en consideración los comentarios que realizaron los alumnos durante el seguimiento de sus actividades, mis observaciones en cuánto a su trabajo y, por último, la autoevaluación que los mismos niños realizaron. (Ver Tabla 11)

Tabla 11

Resultados de escala estimativa "Guardianes de las emociones"

Nombre	Reconoce situaciones que le hacen sentir emociones como enojo, miedo y tristeza	Reconoce situaciones que le hacen sentir alegría, calma y seguridad	Comenta cómo se sintió al finalizar estrategias de regulación.	Identifica en qué momentos o circunstancias las puede ocupar.	Reconoce qué estrategias le generan calma o bienestar
Aranza	L LC NL	L LC NL	L LC NL	L LC NL	L LC NL
Sin información					

Tadeo	L		L		L		L		L
Regina	L		L		L		L		L
Arisai	L		L		L		L		L
Marjory	L		L		L		L		L
Ruth	L		L		L		L		L
Gissel	L		L		L		L		L
Ángel J.	<i>Sin información</i>								
Fernando	L		L		LC		LC		LC
Genesis	<i>Sin información</i>								
José	L		L		L		L		LC
Ángel		LC		LC		LC		LC	LC
Francisco		LC		LC		LC		LC	LC
Mariana		LC		LC		LC		LC	LC
Elian		LC		LC	NL		NL		LC
Camila		LC		LC		LC		LC	L
Ashley		LC		LC		LC		LC	LC
Paulina	L		L		L		L		L
Alexa	L		L		L		L		L
Cristopher	L		L		L		L		L
Andrea	<i>Sin información</i>								

A través del análisis de la información presentada en el instrumento de evaluación identifiqué que se han obtenido avances en cuanto al proceso de autorregulación emocional de los niños, tomando en consideración que uno de los primeros pasos se centra en la expresión y conciencia emocionales. He identificado que once alumnos son capaces de reconocer situaciones que les generan emociones positivas como alegría, calma y seguridad, cuatro alumnos logran realizarlo con apoyo de preguntas o de un adulto, once estudiantes son capaces de reconocer situaciones que les generan emociones negativas como lo son el enojo, miedo y tristeza y cuatro de ellos requieren mayor apoyo.

Por su parte en cuanto a las habilidades de afrontamiento y la autogeneración de emociones positivas, diez alumnos son capaces de llevar a cabo estrategias de autorregulación emocional y comentar como se sienten, por su parte cinco alumnos requieren apoyo para llevar a cabo estrategias de autorregulación y reconocer cómo se sienten. A su vez, diez alumnos son capaces de reconocer cuáles estrategias de regulación de emociones son más significativas para ellos e incluso llegan a proponer algunas actividades diferentes para gestionar sus emociones.

Respecto a los indicadores de logro docente he observado un gran avance en este análisis, considero que el que se vio más favorecido es el de crear condiciones para adquirir valores y desarrollar actitudes que pondrán en práctica en toda la actividad de aprendizaje y en toda participación e interacción, debido a que los aprendizajes generados en este diseño serán

aplicables a lo largo de su vida y en distintos contextos, pero sobre todo por el avance que se ha tenido hasta el momento sobre esta área.

Sumado a lo anterior, trato de promover que todos los niños interactúen independientemente de sus características físicas, sociales y culturales, este indicador se ha visto favorecido gracias a las adecuaciones curriculares y a la inclusión educativa que se desarrolló durante las actividades, buscando que esa diversidad de factores enriquezca el trabajo escolar y docente, y también se relaciona con el indicador de evitar etiquetas y prejuicios hacia los niños debido a sus condiciones, creencias, modos de crianza, por el trabajo de las familias, sus características físicas o cualquier otra condición

El considerar estos indicadores tanto de los alumnos como los del docente a corto plazo permitió una mayor comprensión del proceso necesario para la autorregulación emocional y que se trasladó al diseño y aplicación de actividades centradas en fortalecer las micro competencias de habilidades de afrontamiento y autogeneración de emociones positivas propuestas por Bisquerra. En definitiva, a largo plazo permitirá que los conocimientos y aprendizajes de los alumnos sean trasladados a situaciones o circunstancias, que le permitirán hacer frente a diversos escenarios de su vida cotidiana.

Realizando un Balance

Al valorar mi intervención y los resultados de este análisis logro identificar que existieron avances respecto a la temática de autorregulación emocional tanto en los niños como en mi trabajo docente. Con apoyo de mi equipo de tutoría logré identificar que como fortaleza se encuentra el proceso de valoración que se llevó a cabo, ya que el brindarles a los padres de familia una ficha de logros y áreas de mejora permite apoyarlos para el desarrollo de la autorregulación emocional, además de que el diseño fue innovador y atractivo tanto para los niños como para las familias, que tienen una actitud muy participativa y abierta ante la temática de las emociones.

A su vez, otro avance es que se logró incluir a mi alumno con TEA atendiendo a sus características y necesidades y adecuando las actividades para que fuera participe y se refleja en los artefactos presentados. Otro de los aciertos durante esta intervención fue la diversidad de recursos tecnológicos empleados para poder acercarme a los niños a pesar de la distancia.

Para futuras intervenciones me parece oportuno seguir manteniendo el monitoreo que se le realiza a los niños, ya que me permite conocer qué emociones les generan las actividades, cómo aplican las actividades y brindarles una retroalimentación efectiva. Además, me parece oportuno continuar innovando en mi intervención a través de recursos tecnológicos disponibles dentro de mi contexto y, con actividades diferentes.

Cada vez las dificultades de intervención son menores, pero sin duda hay aspectos que son necesarios seguir trabajando para el mejoramiento continuo, considero que dentro del diseño aún me falta realizar una estrategia para reconocer aún más el trabajo de las familias, ya que ellos han sido pieza clave dentro del desarrollo del portafolio, y comúnmente me centro más en los niños, pero las familias también merecen el ser reconocidas. Dentro de futuras intervenciones me gustaría diseñar una secuencia que permita que los alumnos pongan en práctica los conocimientos adquiridos y que sea más dinámica para poder observar el proceso de autorregulación emocional en otros contextos.

Sin duda alguna he logrado identificar que han existido transformaciones en cuanto a mis ideas y concepciones sobre la intervención docente y sobre la autorregulación, creo que sin duda la más importante se centra en que si se puede lograr una regulación de emociones con alumnos con Necesidades Educativas Especiales, por lo que es indispensable tomar en cuenta qué estrategias son útiles para los niños de acorde a sus características y proceso y adaptarlas al trabajo escolar, pero sin duda que el apoyo familiar es el núcleo clave de toda la educación.

La autorregulación emocional es un proceso complejo que requiere constancia y dedicación, pero, sobre todo, creo que fue hasta este momento que logré crear una mayor conciencia y comprensión de que para lograrlo se requiere de un proceso que implica desde el conocer cómo se manifiestan las emociones, qué las detona, identificar que se requieren regular para poder dar paso a las habilidades de afrontamiento aceptando las emociones que se generen en el momento para poder gestionarlas y la capacidad de generar emociones positivas para hacer frente a las emociones negativas. Como retos para futuras intervenciones me planteo diseñar estrategias de intervención que continúen incluyendo a las familias, diseñar instrumentos de valoración que permitan conocer la opinión de los niños sobre su progreso y motivar tanto a los niños como a los papás dentro del proceso.

Juego, Familia y Emoción: Factores Elementales para la Autorregulación Infantil

"No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas"-

Vincent Van Gogh

Al reflexionar sobre mi trabajo y las intervenciones que he realizado para propiciar la regulación emocional me he dado cuenta de que he obtenido avances y progresos en distintas áreas, sobre todo logré comprender y orientar a mis estudiantes en el desarrollo de las micro competencias necesarias para autorregularse. A su vez, retomé retos pendientes y me planteé nuevos para lograr un mejoramiento continuo.

Reconocí que las estrategias de intervención deben ser motivantes y atractivas, es decir, que detonen emociones positivas para desarrollar conocimientos, habilidades, actitudes y valores en los alumnos. Las propuestas pedagógicas planteadas han permitido que los niños conozcan sus emociones, las expresen y apliquen estrategias de gestión emocional. Sin embargo, aún me quedaba un reto por superar: que logaran regular sus emociones en interacciones con otros.

En el presente análisis doy cuenta de cómo el juego puede considerarse como una estrategia fundamental para el desarrollo y observación de las habilidades socioemocionales y, sobre todo, una manera dinámica de desarrollar aprendizajes en la etapa preescolar. También retomo la importancia de la regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y la competencia para generar emociones positivas.

Llevar a cabo este diseño resultó un desafío, debido a que me di cuenta de que era necesario presentar a los alumnos algunas situaciones retadoras en las que tuvieran que regularse; sin embargo, quería que fuera algo atractivo y diferente a las actividades aplicadas en análisis anteriores. Al realizar una indagación sobre el tema en distintas fuentes, construí la idea de emplear el juego en equipos en donde los niños mostraran su capacidad de enfrentarse a un reto, ponerse de acuerdo y gestionar sus emociones. Debido a la situación de contingencia decidí realizar una adaptación a las dinámicas, incorporando a las familias para el desarrollo de la intervención, con el objetivo de poder realizarlo de forma sincrónica y asincrónica.

Utilicé la metodología de aprendizaje basado en proyectos, titulado “Juego, aprendo y resuelvo en familia”, el cual se llevó a cabo durante las semanas 38 y 39 del ciclo escolar. Inició el 15 de junio y terminó el 22 de junio de 2021. Se trabajó un total de siete sesiones. El propósito se centró en propiciar que los alumnos participaran en juegos-actividades donde se pusieran de acuerdo para resolver conflictos y regular sus emociones. Los elementos curriculares e indicadores de logro abordados en el proyecto se muestran en la Tabla 12:

Tabla 12

Componentes curriculares del proyecto Juego, aprendo y resuelvo en familia

Área de desarrollo	Organizadores curriculares	Aprendizaje esperado
Educación socioemocional	OC1: Autorregulación OC2: Expresión de las emociones	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente. Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.
Educación física	OC1: Competencia motriz OC2: Creatividad en la acción motriz	Reconoce formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas a partir de normas básicas de convivencia.
Indicadores de logro de la temática	<ul style="list-style-type: none"> • Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo. • Lleva a cabo distintos intentos para realizar alguna actividad que se le dificulta. • Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza. 	
Indicadores docentes	<ul style="list-style-type: none"> • Brindo seguridad, estímulo y condiciones en las que los alumnos puedan expresar las percepciones acerca de sí mismos y sobre el sentido del trabajo escolar. • Soy una figura en quien se puede confiar para favorecer que los niños hablen, expresen lo que sienten y viven cuando enfrentan situaciones de maltrato, violencia o que les causan miedo e inseguridad. 	

Fuente: (SEP,2017)

Los recursos empleados para este proyecto fueron: tubos de papel de baño, caja de cartón, vasos, platos de plástico, hojas iris, hojas recicladas, plumones, colores, crayolas, tablero de oca, juego digital elaborado en power point, vídeos explicativos de cada actividad elaborados por la docente y un juego digital empleando la plataforma de Kahoot. Para las sesiones

sincrónicas se utilizó la plataforma de video-conferencias de Google Meet y se tuvo una participación total de 15 alumnos.

El proceso de diseño, aplicación y evaluación representó para mí uno de los retos profesionales más grandes debido a que salí de mi “zona de confort” al planear actividades que implicaran el juego en familia. Tenía la incertidumbre que a todos los docentes nos surge ante la innovación de la práctica y por mi cabeza rondaba la duda referente a si realmente funcionaría mi proyecto, o si los padres de familia le darían la importancia necesaria. En este momento soy consciente de que es sumamente relevante animarnos a romper los esquemas tradicionales de educación y atrevernos a realizar prácticas diferentes.

Para poder iniciar con el proyecto de intervención envié un video al grupo de Whatsapp explicando cómo llevaríamos a cabo nuestro trabajo, con la finalidad de dar a conocer la dinámica y motivarlos a participar en nuestras actividades. Consideré oportuno realizar esta acción debido a que me parece importante que todos los participantes de las actividades conocieran qué se esperaba obtener, cómo se iba a intervenir, pero, principalmente, informar a los papás el papel del juego y su relación con las emociones (ver artefacto 1).



Artefacto 1. Link de vídeo de YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=4y1Kc6b8HWM>
Indicaciones y recomendaciones para padres de familia 15/06/2021.

Seleccioné el artefacto 1 porque me permite mostrar cómo es mi intervención de forma asincrónica, la cual se caracteriza por el uso de recursos tecnológicos como los vídeos para establecer comunicación con las familias y los alumnos, a su vez una parte importante de mi práctica se centra en un diálogo concreto que busca motivar de manera constante la participación en las actividades escolares para generar emociones positivas, pero sobre todo el aspecto más característico es el trabajo con los padres para poder desarrollar las estrategias y que se conviertan en mediadores durante el proceso de regulación.

Muestra cómo se les da a conocer las expectativas en el desarrollo de las actividades, la vinculación del juego -emoción y el trabajo de forma conjunta entre las familias, alumnos y docente. Al mencionarles a los papás que los juegos permiten a los niños regular sus emociones en diversas situaciones, promueven el diálogo para la toma de acuerdos y brindan experiencias para que los estudiantes logren gestionar sus emociones, permite orientar el trabajo escolar y establecer una sincronía entre las acciones y actores involucrados en el proceso.

Elaborar el vídeo como medio de comunicación implicó el tener claros los propósitos e indicadores que se buscaron fortalecer en los alumnos a lo largo del proyecto, el desarrollo de habilidades comunicativas para expresarme de forma adecuada y, la más relevante capacidad tecnológica en la edición del vídeo para lograr un formato amigable y atractivo.

El realizar la grabación me generó en un inicio cierto nerviosismo al hablar a la cámara, pero traté de dejarlo de lado y busqué mostrar una actitud positiva en todo momento para motivar a mis niños y sus padres, logro reconocer que al llevar a cabo esta acción yo estoy regulando mis propias emociones para el logro de los objetivos educativos que tengo planteados. Por su parte el realizar la edición es algo que disfruto mucho, ya que me permite poner en práctica mi creatividad y, el resultado me genera una enorme satisfacción al darme cuenta de cómo voy avanzando en la educación a distancia.

Reflexionando de manera más profunda sobre esta acción, me di cuenta de que también poseía una doble intención y es que muchos padres de familia consideran que, al emplear el juego, no se están abordando contenidos o no se favorecen los aprendizajes; pero al comunicar a las familias las razones del trabajo con esta estrategia, cambió en cierta medida la concepción que tenían. Esto se puede observar por la participación que se tuvo a lo largo del proyecto.

Con apoyo de mi equipo de tutoría logré reflexionar que las actividades sugeridas en el vídeo estimulan la unidad familiar, lo cual representa un pilar fundamental para el desarrollo de las habilidades socioemocionales, también permite motivar a los padres al trabajo escolar y promover el trabajo conjunto, tal como lo mencionan Bisquerra y López (2020):

Las actitudes positivas de un docente, así como de las familias de los niños facilitarán una buena práctica emocional. El tutor tiene un peso relevante para la aplicación de programas ya que es el referente inmediato de los niños y niñas. (pág.552)

Es necesario implicar de manera cotidiana a los papás en el desarrollo de sus hijos. Tanto educadores, familia y escuela perseguimos un mismo objetivo: apoyar a los niños en el máximo desarrollo de sus habilidades y capacidades. Al promover la autorregulación emocional es necesario promover de manera conjunta el diálogo de emociones y brindar múltiples oportunidades para que los preescolares pongan en práctica su regulación en diferentes contextos.

Argumentando los Acuerdos, Rescate de Ideas

La primera sesión la llevé a cabo de forma sincrónica, realicé una conexión virtual con los alumnos. Como en cada clase, inicié con una canción para activar la motivación de los niños, pero en esta ocasión les pregunté: ¿Cuál canción quieren cantar, Las hojitas o Bob Esponja? Les pedí que votaran para elegir nuestra canción utilizando la herramienta de levantar la mano que ofrece Google Meet, los niños levantaron la mano una sola vez dependiendo de la canción que fuera su favorita y al momento realicé el conteo para determinar la ganadora.

Ante esta situación surgió un empate, por lo que decidí aprovechar el suceso para indagar cómo actuarían los niños, por lo que les dije: creo que tenemos un problema, hay un empate en la canción, ¿cómo se les ocurre que podemos resolverlo?

Me sentí nerviosa al plantear la pregunta, pues no sabía si ellos serían capaces de dar propuestas de solución y generar acuerdos. Sin embargo, de forma inmediata Marjory mencionó: ¡Maestra, pues cantamos las dos, primero una y luego otra! Posteriormente Elian señaló: ¡Sí, las dos! y Mariana expresó: ¡sí, me gustan las dos! Escuchar esta interacción e ideas

de mis alumnos me generó satisfacción, pues, de cierta manera, una de mis alumnas tomó la iniciativa de dialogar y dar propuestas para realizar actividades en equipo.

Al analizar esta acción me doy cuenta de que mi idea de que los niños no son capaces de dar propuestas de solución fue errónea, posiblemente se relacione con la concepción que tengo de que al ser pequeños aún no son tan autónomos en la toma de sus decisiones y que es necesario “dirigir su aprendizaje”.

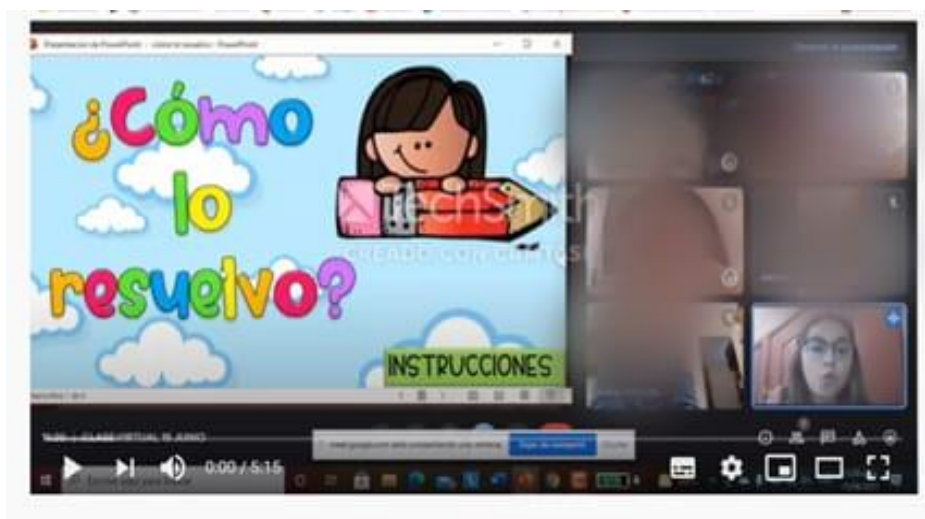
La concepción que tenía respecto a los niños cambió al momento de encontrarme en la práctica y permitir que ellos tomaran las decisiones ante el incidente que se presentó. Cuando mi tutora y el equipo me preguntaron sobre por qué tenía esta idea y qué esquemas se movilaron, me llevaron a analizar de manera más profunda esta situación, logré detectar una evolución de mi teoría práctica al realizar una acción que en cierta medida contradecía mi idea y me hizo avanzar a un pensamiento práctico, lo cual implicó comprender y reconocer las teorías implícitas que orientan mi enseñanza y experimentar la teoría. Lo cual se relaciona con lo que menciona Pérez Gómez et al., (2015):

Vivir y construir una experiencia educativa requiere la transición permanente y cíclica del conocimiento al pensamiento práctico. Por ello, ser docente exigirá programas y estrategias que ayuden a crear la integración más flexible, abierta y potente entre estas dos estructuras donde la reflexión, entendida como consciencia informada, será clave para que este conocimiento práctico se constituya en pensamiento práctico. (pág. 84)

Para poder continuar con la indagación de las ideas previas de los alumnos respecto a la toma de acuerdos en actividades y juegos, les pregunté: ¿cuál es tu juego favorito?, ¿cómo se ponen de acuerdo para jugar en familia? Mariana me respondió: primero va Camila (su hermana) y luego yo. Enseguida Christopher mencionó: pues con un piedra, papel o tijera. Lo anterior me permitió reconocer que mis alumnos identifican que es necesario la toma de acuerdos para participar en juegos y actividades, lo cual también implica un proceso de autorregulación.

Les presenté diversas situaciones problemáticas mediante un juego digital elaborado en Power Point, en donde ellos tenían que elegir cómo resolverían el problema que presentaban los personajes. Les planteé dos alternativas de solución y ellos eligieron la que consideraban más

adecuada. Al escuchar sus respuestas logré identificar si reconocen cómo se puede participar en juegos y actividades, lo cual pondríamos en práctica a lo largo del proyecto. (Ver artefacto 2)



Artefacto 2. Link de Vídeo de YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=SDi8lfhzQK0>
Rescate de ideas previas 15/062021.

Seleccioné este artefacto porque me permite mostrar y rescatar las ideas previas de mis alumnos en juegos e interacciones con otras personas, las cuales pondríamos en práctica a lo largo de todo el proyecto. Se muestra que mi intervención también apoyó a que los niños reconocieran de qué manera se puede participar en juegos y actividades. En el artefacto se observa cómo voy promoviendo el respeto a los turnos de participación, además de que se brinda un pequeño espacio de diálogo para escuchar las opiniones de los niños.

En el artefacto se puede observar que a través del juego digital los alumnos son capaces de reconocer el diálogo como un medio para la participación de todos y, lo más valioso fue que lo estaban viviendo en nuestra sesión virtual al momento de respetar los turnos de habla para poder compartir sus ideas o dar respuesta a la situación planteada y desarrollaron la escucha al estar atentos ante el comentario de sus compañeros, lo cual los llevó también a un proceso de autorregulación emocional en juegos y actividades.

A su vez, muestra mi papel como mediadora en el proceso de regulación emocional con los alumnos durante la sesión virtual, se observa cómo se otorgan los turnos de participación, se promovió que todos los niños compartieran sus ideas y percepciones para poder

desarrollar el juego. Al establecer las pautas de comunicación y fomentar que los estudiantes se vayan apropiando de ellas es indispensable para el desarrollo de la competencia socioemocional.

Lo anterior se relaciona con lo que menciona Perpiñán (2017):

La comunicación es el principal instrumento del que disponemos los seres humanos para relacionarnos con los demás. A través de la comunicación expresamos nuestras necesidades, deseos, ideas, emociones, etc., regulamos nuestro comportamiento y respondemos a las conductas de los demás pudiendo influir en ellas. (pág. 89)

De acuerdo con el autor, el diálogo permite expresar de manera abierta nuestras ideas, emociones y regularnos. Y, me gustaría agregar que también implica que los alumnos desarrollen una tolerancia hacia las opiniones de otros y, a partir de esto, pueden desarrollarse acuerdos de participación en diferentes actividades.

Retos Familiares: una Oportunidad de Ponerse de Acuerdo y Regularse

Para la segunda sesión les solicité que elaboraran su diario de juegos, que nos apoyaría a registrar de manera diaria cómo se sintieron al llevar a cabo los juegos en familia, los cuales planteé en forma de “retos”. También les pedí registrar la manera como resolvieron el juego, es decir, cómo se pusieron de acuerdo y cómo participaron. Para esto les envié un video mostrándoles cómo realizar su diario, el cual consistía en hacer un pequeño libro con hojas de máquina y decorarlo a su elección. Les indiqué cuáles serían nuestros retos familiares: Minuto para ganar, Jenga familiar, Trivia virtual, Avioncito de las emociones y, por último, la Oca de emociones y retos. Para poder dar seguimiento a los alumnos de manera diaria, les envié un audio a cada uno preguntándoles cómo les fue en sus retos familiares y cómo resolvieron los juegos (con el objetivo de indagar y escuchar sus experiencias).

El diseñar actividades en donde el juego fuera la principal estrategia se relaciona estrechamente con lo que declaro en mi filosofía docente, en donde hago referencia a que es una manera dinámica y atractiva para formar parte del aprendizaje, sobre todo un proceso constante en donde las relaciones con otros y la regulación se conjugan para potenciar al máximo las habilidades, conocimientos y valores de los estudiantes.

Nuestro primer reto consistió en un juego llamado “minuto para ganar”, en donde los niños invitaron a uno de sus familiares a participar en una “competencia” de apilar seis vasos y platos de plástico o desechables. La consigna que les di fue: tienes que armar una torre con vasos y platos, el familiar que termine primero su torre y sin caerse, gana. La finalidad de este juego se centró en que los niños resolvieran la manera de armar la torre sin caerse, además de que se enfrentaron a una situación que les podría generar emociones como enojo, miedo o frustración y tenían que gestionarlas para alcanzar su objetivo. Al finalizar registraron en su diario de juegos cómo se sintieron y cómo lo resolvieron.

Para cada juego les solicité a los papás que grabaran un vídeo mientras se llevaba a cabo la actividad. No fue hasta el momento de realizar el seguimiento individual y dialogar con los alumnos que me di cuenta de que a través de este primer reto los niños lograron resolver el juego planteado. También reconocí que pusieron en práctica las micro-competencias de habilidades de afrontamiento y regulación de emociones y sentimientos (ver artefacto 3).

Maestra: ¡Buenos días Mariana ! Oye ¿cómo les fue con su primer reto familiar? ¿cómo te sentiste? ¿ qué hiciste? Me gustaría poder escucharte.

Mariana: Estuve estresada po que se me iba a cae la montaña de vasos y platos y, me enojé, pero luego lo seguí intentando y no se cayó y me sentí contenta y feliz.

Maestra: ¿cómo le hiciste para que ya no estuvieras enojada?

Mariana: Respiré y quité los vasos para que no se cayera y me sentí feliz por que después de un minuto gané. ¡Lo logue!

Maestra: ¡Muchas felicidades, ya vi el vídeo en donde lograste armar tu torre, gracias por platicarme cómo te sentiste, lo mejor de todo es que lo seguiste intentado hasta lograrlo.

Artefacto 3. Transcripción de audio, Mariana reconoce cómo gestionar su emoción para lograr el juego. 16/06/2021.

Seleccioné este artefacto porque me permite reconocer que una de mis alumnas logró gestionar las emociones negativas como el enojo, el estrés o la frustración que le generó el juego, sin embargo, lo más importante fue que desarrolló la capacidad de afrontar retos y situaciones de conflicto con las emociones que le genera. Los comentarios de la niña me permiten reconocer

que poco a poco se han favorecido las habilidades de afrontamiento, necesarias para la autorregulación. También se identifica una estrategia de regulación emocional que ella puso en práctica: la respiración. A través del juego se puede observar cómo Mariana pone en práctica lo aprendido a lo largo de intervenciones anteriores, y a través de la regulación de emociones y el llevar a cabo distintos intentos de una actividad que se le dificulta se generaron emociones positivas.

Un elemento que me parece importante analizar son los comentarios que hago a Mariana. Considero que mi intervención fue adecuada, por un lado, porque personalicé el audio, estableciendo con ello un vínculo y una mayor cercanía con mi alumna. Por otra parte, al momento de cuestionarla sobre cómo le hizo para gestionar sus emociones doy apertura a que reconozca qué acciones puede realizar para volver a la calma para cumplir con su objetivo. Finalmente, la motivo a reconocer sus logros al seguir intentando una actividad que se le complicaba.

Los elementos anteriormente mencionados de mi intervención constituyen un eje fundamental para un docente que busca contribuir a la autorregulación emocional de sus alumnos. Tal como lo menciona Bisquerra y Pérez (2016):

Uno de los aspectos importantes para el éxito de la educación emocional reside en la relación entre el profesorado y el alumnado. Cuando esta relación es de alta calidad, el alumnado tiende a utilizar a su profesorado como fuente de recursos para el aprendizaje para la vida. (pág.104)

Lo anterior se relaciona con lo que declaro en mi filosofía docente sobre la importancia de establecer relaciones positivas con mis alumnos para promover su aprendizaje, en donde una de mis concepciones principales se centra en motivar a los alumnos con pequeñas frases que fortalezcan su desarrollo socioemocional y a continuar construyendo su aprendizaje.

Nuestro segundo reto se centró en un jenga familiar. Para su realización solicité el uso de materiales reciclados como tubos de papel de baño y cajas de cereal o cartón. Para que los padres de familia tuvieran una idea más clara de cómo elaborar nuestro material y realizar el juego, les envié un video explicando paso a paso el juego de jenga y su desarrollo.

Cada familia debía ponerse de acuerdo para los turnos de participación y cada participante sacaría un tubo de papel de baño sin derribar la torre de jenga. El juego terminaba cuando se cayera la torre. Realizar el juego en familia representó para mí una oportunidad para observar las emociones que les generaba, cómo era la interacción entre la familia, y, cómo los alumnos se regulaban al seguir las reglas del juego, así como los acuerdos de participación.

Tenía cierta incertidumbre al implementar este segundo juego, principalmente por Ángel, debido a que se le dificulta seguir las normas o acuerdos en juegos y el respeto de turnos, incluso, en ocasiones anteriores, la mamá me comentaba que no le ponía juegos de mesa porque se desesperaba. Al realizar el seguimiento y cuestionar a la mamá sobre cómo les fue en este reto familiar, Recibí un video que me dejó sorprendida el cual representó un avance sumamente relevante respecto al proceso de autorregulación y la participación de los padres de familia (ver artefacto 4).



Artefacto 4. Link de vídeo de Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=QrM6aD2Qzg8>
Ángel regulando sus emociones y respetando turnos. 17/06/2021

Seleccioné este artefacto porque representa un gran avance en la regulación de Ángel, Se puede observar que, gracias al apoyo de un adulto, se logran establecer normas y acuerdos de participación, con el simple hecho de decir: “vas tú o voy yo”, como lo hace su mamá. También se puede identificar que trata de respetar este acuerdo, a pesar de que quiere quitar un tubo del juego de jenga, comprendiendo que no es su turno y tiene que esperar a que la otra persona

participe. Otro aspecto que se observa es la generación de emociones positivas al realizar el juego en familia, fomentando con ello la integración familiar.

El artefacto me llevó a reflexionar de manera más profunda sobre la relevancia del juego en esta etapa y particularmente con los alumnos que llegan a presentar alguna NEE o requieren mayor apoyo, como es el caso de Ángel, en donde a través de esta actividad se desarrolló una experiencia de aprendizaje diferente, que impacta en su desarrollo comunicativo y simbólico. El que expresara sus emociones e incluso su intento por hablar representa un progreso significativo en sus habilidades socioemocionales.

Un elemento que me parece sumamente interesante mencionar es la importancia de las normas o reglas del juego, las cuales apoyan a los niños en el proceso de autorregulación. De acuerdo con Villanueva, Ortega y Poncelis (2011) “de esta manera el niño sabe qué comportamientos son adecuados en esa situación. Por ejemplo, estas reglas pueden incluir la toma de turnos, en qué momento se gana y en qué momento se pierde”. (p.43)

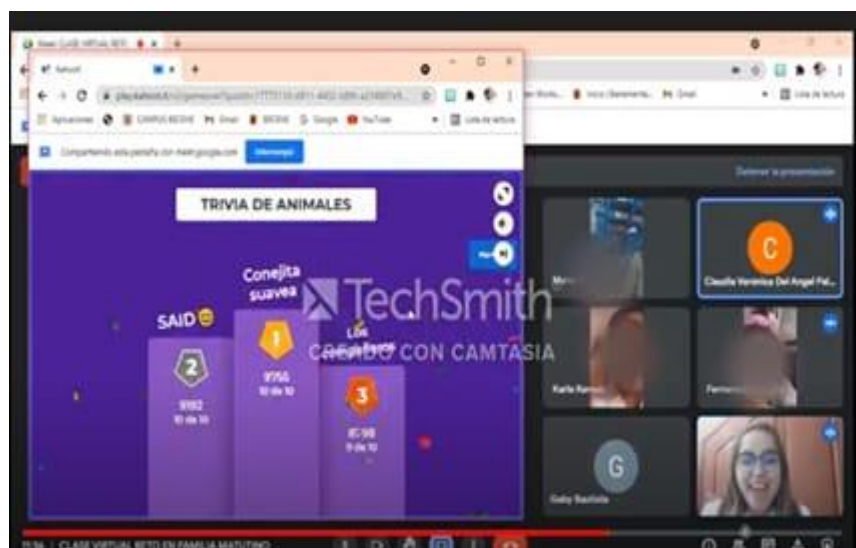
Con base en lo señalado por las autoras, considero importante mencionar que durante el juego se pueden producir emociones negativas como el enojo, el miedo o la tristeza por perder, y, son precisamente estos momentos los que apoyan la identificación del proceso de regulación de esas emociones en los niños para que logren gestionarlas y transformarlas en emociones positivas vinculadas al disfrute de la actividad más que al propio resultado.

Para el tercer reto familiar tomé la decisión de aplicarlo de manera virtual. Diseñé un juego interactivo utilizando Kahoot. Para su implementación, solicité de manera previa a los padres de familia que descargaran la aplicación en su celular para tenerla lista al momento de nuestra conexión. Les anticipé que para nuestra clase era necesario que el niño estuviera acompañado de un familiar para poder manipular el dispositivo. Para la clase tuve una participación de 12 alumnos (cinco en el turno matutino y siete en el vespertino).

Inicié solicitando a las familias que se pusieran de acuerdo para ponerle nombre a su equipo. Posteriormente les comenté que para nuestra clase necesitaríamos la app de Kahoot que ya habían instalado de manera previa, les presenté unas diapositivas explicando paso a paso cómo ingresar a la aplicación y colocar el código de acceso; incluso, para aquellos alumnos que no tenían instalada la aplicación, les expliqué a los papás cómo acceder desde el buscador. Cada

familia ingresó a la aplicación y se mostraban muy emocionados al observar su nombre en la pantalla.

Posteriormente, les comenté que realizaríamos una trivía de animales, en donde ellos debían de dar click en la respuesta correcta, mencioné que ganaría el equipo que respondiera más rápido y correctamente y para lograrlo debían de ponerse de acuerdo. En un inicio las mamás se mostraron algo desconcertadas, pues era un recurso que no habíamos aplicado, pero después de la primera pregunta lograron familiarizarse con la plataforma (Ver artefacto 5).



Artefacto 5. Link de Vídeo de YouTube <https://youtu.be/IEzEzmYyIhI> Juego digital en familia 17/06/2021.

Seleccioné este artefacto porque me permite mostrar cómo es mi intervención sincrónica haciendo uso de la gamificación. Refleja cómo al implementar estrategias diferentes y motivantes pueden llegar a producir emociones positivas, las cuales permiten el aprendizaje siendo una de las microcompetencias implicadas en el proceso de regulación emocional.

Con este artefacto 5 muestro que las actividades lúdicas también se pueden realizar de manera virtual, implicando la participación e interacción entre familias; además, favorece la creación de un ambiente de aprendizaje agradable, favoreciendo la autorregulación al gestionar las emociones negativas que se llegaron a producir, como la frustración por no responder de manera rápida, la tristeza al perder y el diálogo entre familias para poder concretar una tarea en común.

De acuerdo con Bisquerra (2007) la microcompetencia de habilidades de afrontamiento se puede considerar como la “habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autoregulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales” (p.71). El diálogo promovido por los padres de familia desde casa y la motivación que se les dio a las familias contribuyó en gran medida a poder apoyarlos en la regulación emocional.

Me gustaría mencionar que durante el desarrollo de esta actividad se presentó un incidente crítico, y es que, en un inicio la abuela de Christopher se encontraba preocupada porque su nuera no le había comentado de ninguna aplicación y ella no sabía qué hacer, incluso me comentó que lo mejor era que se saliera de la clase porque no sabía cómo “moverle” al celular. Ante este comentario me sentí desconcertada, pues por más que le explicaba cómo ingresar, y el paso a paso, ella se mostró renuente.

Comprendí que lo primero que debía hacer era apoyar a la abuelita de Christopher para que se calmara y juntas buscar la solución. La escuché y le di la opción de que juntas ayudaríamos a Cris a realizar su actividad. Le propuse que desde mi celular podía ingresar la respuesta que me dieran para que apareciera en la pantalla y no se perdieran de esta experiencia. Al momento de dar esta alternativa observé que la señora se mostró más tranquila y animada a participar en la clase.

Con apoyo del equipo de tutoría logré reflexionar sobre las diferentes capacidades que puse en práctica para poder apoyar a la abuela de Christopher y resolver el incidente crítico: primero mostré mi capacidad de escucha atenta para conocer su sentir, utilicé la empatía para comprender cómo se sentía y reconocer la frustración que le generó el no saber cómo manejar su celular. Por su parte fue necesario que en ese momento regulara mis emociones para poder apoyarla, y tomar decisiones de manera inmediata para no excluirlos del juego.

Al reflexionar de manera más profunda sobre esta situación me di cuenta de la importancia que tenemos los docentes, no sólo para apoyar a los niños en la gestión de sus emociones y en el desarrollo de sus habilidades, sino también se requiere trabajar con las familias para poder generar un bienestar emocional. Con este suceso reafirmo lo que declaro en

mi filosofía docente sobre la importancia de establecer la comunicación con las familias y la relevancia de establecer un equipo para poder apoyar a los alumnos en sus aprendizajes.

El cuarto reto familiar consistió en llevar a cabo un avioncito de las emociones con apoyo de las familias. En cada una de las casillas se escribió una pregunta o acción diferente relacionada con las emociones básicas: alegría, miedo, tristeza y enojo, además de retomar la calma. Las familias tendrían que decidir el turno de participación y participar de forma conjunta en el juego, dependiendo del recuadro en el que cayera la teja tendrían que responder o realizar la acción solicitada.

Este juego representó una oportunidad diferente de establecer el diálogo sobre las emociones entre padres- hijos, pero también apoyó a establecer un vínculo entre las familias. En el grupo se ha avanzado en hablar abiertamente sobre las emociones, pero en pocas ocasiones los papás comparten con sus hijos sobre cómo se sienten. Por tal motivo consideré necesario que los padres fueran ese ejemplo de expresión y regulación emocional para sus hijos.

Recibí evidencias sumamente interesantes, pero sin duda la de José representa un avance, debido a que en un inicio de ciclo escolar llegaba a confundir ciertas emociones, incluso se mostraba inseguro al hablar sobre ellas; sin embargo, en esta ocasión ocurrió algo diferente: a través del juego se logró que compartiera las situaciones en las que ha experimentado las emociones básicas. (Ver artefacto 6)

Elegí el artefacto 6 porque me permite mostrar el avance que tiene José respecto a su expresión emocional y el reconocimiento de emociones (fase inicial para la regulación emocional). Permite evidenciar que logra compartir cómo se siente al realizar el juego y qué situaciones lo hacen sentir triste, utilizando un vocabulario emocional adecuado. A su vez, se puede observar de qué manera su mamá también comparte con él experiencias o situaciones relacionadas a las emociones. Se logra rescatar el ejemplo que brindan los padres a través del diálogo y el apoyo que ha sido su mamá para regular y favorecer la empatía

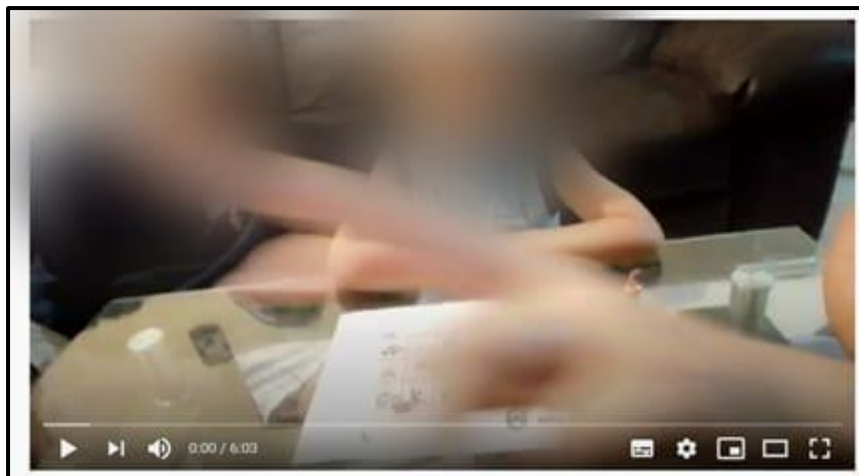


Artefacto 6. Link de Vídeo de YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=6WaFosaoEek>
José y su avioncito de las emociones 18/06/2021.

Sumado a lo anterior se puede observar que José logra respetar los acuerdos y turnos de participación para llevar a cabo juegos o actividades en equipo, además de que muestra disposición para realizar nuestro reto familiar. A pesar de que aún requiere apoyo para realizar movimientos con seguridad, persiste en la realización del reto propuesto y, es capaz de solicitar ayuda cuando considera necesario.

Como cierre de las actividades realizamos nuestro último reto familiar, que consistió en una oca de emociones y retos. El tablero de juegos lo diseñé con 15 casillas, cada casilla contenía una serie de preguntas relacionadas a emociones básicas, pero en esta versión también con algunos retos motrices para poder darle una variante al juego y que fuera más dinámico. Opté por dejar dos casillas libres para que las familias propusieran de manera conjunta algunos retos. En familia acordaron los turnos de participación y determinaron los retos correspondientes.

Las evidencias de las familias representaron para mí un avance en cuanto al desarrollo emocional y la participación de los agentes que favorecen la autorregulación, tal es el caso de Christopher y sus padres, quienes tuvieron la oportunidad de jugar juntos y compartir la actividad, además de que se observa a manera en que se ponen de acuerdo para poder desarrollar el juego y la dinámica que llevaron a cabo. (Ver artefacto 7)



Artefacto 7 Link de Vídeo de YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=VPnr-GttKks>
Generación de emociones positivas en familia 21/06/2021

Seleccioné este artefacto porque muestra como la familia es un pilar fundamental en el proceso de autorregulación emocional, al conversar y compartir distintas situaciones que los hacen sentir felices o con miedo. También se puede observar el desenvolvimiento de Christopher ante las actividades en compañía de sus padres. Al inicio del video se muestra cómo tratan de asignar los turnos de participación entre mamá e hijo, lo cual permite marcar “acuerdos” favoreciendo con ello la regulación en juegos y actividades. También se observa que la familia, de manera previa, se puso de acuerdo mediante el diálogo para seleccionar los retos a desarrollar el juego de la oca.

Sumado a lo anterior el artefacto me permite afirmar que las familias se encuentran involucradas e interesadas en los juegos y actividades propuestas, además de que cumplen con el rol de modelos de sus hijos. El último reto familiar ayudó a niños, padres y madres en su desarrollo personal y en sus competencias emocionales.

Al finalizar el envío de sus actividades a cada una de las familias se les hizo llegar su diploma como “Ganadores de la copa familiar de 2°C”. Independientemente de quiénes fueron los “ganadores” en casa, consideré oportuno enviarlo a todos los participantes del proyecto, con la finalidad de agradecer por su apoyo y compromiso en las actividades propuestas y como reconocimiento por el aprendizaje que tuvieron en familia durante las semanas de trabajo.

Consideré oportuno realizar esta acción debido a que el objetivo no se centraba en ganar todos los retos, más bien se buscó promover la autorregulación emocional en juegos y actividades con apoyo de las familias, además de que disfrutaran y tuvieran la oportunidad de dialogar abiertamente con sus hijos sobre sus emociones y que todos fueran partícipes.

La Evaluación, un Ejercicio de Reflexión

Para poder llevar a cabo una evaluación más completa del proyecto de intervención utilicé una diversidad de recursos, dándole oportunidad a los actores involucrados que valoraran los logros y áreas que consideraban necesario mejorar. Por tal motivo, al finalizar con nuestras actividades, les pedí a los niños que realizaran una autoevaluación de sus aprendizajes y también a los padres de familia que identificaran el desarrollo de sus hijos durante el proyecto, ya que ellos trabajaron de manera directa con sus hijos y lograron observar con mayor detalle el desenvolvimiento de sus pequeños.

Diseñé un formulario en Google Forms, con dos secciones: una destinada para la autoevaluación y otra destinada para la valoración de los padres, con un total de seis indicadores para los niños, apoyándome de ilustraciones. Un adulto los leería y los niños seleccionarían la valoración de acuerdo con la siguiente escala: “Logré hacerlo”, “Necesité ayuda” y “Se me dificultó” (me apoyé de emojis para representar la escala y fuera más atractiva para los alumnos). Y, para los padres de familia un total de seis indicadores y dos preguntas abiertas sobre cómo se autorregulaban los niños durante el juego. (Ver Tabla 13)

Tabla 13

Indicadores de evaluación para alumnos y padres

Indicadores de autoevaluación	Indicadores valoración de padres
Utilicé el diálogo para ponerme de acuerdo con el realizar juegos y actividades con mi familia.	Utiliza el diálogo para ponerse de acuerdo con el realizar juegos y actividades con mi familia.
Sugerí propuestas para realizar los juegos en familia.	Sugiere propuestas para realizar los juegos en familia (cómo participar, quién va primero, qué retos realizar, etc....)
Respeté los turnos de participación durante los juegos y actividades.	Respeto los turnos de participación durante los juegos y actividades.

Llevé a cabo distintos intentos para realizar los juegos y actividades que me parecieron difíciles o me generaron frustración hasta lograrlo.

Reconocí que emociones me generaron los juegos (alegría, miedo, tristeza, enojo, frustración o estrés) y platiqué cómo me sentí.

Cuando el juego actividad me hizo sentir enojado, frustrado, triste o me pareció difícil logré calmarme para continuar con la actividad.

Lleva a cabo distintos intentos para realizar los juegos y actividades que le parecieron difíciles o le generaron frustración hasta poder lograrlo.

Reconoce que emociones le generaron los juegos (alegría, miedo, tristeza, enojo, frustración o estrés) y platicó cómo se sintió.

Cuando el juego actividad le hizo sentir enojado, frustrado, triste o le pareció difícil logró regularse para continuar con la actividad.

Preguntas extras:

¿Qué estrategia utilizó tu hijo (a) cuando un juego o actividad le hizo sentir miedo, enojo, frustración, estrés o le pareció complicado?

¿Qué avances consideras que ha logrado tu hijo (a) respecto a la autorregulación de emociones?

Me gustaría agregar que también realicé ajustes al instrumento de valoración de Ángel, debido a que me di cuenta de que, si mantenía los mismos indicadores, el niño siempre saldría bajo en la evaluación, pero si hacía las adecuaciones necesarias, se evaluaría acorde a su propio progreso en la autorregulación emocional. En este caso fueron reajustes mínimos a los indicadores como: Con apoyo de un adulto seguí las normas del juego y seguí las propuestas realizadas en familia para llevar a cabo los juegos.

Esta acción considero que representa uno de los avances más grandes respecto a la inclusión que llevo a cabo en mi aula, y es que no sólo basta con integrar a los alumnos que presentan alguna barrera para el aprendizaje, también se requiere de estrategias de evaluación enfocadas en atender a la diversidad y darles las mismas oportunidades a todos los alumnos para reconocer y valorar su propio aprendizaje.

Una parte esencial de la educación a distancia se centra en las retroalimentaciones, por tal motivo una vez que recibí las autoevaluaciones de los niños, sus familias y contrastarlas con los registros personales que realicé desde inicios del proyecto, tomé la decisión de enviarle a cada familia participante un reporte con sus logros, y también con algunas recomendaciones para seguir favoreciendo desde casa la autorregulación. Realicé esta acción porque reconozco que durante el proceso de autorregulación emocional es necesario darle continuidad, y, sobre

todo, es indispensable seguir fortaleciéndola a través de pequeñas acciones desde el hogar. (Ver artefacto 8)

Retroalimentación

Nombre del proyecto: "Juego, aprenda y resuelva"


Alumno (a): Marjory Esmeralda Flores Moreno

¡Muchas felicidades por su excelente trabajo! Han obtenido grandes avances y logros en sus aprendizajes.

Logros:

- Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, miedo, tristeza, enojo, frustración y lo comparte.
- Muestra mayor seguridad para expresar sus emociones.
- Promueve el uso del diálogo para realizar actividades en equipo.
- Logra regular emociones como frustración o enojo al realizar actividades desafiantes o juegos que impliquen perder o ganar.
- En familia se participa en actividades que permiten el diálogo sobre emociones.
- Identifica sus propios logros y aprendizajes en juegos y actividades.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo (a) a seguir desarrollando su autorregulación?



- Animarla a buscar soluciones ante conflictos en juegos y actividades (diálogo, tiempo fuera, hablar sobre lo que sienten, etc....)
- Continuar favoreciendo los juegos en familia para generar emociones positivas.
- Apoyarla a realizar las estrategias de regulación (respiración, tiempo fuera, realizar una actividad que le guste) cuando sea necesario y felicitarla por su esfuerzo.
- Representen maneras positivas de solucionar los problemas, turnarse, cooperar y hablar sobre lo sucedido.

¡FELICIDADES FAMILIA POR SU GRAN TRABAJO! GRACIAS POR SER PARTE DE ESTE EQUIPO.

Artefacto 8. Ficha de retroalimentación. Logros y sugerencias para avanzar en la autorregulación. 22/06/2021

Seleccioné el artefacto 8 porque me permite mostrar cual ha sido el avance de Marjory respecto a su autorregulación emocional y también representa un crecimiento en la manera en cómo llevo a cabo la evaluación del área de educación socioemocional con mis estudiantes, dentro de la ficha de retroalimentación se muestran los logros que obtuvo mi alumna, principalmente aquellos relacionados con el desarrollo de las competencias de expresión emocional adecuada, regulación de emociones, habilidades de afrontamiento y la competencia para autogenerar emociones positivas.

El poder darles algunas sugerencias a los padres de familia para seguir avanzando representó para mí el buscar e indagar en diversas fuentes sobre cómo apoyar a las familias, además de que permitió mostrar el verdadero enfoque formativo de la evaluación, el cual es un ciclo constante.

Para poder complementar se muestra la siguiente escala estimativa como instrumento de evaluación, en donde realizo, una valoración de los aprendizajes desarrollados en los estudiantes respecto a la autorregulación emocional. Para su llenado tomé en consideración mis observaciones, la valoración de los padres de familia y la autoevaluación de los niños. (Ver tabla 14)

Tabla 14

Resultados de escala estimativa “Juego, aprendo y resuelvo en familia”

Nombre	Utiliza el diálogo para ponerse de acuerdo con el realizar juegos y actividades con mi familia			Sugiere propuestas para realizar los juegos en familia.			Respeto los turnos de participación durante los juegos y actividades.			Lleva a cabo distintos intentos para realizar los juegos y actividades			Reconoce que emociones le generaron los juegos y platica cómo se siente.			Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo y continuar con el juego.			Estrategia utilizada	
	L	LC	N	L	LC	N	L	LC	N	L	LC	N	L	LC	N	L	LC	N		
Aranza	Sin participación																			
Tadeo	L				L			L			L			L			L			Respiración tortuga
Regina	L			L			L			L			L			L			Respirar	
Arisai		L		L				LC			L			L			L			Diálogo con adulto.
Marjory	L			L			L			L			L			L			Actividad física	
Ruth	Sin participación																			
Gissel	L			L			L			L			L			L			Respiración y diálogo de emociones	
Ángel J.	Sin participación																			
Fernando	Sin participación																			
Génesis	Sin participación																			
José		L		L			L			L			L			L			Respiración	
Ángel		L			L			LC			L			L			L			Respiración y tiempo fuera

Mariana	L		L	L	L	L	L	Respiración
			C					n
Elian	L	L	LC	L	L	L	L	Actividad física
	C	C		C	C	C	C	
Sofía	Sin participación							
Camila	L	L	L	L	L	L	L	Diálogo con adulto.
	C	C						
Ashley	L	L	L	L	L	L	L	Diálogo con adulto.
	C	C						
Paulina	L	L	L	L	L	L	L	Respiración
								n
Alexa	L	L	L	L	L	L	L	Respiración
								n
Cristopher	L	L	L	L	L	L	L	Respiración tortuga
							C	
Andrea	L	L	L	L	L	L	L	Diálogo con adulto.
							C	

A través del análisis de la información reflejada en el instrumento de evaluación logro reconocer que con este proyecto existieron grandes avances en la autorregulación emocional de los niños a través de los juegos y actividades que implicaron hacer frente a emociones negativas, nueve alumnos lograron utilizar el diálogo para ponerse de acuerdo en actividades en equipo o juegos en familia. Por su parte sólo seis alumnos requirieron apoyo por parte de sus familiares para lograr la toma de acuerdos.

Como se puede observar en la tabla, nueve alumnos lograron realizar propuestas de forma autónoma para realizar juegos y actividades y seis estudiantes requirieron de algunas sugerencias por parte de sus padres para realizar propuestas. Un aspecto que vale la pena resaltar es el respeto de turnos al participar en juegos y actividades, doce alumnos lograron realizar los juegos en familia respetando los turnos y únicamente tres estudiantes requirieron de recordarles en ocasiones a quién le correspondía el turno. Estos indicadores permiten valorar cómo lograron utilizar el diálogo como estrategia para regular sus emociones al relacionarse con otros.

El indicador de llevar a cabo distintos intentos para realizar a cabo actividades desafiantes, se encuentra estrechamente ligado con la micro competencia de la regulación

emocional “habilidad de afrontamiento”, en la cual los niños afrontaron los retos o emociones que les generaban los juegos. 14 alumnos lograron desarrollarla y solo un alumno fue necesario animarlo para continuar y terminar con su reto familiar. Por su parte catorce alumnos fueron capaces de reconocer las emociones que les generaban los juegos (micro competencia de expresión emocional adecuada) y a un alumno aún se le dificulta darle nombre a la emoción. Por último, 12 alumnos utilizaron de forma autónoma una técnica de regulación emocional para poder gestionar las emociones que se le estaban presentando para lograr terminar con su actividad.

Respecto a los indicadores docentes considero que en este análisis se observan mayormente desarrollados. Al reflexionar sobre los resultados observo que mayormente brindé seguridad, estimulé a las familias y a los alumnos y generé las condiciones y ambientes necesarios para que los alumnos expresaran las percepciones acerca de sí mismos y el sentido del trabajo escolar. Este indicador se vio desarrollado al momento de diseñar estrategias de intervención que permitieran a los alumnos dialogar abiertamente sobre su aprendizaje, es decir al momento de realizar el seguimiento vía audios y cuestionarles sobre lo que aprendieron o cómo resolvieron la situación planteada, además de brindarles seguridad y estimularlos con pequeñas frases de felicitación o mostrarme empática con sus ideas y emociones.

Por otra parte, considero logré ser una figura en quien se puede confiar para favorecer que los niños hablen, expresen lo que sienten y viven cuando enfrentan situaciones de maltrato, violencia o que les causan miedo e inseguridad. La expresión emocional ha sido uno de mis objetivos primordiales en este proceso, aplicado específicamente a situaciones que les llegaran a generar cierta frustración o inseguridad a los niños, quienes gracias al apoyo de sus familias lograron comentarme abiertamente su sentir durante el proceso.

Este análisis me permitió tener una concepción más clara sobre el desarrollo de la regulación emocional. Las diferentes actividades lúdicas me permitieron comprender que éstas ayudan a que los niños gestionen sus emociones. Con ello estoy sentando las bases para que, en un futuro, los niños desarrollen las habilidades socioemocionales de manera más intencionada y consciente y con mayor comprensión del proceso.

A su vez tuve la oportunidad de analizar mi actuación docente y el rol que tomé durante el proyecto de intervención con las familias y los estudiantes. Esta experiencia me ayuda a seguir fortaleciendo mis competencias como profesional que promueve la educación emocional en sus alumnos, además de actuar de manera más pertinente y consciente durante el acompañamiento que se les brinda a los involucrados en la tarea educativa.

Valorando el Avance

Al reflexionar sobre mi intervención, los resultados obtenidos en este último análisis y, sobre todo gracias a los comentarios generados dentro del equipo de tutoría puedo identificar que existieron grandes logros respecto al diseño, aplicación y evaluación de actividades que propicien la autorregulación emocional, tomé en consideración que la autorregulación se desarrolla más en colaborativo, estando con los otros existen situaciones en las cuales se quiere ser protagonista y es necesario regularse durante el proceso. Retomando esta perspectiva el diseño de las actividades buscó promover el trabajo en equipo, y en este caso con las familias, y a través del juego identificar de qué manera los niños se regulaban o gestionaban sus emociones. Lo cual reconozco como una de las fortalezas más grandes.

Otro acierto en mi intervención se encontró enfocada en la manera en cómo incentivé la participación de las familias y de los niños, mediante los vídeos, audios y las actividades trascendieron en los estudiantes y experimentaron una dinámica diferente de trabajo y las múltiples oportunidades que ofrece el juego como estrategia de aprendizaje.

Por otra parte, el realizar adecuaciones a los instrumentos de evaluación para identificar los logros de mi alumno con TEA representó un logro muy grande, debido a que reconocí realmente su progreso y, sobre todo, promoví una práctica docente inclusiva. Sin duda, el logro más grande fue e innovar en mi práctica. El atreverme a realizar algo diferente en mi grupo, abrió un panorama completamente distinto y fructífero con las familias y con mis alumnos.

Para futuras intervenciones me parece necesario continuar buscando nuevas estrategias para trabajar con mis alumnos, en donde tengan la oportunidad de vivir nuevas experiencias de aprendizaje. Dos elementos fundamentales que considero indispensable en toda intervención se centran en motivar de forma constante a los estudiantes y sus familias, además de continuar con

una evaluación realmente formativa que me permita rescatar de diversas fuentes la información necesaria para promover el máximo de las habilidades y competencias en mi grupo.

En esta ocasión los incidentes fueron menores, pero considero pertinente el reconocerlos para seguir trabajando en ellos. Considero que tengo que ser más consciente de las características de mi contexto y de las familias para poder implementar actividades utilizando recursos tecnológicos que les sean de fácil acceso y con una interfaz más familiar. A su vez, considero que una dificultad relacionada a esto se enfocó en que yo creía que a las madres de familia se les haría muy sencillo utilizar distintas herramientas digitales, sin embargo, considero que es necesario ir introduciendo poco a poco la innovación y darles consignas claras y concretas a las familias.

Logré identificar múltiples transformaciones sobre mi concepción de enseñanza, la comprensión de mi temática y en mi intervención. Sin duda la más importante es que la regulación emocional es un proceso que requiere de brindarles a los alumnos diversas experiencias que permitan la interacción y relación con otras personas, de esta manera lograrán poner en práctica y en situaciones reales diferentes estrategias de autorregulación que les permitirán mantener relaciones positivas con los otros y lograr sus objetivos.

También, reconocí que en muchas ocasiones como profesores tenemos interiorizadas algunas ideas o concepciones sobre la enseñanza o habilidades de los niños que son erróneas, tal fue mi caso al creer que los niños no pueden tomar decisiones por sí mismos; sin embargo, al permitirme identificar esta idea y al darme la oportunidad de realizar una acción contraria a mis ideas logré evolucionar en mi propia teoría.

Finalmente, mi concepción de inclusión educativa es más completa, en estos momentos soy más consciente de que como los maestros necesitamos apreciar la diversidad de nuestros alumnos, identificarlos como aprendices, reconocer sus necesidades y diseñar estrategias en donde todos sean bienvenidos, participes y esto solo se puede lograr si se promueve el trabajo en conjunto con las familias.

Como retos para futuras intervenciones me queda el diseñar una propuesta que permita abordar la transversalidad en el aprendizaje, con el objetivo de promover una educación

más integral y, sobre todo, que permita la inclusión y participación de otros actores educativos o compañeros para trabajar aún más con la autorregulación y la inclusión educativa.

A lo largo del presente trabajo se presentaron a los alumnos distintas estrategias para favorecer la autorregulación emocional, con el objetivo de brindar experiencias diferentes y que tuvieran la oportunidad de reconocer cuál era más atractiva para ellos y sobre todo más útil. Se observó una transformación en distintos aspectos que van desde la práctica, el diseño, los recursos, pero también sobre cómo abordar la autorregulación con los preescolares apoyándose de la familia como guía y facilitadora.

Conclusiones

La educación emocional ha surgido como un eje primordial para el desarrollo integral de los estudiantes, sin embargo, a raíz de la pandemia del COVID-19 representa una necesidad imperante para hacer frente al impacto social y emocional producido en la sociedad. Hoy en día es más que indispensable desarrollar habilidades socioemocionales entre los profesores, alumnos y familias. Toda crisis conlleva un desequilibrio emocional, es aquí donde surge la relevancia de la autorregulación de las emociones como competencia para gestionarlas de forma apropiada para seguir con el logro de los objetivos y generar un bienestar de manera permanente.

En el presente apartado doy a conocer las conclusiones en torno a la temática de investigación, tomando en consideración los principales hallazgos relacionados a la autorregulación emocional de los alumnos y la propia intervención en tiempos de confinamiento. Se da respuesta a la pregunta de investigación y se dan a conocer los logros obtenidos a partir de los objetivos planteados. Se describe, además, el impacto de la práctica docente en relación con los procesos de aprendizaje de los estudiantes y se señalan las limitaciones que estuvieron presentes durante el proceso de indagación.

Con base en la pregunta: *¿Cómo desarrollar la competencia de la autorregulación de las emociones en los alumnos de segundo grado de preescolar para que logren un mejor bienestar emocional?* la cual me planteé para el desarrollo de esta investigación puedo concluir de manera general que la autorregulación emocional es un proceso que puede durar toda la vida, sin embargo, el preescolar es el primer acercamiento que pueden tener los niños para comprender sus emociones, expresarlas y reconocer diferentes maneras en que pueden regularlas.

Para favorecer la regulación emocional en periodo de confinamiento es necesario promover un conjunto de secuencias articuladas que permitan vivir experiencias reales en donde los niños tengan la necesidad de regularse. La familia y la intervención del maestro es un factor crucial para fomentar esta competencia. Se requiere que como adultos brindemos el ejemplo de cómo manejar nuestras emociones, expresar abiertamente lo que sentimos y propiciar una diversidad de oportunidades en donde puedan regularse.

Para el desarrollo de la autorregulación emocional se requiere fortalecer un conjunto de micro competencias, entre las cuales se encuentran: la expresión emocional apropiada (manifestación de sus emociones de forma verbal o no verbal), regulación de emociones y sentimientos (reconocer que hay emociones intensas que son necesarias regularlas), habilidades de afrontamiento (hacer frente a retos con las emociones que le generan) y, por último, la generación de emociones positivas.

Entre los principales hallazgos que se obtuvieron en la investigación se encuentran los siguientes:

a) Para favorecer la autorregulación emocional en los alumnos y actuar de forma congruente y eficaz, es necesario que como docentes comprendamos de manera profunda esta temática en relación con el desarrollo de los niños y el uso de estrategias adecuadas de acuerdo con sus necesidades e intereses.

b) Una parte esencial para poder desarrollar esta competencia implica crear ambientes de aprendizaje favorables, en donde el/ la niño/a tenga la oportunidad y libertad de hablar sobre sus emociones fomentando el uso apropiado del vocabulario emocional.

c) Es necesario partir de las emociones básicas positivas y negativas, tales como alegría, amor, felicidad, miedo, enojo y tristeza, con el objetivo de orientar a los niños en la comprensión y reconocimiento de situaciones que las detonan para poder regularlas.

d) El papel del docente durante el proceso es muy importante y más aún en la educación a distancia. Hay que brindar a los alumnos un acompañamiento continuo, crear un vínculo mediante audios, videos o llamadas telefónicas para conocer sus emociones o situaciones conflictivas, mostrarse empático e interesado en todo momento. Es decir, convertirse en un docente empático permanentemente en el desarrollo emocional de sus estudiantes para que ellos vean en el docente una figura en quien confiar y hablar sobre lo que sienten.

e) El profesor debe ser un ejemplo de cómo gestionar las emociones ante las diversas actividades propuestas, que ellos observen que también su maestra/o realiza estrategias de autorregulación emocional, ya sea mediante algún vídeo o durante la clase a fin de que poco a poco las vayan incorporando en su día a día.

f) Transmitir a los alumnos una actitud positiva y experiencias agradables tanto en actividades sincrónicas como asincrónicas, en donde se sientan motivados por interactuar con

otros y hacer explícitas sus emociones. La generación de emociones positivas es indispensable para la regulación emocional y la búsqueda del bienestar.

g) El trabajo con expresión artística como música y pintura puede ser un buen medio para manifestar emociones. También es importante incluir estrategias mindfulness como la respiración de tigre y tortuga, actividades sensoriales, juegos que impliquen el diálogo y la toma de acuerdos, que ayudan a favorecer la regulación, además de que vuelven al alumno protagonista de su aprendizaje.

h) Cada estudiante desarrolla sus propias estrategias de regulación. En un inicio puede ser necesario el uso de mediadores externos como pelotas sensoriales, botella de la calma, algún objeto que les genere una emoción positiva, etc.... y, poco a poco se iniciará un proceso de autorregulación emocional interna al relacionarse con los otros.

i) Es necesario trabajar con las familias, brindar a los padres esos espacios de comunicación y gestión de sus propios estados emocionales. También es oportuno darles algunas sugerencias de cómo trabajar con sus hijos, tales como: rincones de la calma, juegos sobre emociones e incluso experiencias compartidas de aprendizaje con sus pequeños. Lo cual favorecerá la unión familiar y la capacidad de generación de emociones positivas indispensables para reducir el impacto negativo de la pandemia.

Para dar respuesta a mi pregunta de indagación me planteé dos objetivos, el primero encaminado a favorecer la autorregulación en mis alumnos y el otro dirigido a favorecer mis competencias docentes. Respecto al objetivo: *Desarrollar la competencia socioemocional de la autorregulación en alumnos de segundo grado de preescolar mediante estrategias de gestión que contribuyan al logro de su bienestar*, concluyo lo siguiente:

Se logró desarrollar en los alumnos de segundo de preescolar la competencia socioemocional de la autorregulación mediante un proceso que implicó en primer lugar el apoyo para comprender sus emociones e identificar situaciones que les hacían sentirse de esa manera. Una vez que se desarrolló el vocabulario y conciencia emocional, fue necesario animarlos a buscar formas de poder expresar las emociones, es decir, identificar cómo reacciona su cuerpo para poder reconocerlas en ellos y en los demás. Posteriormente permitirles explorar diferentes estrategias de gestión como la respiración, el diálogo, la utilización de mediadores externos y,

poco a poco fueron reconociendo las acciones que pueden realizar para gestionar sus emociones y producir su bienestar.

Respecto al nivel de logro de este primer objetivo, considero que fue un nivel alto, tomando en cuenta los resultados del diagnóstico y los que se obtuvieron al final de los análisis, observándose avances sumamente significativos. A inicios de ciclo escolar a los alumnos se les dificultaba reconocer y dar nombre a las emociones y, sobre todo identificar qué situaciones las detonaban, y, al momento de enfrentarse a retos, llegaban a lanzar objetos o agredir a sus familiares.

Después de la intervención, los estudiantes fueron capaces de utilizar un vocabulario emocional para nombrar las emociones básicas como alegría, miedo, tristeza y enojo, además de reconocer la calma, tranquilidad y frustración. Lograron compartir a otros cómo se sentían y qué situaciones les generaban esas emociones. Esto lo pude observar dentro de mis análisis, en donde compartían cómo se sentían ante el trabajo escolar, expresando a familiares qué les provocaba emociones negativas e incluso su sentir ante las actividades. Lo más importante fue que identificaron estrategias para gestionar el enojo, miedo, tristeza y frustración, e incluso, propusieron alternativas útiles para su día a día, tal es el caso de la creación de su maletín de las emociones en donde colocaron aquellos objetos que los ayudaban a regularse.

También se percibió un gran logro en cuanto a la participación en clases virtuales, en donde, a pesar de lo emocionados que estaban, consiguieron regularse para esperar su turno de habla, situación que también aplicaron durante juegos y actividades. En ocasiones con mi apoyo y el de sus padres lograban gestionar sus emociones para hacer frente a situaciones que les hacían sentir enojo, miedo o tristeza.

En cuanto al objetivo *Mejorar mis competencias personales y profesionales para incidir en el desarrollo socioemocional de mis alumnos mediante un proceso crítico y reflexivo de la intervención docente con fines de mejoramiento continuo*, puedo afirmar que esta experiencia formativa de investigación me permitió fortalecer mis competencias personales y profesionales en el área de educación emocional. Fortalecí mis conocimientos sobre cómo se desarrolla el proceso de regulación en los alumnos y comprendí que para apoyarlos era necesario contar con las herramientas y estrategias emocionales adecuadas. Por lo tanto, me di a la tarea de probar

diversas estrategias que me permitieran mi propio desarrollo personal, particularmente la regulación emocional y la flexibilidad cognitiva.

El nivel de logro alcanzado en este objetivo fue muy alto, logré adquirir diversas competencias profesionales relacionadas al diseño de actividades que fueron cada vez más contextualizadas e innovadoras, desarrollé competencias digitales al incluir juegos virtuales, edición de vídeos y recursos variados. Los instrumentos de evaluación fueron más coherentes con la temática y la intervención, logró ser más pertinente para favorecer la autorregulación con mis alumnos, poco a poco me convertí en una profesora más involucrada en el desarrollo emocional de los estudiantes. Considero que mi principal avance fue el ser una docente más reflexiva y consciente de su práctica, al identificar los aciertos y dificultades en cada análisis, establecer retos y abordarlos en cada oportunidad de intervención frente a grupo.

Durante este proceso de desarrollo profesional surgieron complicaciones y sucesos inesperados, pero comprendí que se requiere de un mejoramiento continuo, por lo que es necesario partir de mis concepciones de enseñanza, valores, actitudes y capacidades que me hacen actuar de la forma en que lo hago. He transformado mis prácticas docentes, logré tener una mente abierta al cambio, ser coherente entre lo que digo y hago, ser más crítica, y, a través de un análisis más profundo de mis acciones reconozco los elementos que debo modificar.

Los aportes logrados en este trabajo fueron muy relevantes, el más importante de ellos se encuentra enfocado en el campo de la investigación pedagógica debido a que existen pocas indagaciones relacionadas al desarrollo de la autorregulación emocional en tiempos de pandemia y con estrategias concretas para su aplicación en el nivel educativo. Por su parte, los avances con relación a la educación emocional en entornos virtuales, demostrando que sí es posible y necesario desarrollar estas temáticas para hacer frente al escenario educativo actual, mediante propuestas diversificadas e innovadoras que incluyan la variedad de recursos disponibles en el contexto. A su vez, se añade el uso de la tecnología como medio para la comunicación, interacción, y generación de experiencias significativas que promuevan el desarrollo de la autorregulación, demostrando que las habilidades digitales del docente pueden ser aprovechadas para el desarrollo de los estudiantes.

Aunado a lo anterior, se hace evidente el trabajo de manera sincrónica y asincrónica en un modelo de educación remota, en donde se hace énfasis el establecimiento de vínculos positivos entre alumnos y familia para el desarrollo de habilidades socioemocionales. Uno de los más relevantes se refleja en tiempos de educación a distancia, pues es vital el apoyo y orientación pedagógica que como docente brindé a los padres de familia, permitiendo que se convirtieran en mediadores, acompañantes, evaluadores y, vivieran junto a sus pequeños el proceso para desarrollar la autorregulación emocional.

A lo largo de este proceso de investigación logré establecer un vínculo de la teoría con la práctica, lo que me permitió crear un pensamiento práctico. Uno de los exponentes con los que encuentro mayor relación y fungió como base principal en los análisis y propuestas es la de Rafael Bisquerra debido a que considera a la educación emocional como una parte esencial para el desarrollo integral del ser humano y, específicamente para responder a las necesidades sociales, aspectos que se tomaron muy en cuenta en cada una de las etapas de construcción de la indagación.

A su vez, coincido con el conjunto de micro competencias clave para el desarrollo de la regulación emocional planteadas por Bisquerra. Se relaciona estrechamente en que es necesario que los niños expresen de forma adecuada sus emociones, comprender emociones para ser reguladas como el enojo, miedo o tristeza para desarrollar estrategias de gestión emocional apropiadas y por último la generación de emociones positivas. Este autor retoma las aportaciones de Paul Ekman, sobre las emociones básicas y el universo de emociones, las cuales se relacionan con las emociones abordadas con los alumnos en cada uno de los análisis para que logran gestionarlas.

La educación socioemocional tiene sus bases en grandes teorías como el socioconstructivismo, con las cuales coincide este estudio, principalmente con varios elementos planteados por Vygotsky. Uno de ellos es el carácter social del aprendizaje, que a lo largo de la investigación fue una parte importante para favorecer las relaciones entre los estudiantes durante las clases virtuales, el trabajo en equipo con las familias mediante actividades que los llevaran a regular sus emociones y establecer el diálogo constante de lo que sentían. Por su parte otro aspecto de la teoría que se logró hacer presente fue la mediación en situaciones de aprendizaje

compartido, es aquí donde surgió mi papel como apoyo y orientadora de los niños y sus familias en el proceso de regulación y de cómo implementar las estrategias de gestión emocional.

Los elementos del enfoque humanista y las neurociencias se vieron reflejados en la reflexión de mi práctica docente y en los diseños planteados, al momento de considerar el desarrollo de habilidades sociales, cognitivos, emocionales y valorales, es decir, realizar la transversalidad de diversos campos y áreas de desarrollo para promover el aprendizaje integral.

El desarrollo de mi intervención durante esta investigación tuvo impactos favorables en el aprendizaje de los alumnos. Al diseñar proyectos pedagógicos más innovadores, propicié que los niños y sus familias tuvieran la oportunidad de vivir diferentes experiencias para hablar sobre sus emociones y gestionarlas a través de retos, logrando hacer más enriquecedoras las actividades. A pesar de la distancia fue posible crear un vínculo con mis alumnos, lo cual me permitió mediar su proceso de regulación emocional, esta situación no fue una tarea sencilla, pero tuve la apertura de diversificar la manera de acercarme a mis alumnos.

Sin duda el impacto más grande fue el abordar las emociones en un momento de pandemia, brindar espacios de diálogo. El acompañamiento a niños y familias permitió hacer frente a una problemática global, favoreció un mayor conocimiento de sí mismos, desarrolló una empatía al reconocer las emociones de los demás, se propició la unión familiar, lo cual es sin duda alguna indispensable para un bienestar emocional y un correcto desarrollo integral.

Así como existieron aspectos favorables también existieron limitantes durante el proceso, la principal fue sin duda la educación a distancia provocada por la pandemia de COVID-19. Debido a la contingencia no tuve la oportunidad de trabajar de manera presencial con los alumnos, lo que frenó mi intervención docente y las relaciones que se podían desarrollar dentro de un aula de clases, por lo que vi limitada las interacciones entre pares que pude haber favorecido, necesarias para lograr el desarrollo de la autorregulación emocional.

Al encontrarme a distancia, la comunicación con algunos padres de familia fue poca o nula, a pesar de mis múltiples intentos por integrarlos al trabajo escolar, lo que generó que no con todos los alumnos se pudieran desarrollar las actividades y, por lo tanto, el desarrollo de su regulación emocional.

Por último, la tecnología también llegó a ser una limitante, debido a las condiciones socioeconómicas de las familias, la poca familiarización de los padres con distintas herramientas digitales e incluso la disponibilidad de recursos llegaron a surgir contratiempos e imprevistos en el desarrollo de las actividades que frenaron algunas estrategias.

Mientras se iba desarrollando la investigación surgieron temas o cuestionamientos que no los tuve muy presentes, o que se abordaron de manera muy superficial, pero que en un futuro me gustaría seguir trabajando, por ejemplo, cómo abordar la autorregulación emocional a través del trabajo cooperativo. Lo anterior surge porque durante el ciclo los alumnos no tuvieron la oportunidad de convivir y trabajar de manera directa con otros compañeros, y el trabajo apoyado por los padres es una cosa, pero interactuar con alguien de su misma edad detona otras experiencias.

Otro de los vacíos que pude encontrar es que no involucré a otros actores del proceso educativo. Si bien el trabajo a distancia me brindó la oportunidad de trabajar de manera directa con los padres de familia y crear un verdadero equipo para el desarrollo de la autorregulación; pudiera haberse enriquecido si se integraban compañeros especialistas en otras áreas, compañeras de grado, alumnos de otros grupos y la comunidad escolar, debido a la educación virtual estas experiencias se vieron frenadas, reflexiono que este vacío en mi investigación me gustaría abordarlo en futuras intervenciones o una vez que se retorne a las aulas.

Visión Prospectiva

Este apartado titulado visión prospectiva o proyección, corresponde a la última etapa del portafolio temático, en la cual se busca establecer nuevas metas o retos sobre la temática de investigación y plantear nuevas posibilidades que permitan continuar con la innovación educativa. A partir de la indagación realizada formulo preguntas y desafíos que surgieron a raíz de las áreas de oportunidad surgidas durante el proceso. Describo cómo me vislumbro como docente y actividades concretas para seguir con mi desarrollo profesional.

El abordar la autorregulación emocional con mis alumnos, comenzó como una necesidad que detecté dentro de mi grupo, además de ser relevante para hacer frente al contexto social y educativo actual, pero poco a poco se fue convirtiendo en una temática de gran interés para mí, cada análisis representó una nueva oportunidad para mejorar mi práctica y apoyar a mis estudiantes. Después de haber realizado esta investigación durante el proceso de formación de la maestría, surgieron nuevas interrogantes sobre el tema, las cuales se convierten en posibles caminos de actuación.

Al llegar al final de mi indagación, me cuestiono sobre lo siguiente: ¿cómo favorecer la autorregulación emocional a través del trabajo colaborativo?, ¿cómo continuar fomentando la regulación de emociones en niños una vez que se regrese a las aulas?, ¿cómo promover desde la comunidad escolar la gestión de emociones y qué acciones concretas se deben crear como colectivo docente? Y, ¿qué otras formas de evaluar las habilidades socioemocionales son pertinentes en el preescolar? Lo anteriormente expresado aborda inquietudes a las cuales me gustaría dar respuesta.

Con los nuevos cuestionamientos que surgieron, identifiqué que también existieron retos que considero en un futuro próximo poder atenderlos. Primeramente, un reto principal en mi práctica docente es transferir el conocimiento y actuaciones respecto a la autorregulación emocional a distancia a entornos presenciales o híbridos, con el objetivo de realizar un seguimiento y seguir favoreciendo esta competencia. Otro reto se encuentra enfocado es el mejorar en el proceso de valoración en el ámbito socioemocional, incorporar nuevos recursos e instrumentos para realizar una valoración realmente formativa.

Aunado a lo anterior, se encuentra el buscar la manera de propiciar el trabajo colaborativo entre estudiantes para propiciar el aprendizaje entre pares. Y, por último, trabajar con otros compañeros especialistas y el colectivo docente para brindar a los alumnos las herramientas adecuadas para el desarrollo de sus habilidades socioemocionales.

Durante el desarrollo de mi investigación identifiqué que existieron hallazgos sumamente relevantes en mi práctica educativa y la temática. La primera innovación se centra en que la autorregulación emocional es posible lograrse en la educación a distancia. La etapa preescolar representa un periodo en el cual los niños pueden iniciar con este proceso de conocimiento y regulación de sus emociones. Es necesario brindarles las herramientas necesarias para gestionar lo que sienten mediante diversos mediadores externos, sobre todo el acompañamiento del docente y de los padres de familia es vital en esta etapa del desarrollo.

Una de las mayores innovaciones que encontré en mi intervención fue el trabajar la educación socioemocional con las familias, al brindarles a los padres algunos consejos para favorecer desde casa la expresión y regulación de emociones y, también el propiciar la unión familiar por medio de juegos y actividades. Otro elemento que considero como innovador es el utilizar diversas metodologías como el aprendizaje basado en proyectos, la gamificación, aula invertida (con actividades sincrónicas y asincrónicas) que apoyaran a la autorregulación de emociones y, que me permitieron fortalecer mis competencias profesionales mediante el uso de la tecnología.

Sin duda, considero que la innovación educativa más grande se encuentra enfocada en abordar el ámbito socioemocional en un contexto de educación a distancia, creando entornos de aprendizaje favorables, en donde cada uno de los actores involucrados dentro del proceso: docente, alumnos y padres de familia se conviertan en un verdadero equipo en búsqueda de un bienestar emocional continuo, brindando redes de apoyo emocional, las cuales son esenciales dentro de este ámbito.

El haber concluido mis estudios de maestría representó un gran paso en mi proceso de profesionalización docente, me permitió convertirme en una persona más analítica y reflexiva en mis actuaciones, comprendí que para poder mejorar de forma continua es necesario reconocer

que no todo sale perfecto al trabajar con los niños, busco descubrir cómo es que puedo ayudar a mis alumnos, siendo cada vez más reflexiva con mi trabajo y sus resultados.

El desarrollo del portafolio temático y el transcurso de la maestría ha desarrollado en mí la competencia de investigar de forma constante, buscar nuevas formas de actuación, comprender y conocer de dónde surgen las cosas para poder trasladar y adaptar las teorías y aportaciones de otros a la práctica.

Me imagino como una docente comprometida con su trabajo, que busca continuar investigando e innovando en su práctica docente, siendo más consciente y preocupada por promover el desarrollo integral de sus alumnos para poder brindarles una educación de calidad. A su vez, me vislumbro como una maestra que promueva de forma constante el aprendizaje colaborativo con compañeros de trabajo, para realizar en conjunto proyectos de intervención pedagógica que contribuyan al proceso de enseñanza-aprendizaje y, favorecer de manera permanente la cooperación, solidaridad y empatía hacia los demás.

Quiero seguir siendo una profesional de la educación que busque apoyar a sus alumnos en el desarrollo de sus habilidades socioemocionales, interesada por su bienestar, por lo que viven y apoyarlos a gestionar sus emociones para que sean capaces de adquirir sus aprendizajes. Al realizar la investigación sobre esta temática, surgió en mi el interés de seguir investigando en el ámbito de educación socioemocional, proyectos de intervención aplicables a las aulas de nivel preescolar o en su caso conocer programas de educación en esta área aplicados en otros países, herramientas, estrategias e instrumentos de valoración para continuar favoreciendo esta área dentro del nivel educativo.

Por su parte, otro tema del cual me gustaría indagar es en las neurociencias y las funciones ejecutivas para favorecer la educación emocional, considero que es un contenido que es muy relevante para promover el aprendizaje, puesto que la emoción está ligada al desarrollo de conocimientos, sin embargo, considero que es un ámbito que aún se tiene poco conocimiento en la etapa preescolar. Finalmente, me gustaría profundizar un poco más en la educación inclusiva y la atención a la diversidad, debido a que como profesionales es vital considerar estas temáticas en nuestro día a día para brindarles a los niños las oportunidades necesarias para acceder a la escolarización considerando sus necesidades.

Una de mis metas se centra en continuar mi crecimiento profesional, por lo que el seguir documentándome y preparándome por medio de cursos, talleres y/o diplomados es fundamental para conocer nuevas investigaciones, teorías y estar a la vanguardia en los temas de materia educativa, además de que me ayudan a mejorar de forma constante. A su vez, considero que una parte muy importante para la profesionalización docente es el convertirnos investigadores, es decir, dar a conocer nuestras aportaciones, proyectos de intervención e indagaciones, por lo que me gustaría continuar en el camino de la investigación para compartir mis experiencias y aportaciones a otros colegas.

Referencias

- Amuchástegui, G. y Valle, M. (2017). *Reconstruir sin ladrillos: guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia*. UNESCO.
http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_3_web_educacion_emergencias.pdf
- Ángulo, L y León, A. (2010). Los rituales en la escuela. Una cultura sujeta al currículo. *Educere*. 14(49),309.
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102007.pdf>
- Armus, M. (2021). El desarrollo emocional: bajo el cielo de la pandemia . En UNICEF, *Primera infancia: Impacto de emocional en la pandemia*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
<https://www.unicef.org/argentina/media/10606/file/Primera%20infancia.%20Impacto%20emocional%20en%20la%20pandemia%20.pdf>
- Benavidez, V., y Flores, R. (2019). *La importancia de las emociones para la neurodidáctica*. 14(1), 32-33.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935/36685>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82.
<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Bisquerra, R. (2016a). *Educación socioemocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao, Editorial Descleé de Brouwer, 11-75.
- Bisquerra, R. (2016b). *10 Ideas Clave. Educación Emocional*. Grao, 47-74.
- Bisquerra, R. (27 de 05 de 2020). *educaweb*. Obtenido de educaweb:
<https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/entrevista-rafael-bisquerra-importancia-educacion-emocional-mas-alla-coronavirus-19195/>

- Bisquerra, R. y López, E. (2020). *Aprendizaje inicial y acompañamiento emocional*. Ruta Maestra. <https://rutamaestra.santillana.com.co/wp-content/uploads/2020/09/18-APRENDIZAJE-INICIAL-Y-ACOMPA%C3%91AMIENTO-EMOCIONAL.pdf>
- Bisquerra, R. y Chao, C. Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*. 1 (1), 1-21. <https://rieeb.iberro.mx/index.php/rieeb/article/view/4/3>
- Boekaerts, M. (2016). El rol crucial de la motivación y de las emociones en el aprendizaje en el aula. *En: La naturaleza del aprendizaje: Usando la investigación para inspirar la práctica*. OCE, OEI-UNESCO, UNICEF, LACRO, (pp.83-99). http://panorama.oei.org.ar/_dev2/wp-content/uploads/2017/09/UNICEF_UNESCO_OECD_Naturaleza_Aprendizaje_.pdf
- Booth, E. (2017). *Las habilidades socioemocionales en la primera infancia*. Narcea, p. 13.
- CEPAL y UNESCO. (13 agosto 2020). Informe COVID-19, La educación en tiempos de pandemia de COVID-19. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Elias, M. (2015) La cultura escolar: Aproximación a un concepto complejo. *Revista Electrónica Educare*. <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194138017016.pdf>
- Elizondo, A., Rodríguez, J. y Rodríguez, I. (2018). Importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 15 (29), 4. <https://cuaderno.pucmm.edu.do/index.php/cuadernodepedagogia/article/view/296/273>
- Fernández, R. (2016). Neuropsicología aplicada a la educación: implicación de las funciones ejecutivas en el desarrollo lecto-escritor. Programa de intervención. *Área de Innovación y Desarrollo, S.L*, 16.

- García, E. (2016). *La educación emocional en familia, En Educación Emocional propuestas para educadores y familias*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Granda, T. y Granda, J. (2021). Educación emocional y su vinculación en el proceso de aprendizaje en tiempos de pandemia. *Orientación y Sociedad* , 21(1), 15. <http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/122590/Documento.pdf-PDFA.pdf?sequence=1>
- Glejzer, C., Ciccarelli, A., Chomnalez, M. y Riccì, A. (2019). La incidencia de las emociones sobre los procesos de aprendizaje en niños, niñas y jóvenes en contextos de vulnerabilidad social. *Voces de la Educación*, (2), 116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7137239>
- Latorre, A. (2007). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Editorial Graó.
- Losada, A., Cornello, M. y Estévez, P. (2019). Estilos Parentales y Autorregulación Emocional Infantil Estudio de revisión narrativa de la literatura. *Revista REDES*, 40 (1), 11-27. <http://www.redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/286>
- López, E. (2012). La educación emocional, En *La educación emocional en la escuela Actividades para la educación infantil Tomo 1 (3 a 5 años)*. Editorial Alfaomega.
- López, E. (2012). Inteligencia emocional en el Aula, En *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia. Observatorio FAROS*. <https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>
- López, E. (2016). *La educación emocional en la educación infantil y primaria, en Inteligencia emocional y bienestar II Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Ediciones Universidad San Jorge.
- Márquez, M. y Gaeta, M. (2016). La educación emocional y el trabajo de los padres de familia. En Pérez-Fuentes, M., Gázquez, J. y Martos, A. (Ed). *Variables psicológicas y educativas para la intervención del ámbito escolar*. (p. 117).

Moñivas, A., García-Diex, G., y García De Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-99.

<https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>

Muñoz, A. (2005). La familia como contexto de desarrollo infantil: dimensiones de análisis relevantes para la intervención educativa y social. *Revista Portularia*, 5(2), 148-153.

<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/505/b1518923.pdf?sequence=1>

Navarro, E. (coord.) (2017). Fundamentos de la investigación y la innovación educativa. *La Rioja: Universidad internacional de la Rioja*.

https://www.researchgate.net/publication/317937065_Fundamentos_de_la_investigacion_y_la_innovacion_educativa

Neufeld, G. (2013). *La importancia del vínculo. Conferencia Regreso al Vínculo Familiar*. Educación inicial. Fundación Carlos Slim.

Ortiz, M., y Núñez, A. (2021). Inteligencia emocional: evaluación y estrategias en tiempos de pandemia. *Retos de la ciencia*, 63-65.

Palomero, P. y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30), 17-29.

https://zaguan.unizar.es/record/95741/files/texto_completo.pdf

Pérez Gómez, Á., Soto Gómez, E., y Serván, M. (2015). Lesson Studies: re-pensar y re-crear el conocimiento práctico en cooperación.

<https://www.redalyc.org/journal/274/27443871006/html/>

Perpiñán, S. (2013). Componentes personales de la salud emocional, *En La Salud Emocional en la Infancia Componentes y Estrategias de Actuación en la Escuela*. Editorial Narcea.

Perpiñán, S. (2017). La salud emocional en la infancia: componentes y estrategias de actuación en la escuela (Vol. 123). Narcea Ediciones.

- Puigfel, M. y Sánchez, A. (2018). Mindfulness y neurociencia. S.h.e.n. 1. <https://www.terapiashen.com/wp-content/uploads/2018/09/mindfulness-neurociencia-centro-shen.pdf>
- Ramírez, M. (2014). La investigación formativa, su materialización en los programas de maestría con orientación profesional. En Ramírez, M.S. y Hernández, F. *La investigación formativa, retos y experiencias en la profesionalización docente*, Editorial Porrúa.
- Ramírez, M. y Ovalle C. (2021). Corazón y emoción: la teoría del vínculo en la formación de docentes. *Educando para Educar*, 21(40), 31-43. <https://beceneslp.edu.mx/ojs2/index.php/epe/article/view/79/82>
- Restrepo, B. (2007). Conceptos y Aplicaciones de la Investigación Formativa, y Criterios para Evaluar la Investigación Científica en Sentido Estricto. <https://www.epn.edu.ec/wp-content/uploads/2017/03/Investigaci%C3%B3n-Formativa-Colombia.pdf>
- Reimers, F., y Chung, C. (2016). Enseñanza y aprendizaje en el siglo XXI: metas, políticas educativas y currículo en seis países. *Fondo de Cultura Económica*.
- Ribosa, J. (2020). El docente socioconstructivista: un héroe sin capa. *Educar* 2020, 56(1),82.https://www.researchgate.net/publication/338933900_El_docente_socioconstructivista_un_heroe_sin_capa
- Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. SEP, p. 29-320.
- Secretaría de Educación Pública. (2021). Herramientas de Acompañamiento Socioemocional. SEP, p. 9.
- Sotelo, J., Barrientos, A., y Arigita, A. (2018). Fundamentos neuropsicológicos de la inteligencia emocional: El sistema límbico como motor biológico de las emociones. *Creatividad y Sociedad: revista de la Asociación para la Creatividad*, 29 (1), 251-275.
- Suárez, P. y Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Revista Psicoespacios*, 12(20): 173- 198.

Villanueva, L., Vega, L., y Poncelis, M. (2011). Creciendo juntos: Estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares. *Puentes para Crecer*, 147.

Anexos

Anexo 1

Declaración de consentimiento informado



Declaración del consentimiento informado



San Luis Potosí, S.L.P., a ____ de junio de 2021

Proyecto de investigación de fin de grado:

“La autorregulación emocional competencia clave para el bienestar infantil”

Investigadora: L.E.P. Lisseth del Carmen Esparza Contreras

Por medio de la presente yo, _____ padre/madre/ tutor del alumno _____ acepto y autorizo la participación de mi hijo en las actividades solicitadas para el desarrollo del proyecto de intervención pedagógica mencionado, así como el uso de evidencias como fotografías, grabaciones de clase y videos para su uso educativo y profesional con fines propios de la investigación. Comprendo que la participación de mi hijo conlleva la aceptación de las siguientes cuestiones:

- Uso de fotografías, grabaciones de clase y/o vídeos como artefactos de análisis de la investigación.
- Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de mi hijo haciendo uso de seudónimos.
- Las evidencias y resultados obtenidos se encontrarán plasmados dentro del Portafolio Temático.
- Los resultados de la investigación podrán ser publicados en el Repositorio Institucional de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado. Respetando y garantizando en todo momento la confidencialidad de los datos personales de los participantes.

FIRMA DE CONFORMIDAD

Nombre y firma



Declaración del consentimiento informado



Declaración del consentimiento informado



Declaración del consentimiento informado



San Luis Potosí, S.L.P., a 26 de junio de 2021

San Luis Potosí, S.L.P., a 26 de junio de 2021

San Luis Potosí, S.L.P., a 26 de junio de 2021

Proyecto de investigación de fin de grado: "La autorregulación emocional competencia clave para el bienestar infantil"

Investigadora: L.E.P. Lisseth del Carmen Espanza Contreras

Por medio de la presente yo, Dora Godolope Ortiz Delgado, madre/madre/tutor del alumno Talya Isabel Bauda Ortiz, acepto y autorizo la participación de mi hijo en las actividades solicitadas para el desarrollo del proyecto de intervención pedagógica mencionado, así como el uso de evidencias como fotografías, grabaciones de clase y videos para su uso educativo y profesional con fines propios de la investigación. Comprendo que la participación de mi hijo conlleva la aceptación de las siguientes cuestiones:

- Uso de fotografías, grabaciones de clase y/o videos como artefactos de análisis de la investigación.
• Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de mi hijo haciendo uso de seudónimos.
• Las evidencias y resultados obtenidos se encontrarán plasmados dentro del Portafolio Temático.
• Los resultados de la investigación podrán ser publicados en el Repositorio Institucional de la Benemérita y Centenario Escuela Normal del Estado. Respetando y garantizando en todo momento la confidencialidad de los datos personales de los participantes.

FIRMA DE CONFORMIDAD

Dora Godolope Ortiz
Nombre y apellidos

Proyecto de investigación de fin de grado: "La autorregulación emocional competencia clave para el bienestar infantil"

Investigadora: L.E.P. Lisseth del Carmen Espanza Contreras

Por medio de la presente yo, Fernando Alexander Henreal P, padre/madre/tutor del alumno Alexa Mariene Rodriguez Henreal, acepto y autorizo la participación de mi hijo en las actividades solicitadas para el desarrollo del proyecto de intervención pedagógica mencionado, así como el uso de evidencias como fotografías, grabaciones de clase y videos para su uso educativo y profesional con fines propios de la investigación. Comprendo que la participación de mi hijo conlleva la aceptación de las siguientes cuestiones:

- Uso de fotografías, grabaciones de clase y/o videos como artefactos de análisis de la investigación.
• Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de mi hijo haciendo uso de seudónimos.
• Las evidencias y resultados obtenidos se encontrarán plasmados dentro del Portafolio Temático.
• Los resultados de la investigación podrán ser publicados en el Repositorio Institucional de la Benemérita y Centenario Escuela Normal del Estado. Respetando y garantizando en todo momento la confidencialidad de los datos personales de los participantes.

FIRMA DE CONFORMIDAD

Fernando Alexander Henreal P
Nombre y apellidos

Proyecto de investigación de fin de grado: "La autorregulación emocional competencia clave para el bienestar infantil"

Investigadora: L.E.P. Lisseth del Carmen Espanza Contreras

Por medio de la presente yo, Catalina Zuleta Gonzalez, madre/madre/tutor del alumno Mariana Huel Olmos Zuleta, acepto y autorizo la participación de mi hijo en las actividades solicitadas para el desarrollo del proyecto de intervención pedagógica mencionado, así como el uso de evidencias como fotografías, grabaciones de clase y videos para su uso educativo y profesional con fines propios de la investigación. Comprendo que la participación de mi hijo conlleva la aceptación de las siguientes cuestiones:

- Uso de fotografías, grabaciones de clase y/o videos como artefactos de análisis de la investigación.
• Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de mi hijo haciendo uso de seudónimos.
• Las evidencias y resultados obtenidos se encontrarán plasmados dentro del Portafolio Temático.
• Los resultados de la investigación podrán ser publicados en el Repositorio Institucional de la Benemérita y Centenario Escuela Normal del Estado. Respetando y garantizando en todo momento la confidencialidad de los datos personales de los participantes.

FIRMA DE CONFORMIDAD

Catalina Zuleta Gonzalez
Nombre y apellidos



Declaración del consentimiento informado



San Luis Potosí, S.L.P., a 26 de junio de 2021



Declaración del consentimiento informado



San Luis Potosí, S.L.P., a 26 de junio de 2021



Declaración del consentimiento informado



San Luis Potosí, S.L.P., a 26 de junio de 2021

Proyecto de investigación de fin de grado: "La autorregulación emocional competencia clave para el bienestar infantil"

Investigadora: L.E.P. Lisseth del Carmen Espanza Contreras

Por medio de la presente yo, Deyara Marcela Tulez, madre/madre/tutor del alumno Miriam Alejandra Mancera, acepto y autorizo la participación de mi hijo en las actividades solicitadas para el desarrollo del proyecto de intervención pedagógica mencionado, así como el uso de evidencias como fotografías, grabaciones de clase y videos para su uso educativo y profesional con fines propios de la investigación. Comprendo que la participación de mi hijo conlleva la aceptación de las siguientes cuestiones:

- Uso de fotografías, grabaciones de clase y/o videos como artefactos de análisis de la investigación.
• Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de mi hijo haciendo uso de seudónimos.
• Las evidencias y resultados obtenidos se encontrarán plasmados dentro del Portafolio Temático.
• Los resultados de la investigación podrán ser publicados en el Repositorio Institucional de la Benemérita y Centenario Escuela Normal del Estado. Respetando y garantizando en todo momento la confidencialidad de los datos personales de los participantes.

FIRMA DE CONFORMIDAD

Deyara Marcela Tulez
Nombre y apellidos

Proyecto de investigación de fin de grado: "La autorregulación emocional competencia clave para el bienestar infantil"

Investigadora: L.E.P. Lisseth del Carmen Espanza Contreras

Por medio de la presente yo, Norma Anacleto C, madre/madre/tutor del alumno Carolina Margarita Puentes A, acepto y autorizo la participación de mi hijo en las actividades solicitadas para el desarrollo del proyecto de intervención pedagógica mencionado, así como el uso de evidencias como fotografías, grabaciones de clase y videos para su uso educativo y profesional con fines propios de la investigación. Comprendo que la participación de mi hijo conlleva la aceptación de las siguientes cuestiones:

- Uso de fotografías, grabaciones de clase y/o videos como artefactos de análisis de la investigación.
• Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de mi hijo haciendo uso de seudónimos.
• Las evidencias y resultados obtenidos se encontrarán plasmados dentro del Portafolio Temático.
• Los resultados de la investigación podrán ser publicados en el Repositorio Institucional de la Benemérita y Centenario Escuela Normal del Estado. Respetando y garantizando en todo momento la confidencialidad de los datos personales de los participantes.

FIRMA DE CONFORMIDAD

Norma Anacleto C
Nombre y apellidos

Proyecto de investigación de fin de grado: "La autorregulación emocional competencia clave para el bienestar infantil"

Investigadora: L.E.P. Lisseth del Carmen Espanza Contreras

Por medio de la presente yo, Jacqueline Martinez Diaz, madre/madre/tutor del alumno Efran Alexander Pacheco Martinez, acepto y autorizo la participación de mi hijo en las actividades solicitadas para el desarrollo del proyecto de intervención pedagógica mencionado, así como el uso de evidencias como fotografías, grabaciones de clase y videos para su uso educativo y profesional con fines propios de la investigación. Comprendo que la participación de mi hijo conlleva la aceptación de las siguientes cuestiones:

- Uso de fotografías, grabaciones de clase y/o videos como artefactos de análisis de la investigación.
• Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de mi hijo haciendo uso de seudónimos.
• Las evidencias y resultados obtenidos se encontrarán plasmados dentro del Portafolio Temático.
• Los resultados de la investigación podrán ser publicados en el Repositorio Institucional de la Benemérita y Centenario Escuela Normal del Estado. Respetando y garantizando en todo momento la confidencialidad de los datos personales de los participantes.

FIRMA DE CONFORMIDAD

Jacqueline Martinez Diaz
Nombre y apellidos



Declaración del consentimiento informado



San Luis Potosí, S.L.P., a 28 de junio de 2021

Proyecto de investigación de fin de grado: "La autorregulación emocional competencia clave para el bienestar infantil"

Investigadora: L.E.P. Lisseth del Carmen Espanza Contreras

Por medio de la presente yo, Sandra Godolope, madre/madre/tutor del alumno Yoel Godolope Rodriguez, acepto y autorizo la participación de mi hijo en las actividades solicitadas para el desarrollo del proyecto de intervención pedagógica mencionado, así como el uso de evidencias como fotografías, grabaciones de clase y videos para su uso educativo y profesional con fines propios de la investigación. Comprendo que la participación de mi hijo conlleva la aceptación de las siguientes cuestiones:

- Uso de fotografías, grabaciones de clase y/o videos como artefactos de análisis de la investigación.
• Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de mi hijo haciendo uso de seudónimos.
• Las evidencias y resultados obtenidos se encontrarán plasmados dentro del Portafolio Temático.
• Los resultados de la investigación podrán ser publicados en el Repositorio Institucional de la Benemérita y Centenario Escuela Normal del Estado. Respetando y garantizando en todo momento la confidencialidad de los datos personales de los participantes.

FIRMA DE CONFORMIDAD

Sandra Godolope
Nombre y apellidos

