



*"2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer mexicana"*

## ESCUELA NORMAL No. 3 DE NEZAHUALCÓYOTL LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR



### LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL COMO MEDIO PARA FAVORECER LA AUTORREGULACIÓN DE EMOCIONES DEL NIÑO PREESCOLAR, UNA MIRADA DESDE LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN

TESIS DE INVESTIGACIÓN

Que para obtener el Título de  
Licenciada en Educación Preescolar

P R E S E N T A

BELMONTE BECERRA KARLA MICHELLE

Asesora:

ZUÑIGA GONZÁLEZ GUADALUPE

Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México, Julio de 2020

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y NORMAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL Y FORTALECIMIENTO PROFESIONAL  
SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL  
ESCUELA NORMAL No. 3 DE NEZAHUALCÓYO

*De qué sirve que un niño  
sepa colocar Neptuno en el  
Universo si no sabe dónde  
poner su tristeza o su rabia.*  
**José María Toro**

## Agradecimientos

Existen grandes personas en la vida a quien debo agradecerles su amor, cariño, comprensión, paciencia, amistad en las diferentes facetas de este viaje llamado vida; algunos están conmigo y otros en mi corazón, en mi pensamiento, sin importar donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí y todo lo que me han brindado.

A Dios, quien me ha dado fortaleza en los momentos más difíciles, por los días de fe, de esperanza, de amor quien sin poder verlo puedo sentirlo en cada paso que doy.

En mi vida he tenido demasiados altibajos pero nunca he estado sola, hoy quiero reconocer a mis padres por impulsarme siempre hacía adelante, por motivarme, por ser los pilares fundamentales en mi vida, por este gran esfuerzo que comenzó desde que era una niña, son las personas quienes depositan toda su confianza en mí, sin dudar un solo momento de mis capacidades, sin importar la situación que se presente. Gracias mamá, gracias papá porque todo lo que soy, es por ustedes, los amo con cada parte de mi ser.

A mí querida hermana, quien ha sido un motor y un ejemplo a seguir, quien me dirige por el buen camino, quien me ha dado un sobrino tan hermoso que le ha dado color a mi vida. Gracias por estar conmigo en todo momento, por tus palabras de aliento, por tantas risas y buenos momentos. Hermana, te amo y te admiro.

A mis profesores, quienes me han apoyado, orientado y compartido sus saberes conmigo pero que sobre todo que han confiado en mí, porque quienes enseñan con el corazón, motivan para la vida. ¡Gracias!

A mis amigas incondicionales que me escuchan, me ayudan y que han estado conmigo estos años, gracias por tan bonitos momentos y sobre todo por apoyarme cuando más lo necesito. Vanne & Yami las adoro con todo mi corazón.

# ÍNDICE

Introducción.....	8
<b>Capítulo I. La problemática detectada durante la investigación .....</b>	<b>12</b>
<b>1.1 Planteamiento del problema.....</b>	<b>12</b>
<b>1.2 Justificación de la investigación.....</b>	<b>15</b>
<b>1.3 Preguntas de investigación .....</b>	<b>17</b>
<b>1.4 Objetivos.....</b>	<b>18</b>
Objetivo General.....	18
Objetivos específicos.....	18
<b>1.5 Categorías de análisis.....</b>	<b>18</b>
<b>Capítulo II. Una nueva perspectiva de la educación desde el aspecto socioemocional. Viajando con las emociones.....</b>	<b>20</b>
<b>2.1 Marco Legal.....</b>	<b>20</b>
2.1.1 Artículo 3° constitucional.....	20
2.1.2 Ley General de Educación .....	22
2.1.3 Propósitos de la Educación Socioemocional del Nuevo Modelo Educativo 2017 .....	22
<b>2.1.4 Enfoque de la Educación Socioemocional del Nuevo Modelo Educativo 2017 .....</b>	<b>23</b>
<b>2.2 Marco Teórico.....</b>	<b>23</b>
2.2.2 Inteligencia Emocional.....	25
2.2.2.1 Construcción de la Educación Socioemocional desde un modelo de Inteligencia Emocional.....	26
2.2.2.2 Modelo de IE de Mayer y Salovey .....	26
2.2.2.3 Modelo de IE de Rafael Bisquerra .....	28
2.2.3 La Educación Socioemocional en la etapa infantil .....	29
2.2.3.1 Desarrollo socioemocional del niño en edad preescolar.....	29
2.2.3.2 La importancia de la Educación Socioemocional en la etapa infantil	31
2.2.4 Las habilidades socioemocionales .....	32
2.2.5 El contexto familiar como oportunidad para el desarrollo de competencias socioemocionales.....	33
2.2.6 Teoría de la neurociencia de las emociones.....	34
2.2.7 Regulación de emociones en los niños preescolares.....	34
2.2.7.1 Conciencia emocional .....	36
2.2.8 ¿Qué son las emociones?.....	37

2.2.8.1. Manifestación de las emociones.....	40
2.2.8.2 Las emociones básicas en la etapa infantil .....	40
2.2.8.3 El miedo.....	41
2.2.8.4 La ira.....	41
2.2.8.5 La tristeza.....	41
2.2.8.6 El asco.....	42
2.2.8.7 La felicidad.....	42
<b>Capítulo III Una mirada desde Investigación-acción la Educación Socioemocional para la autorregulación de emociones .....</b>	<b>43</b>
3.1 Investigación Cualitativa .....	43
3.2 El transitar histórico de la Investigación acción.....	46
3.2.1 Definiciones de la investigación acción.....	47
3.2.2 La investigación acción una opción metodológica en la Educación .....	49
3.2.3 El proceso de la investigación acción .....	49
3.2.4 Instrumentos de recogida de datos.....	54
3.2.5 Contextualización.....	55
3.2.5.1 Dentro del aula de trabajo.....	57
<b>Capítulo IV. Intervención.....</b>	<b>61</b>
4.1 Diagnóstico .....	61
Campos de formación académica .....	61
Lenguaje y Comunicación.....	61
Pensamiento Matemático .....	62
Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social .....	63
Áreas de Desarrollo Personal y Social .....	63
Artes en Preescolar .....	63
Educación Socioemocional en Preescolar.....	64
4.2 Plan de acción .....	66
<b>Capítulo V. La Educación Socioemocional como medio fundamental para la autorregulación de emociones dentro del aula. ....</b>	<b>81</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>88</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>92</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>95</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura. 1 Categorías de análisis.. .....	19
Figura. 2 Contraste de las dimensiones de la Educación Socioemocional.....	28
Figura. 3 Componentes de la emoción.....	38
Figura. 4 Proceso de la investigación cualitativa .....	44
Figura. 5 Fases y etapas de la investigación cualitativa.....	45
Figura. 6. Metas de la investigación-acción .....	47
Figura. 7 Triangulación de Lewin.....	48
Figura. 8 Espiral de ciclos de la Investigación Acción.....	50
Figura. 9. Problemas dentro del aula de clases .....	53
Figura. 10 Fases del ciclo de acción propia.....	55
Figura. 11 Mapa del Municipio de Chimalhuacán.....	56
Figura. 12 Intervención con los alumnos de 3° “B” .....	72
Figura. 13 La importancia de la Educación Socioemocional.....	73
Figura. 14 Intervención con los alumnos de 3° “B” .....	77
Figura. 15 Intervención con los alumnos de 3° “B”.....	77
Figura. 16 Intervención con los alumnos de 3° “B” .....	78
Figura. 17 Intervención con los alumnos de 3° “B” .....	78
Figura. 18 Trabajo con padres de familia.....	80
Figura. 19 Aspectos funcionales para favorecer la autorregulación dentro del aula.....	83

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Modelo de Salovey y Mayer.....	27
Tabla 2. Lista en orden alfabético de los alumnos de 3° “B” .....	60
Tabla 3. Situaciones que generan una emoción de 3° “B” .....	74
Tabla 4 Autorregulación en el aula de 3° “B” .....	85
Tabla 5 SEP 2017 una educadora frente al aula.....	86

## Introducción

Las Escuelas Normales ofrecen la formación profesional para atender las necesidades en educación de las regiones aledañas, lo hacen a través del desarrollo curricular y en cumplimiento de los perfiles de egreso de los futuros docentes que ahí se forman. Para este caso, el Plan de Estudios 2012 de la Licenciatura en Educación Preescolar, considera tres modalidades de titulación: informe de prácticas profesionales, portafolio de evidencias y tesis de investigación, la modalidad de este trabajo se orienta a una tesis de investigación que es definida como un texto sistemático y riguroso que se caracteriza por aportar conocimiento e información novedosa en algún área o campo de conocimiento. (SEP, 2014, p.22) Su objetivo es dar solución a un problema, permite exponer, argumentar e informar acerca del tema. Se ha elegido el tipo de tesis de la propia práctica el cual se basa en la investigación-acción, busca contestar a las preguntas “¿qué hago?, ¿cómo lo hago? Y ¿por qué lo hago?” siguiendo los ciclos reflexivos (SEP, 2012, p.44).

En vista de ser una profesional de la educación tengo la responsabilidad de conocer las formas de abordar las necesidades educativas que se presentan con los alumnos dentro del aula. Durante la formación como docente es importante asumir el compromiso donde se fortalece la identidad profesional y capacidad de percepción para poder generar procesos de transformación social.

Dicho lo anterior es necesario mencionar que la educación preescolar es una etapa formativa, desde su carácter obligatorio en donde se adquieren experiencias. La educación debe evolucionar, ser motivadora en el sentido de que el niño aprenda a expresar sus emociones, no únicamente memorizar, repetir o adquirir contenidos de manera tradicional, por esta razón es necesario adoptar una perspectiva integral de la educación y el aprendizaje, que incluya tanto en aspectos cognitivos como emocionales y éticos. Esto implica ir más allá del aprendizaje académico convencional, con los retos que este esfuerzo presenta. La presente investigación se centra en analizar el alcance que tiene la educación socioemocional como medio

para favorecer la autorregulación de emociones de los niños preescolares, conviene subrayar que la educación socioemocional se entiende como un proceso de aprendizaje innovador en educación en el cual los niños integran habilidades y competencias que les permitirá posteriormente comprender y manejar sus emociones. Una de las características principales de la educación socioemocional es que ayudan a integrarnos, comunicarnos y establecer relaciones con nuestros iguales.

Actualmente en el siglo XXI uno de los elementos que ha tomado más relevancia es la educación socioemocional, de acuerdo al plan educativo actual (SEP, 2017) se pretende que se forme desde una visión humanista, que se coloque en el centro del esfuerzo formativo, tanto las personas como las relaciones humanas y al medio en el que habitamos. Ello implica considerar una serie de valores para orientar los contenidos y procedimientos formativos y curriculares de cada contexto y sistema educativo.

Hoy en día las habilidades y competencias socioemocionales forman parte del currículo de los planes de estudio en Educación Básica, la educación socioemocional, ya que, la Secretaría de Educación Pública puso en marcha en el 2018 una reforma educativa dominada: Aprendizajes Clave para una educación integral, donde enfoca a la educación desde una visión humanista, cabe mencionar que una de las principales novedades de esta reforma que se ha mencionado anteriormente, se ha reconocido la importancia de desarrollarle y favorecerle en educación básica, pero se infiere que a pesar de estar establecido y regido por la Secretaría de Educación en México, la realidad educativa es otra, ya que se le sigue dando mayor importancia a Pensamiento Matemático, Lenguaje y Comunicación y Exploración y Conocimiento del Mundo Natural y Social, en consecuencia esto se convierte en una desventaja o una problemática en donde el alumno no es capaz de regularse ante diversas situaciones que se le presentan en su vida cotidiana, para muchas docentes este tema es intrascendente, esto hace referencia a que la escuela debe atender tanto el desarrollo de la dimensión socio-cognitiva de los estudiantes, como el impulso de sus emociones. Se ha de apuntar a desarrollar

tanto la razón y la emoción, reconociendo la integralidad de la persona, es decir, que el proceso educativo hay que superar la división tradicional entre lo intelectual y lo emocional, en esta área de desarrollo personal y social.

El presente estudio se delimita en el Preescolar “Juan Rulfo” ubicado en el Estado de México, Municipio de Chimalhuacán, Colonia Ejidos de San Agustín en calle Los Reyes, se enfoca completamente en los niños preescolares del 3° grupo “B” de la misma institución.

El documento recepcional que se titula **“La educación socioemocional como medio para la autorregulación de emociones, una mirada desde la investigación acción”** se divide en cinco capítulos estructurados a lo largo de la investigación, de manera que el lector podrá consultarlos de manera condensada a continuación:

El primer capítulo uno, titulado “La problemática detectada durante la investigación” hace referencia a la problemática abordada durante la intervención, así como su justificación, objetivo general y específicos, preguntas de investigación y en tres categorías de análisis que están orientadas a: 1. Desarrollo del niño preescolar, 2. La autorregulación en la etapa infantil y 3. El papel docente en el desarrollo socioemocional del niño preescolar.

En el capítulo dos “Una nueva perspectiva de la educación desde el aspecto socioemocional. Viajando con las emociones.” Se encuentra el marco legal en donde se compara con la situación actual en educación y también se integran los antecedentes de la investigación, haciendo una retrospectiva de diversas investigaciones desde el momento en que se origina este proceso innovador en el ámbito educativo, avances, cambios, modificaciones y adiciones en las teorías y modelos y cómo se integra a los planes y programas de estudio en México.

En el capítulo tres “Una mirada desde Investigación-acción la Educación Socioemocional para la autorregulación de emociones” se menciona el enfoque cualitativo y la metodología en que se guía la investigación de quien se retoma el modelo de Kemmis (1998) como se cita en Latorre, (2005) sus ciclos de acción

permiten planificar, implementar, observar y analizar mediante propuesta. Al finalizar este apartado se realiza una descripción general del contexto donde se exponen condiciones en el aspecto: familiar, social y económico.

En el capítulo cuatro “Intervención plan de acción” se presentan las actividades y diferentes estrategias implementadas en un aula de 3° año a través de la ejecución de 3 ciclos de acción así mismo se hace una descripción analítica de cada actividad aplicada mencionando acontecimientos relevantes.

El capítulo cinco “La Educación Socioemocional como medio fundamental para la autorregulación de emociones dentro del aula.” está conformado por el análisis de datos y resultados obtenidos tras la aplicación de las estrategias, instrumentos y actividades dentro de aula. De manera analítica se describen los momentos de la intervención y que fue lo que se obtuvo de la misma.

Para finalizar encontraremos las referencias de autores en artículos, libros y páginas web en las que se consultó la información de este documento recepcional.

# **Capítulo I. La problemática detectada durante la investigación**

## **1.1 Planteamiento del problema**

La educación básica en México abarca desde el preescolar hasta la educación media superior iniciando desde los tres años y cuatro años de edad, es el año transicional entre la educación inicial y la educación preescolar, los niños están activos y disfrutan aprendiendo nuevas habilidades, destrezas lingüísticas, motricidad fina, se frustran con facilidad y siguen siendo muy dependientes, pero también comienzan a mostrar iniciativa y a actuar con independencia.

La educación preescolar se ha vuelto obligatoria en México donde empezó a operar en el periodo 2004- 2005 suscitando grandes cambios, como el replanteamiento del enfoque pedagógico. A lo largo de la historia el educar las emociones le ha correspondido a la familia como pilar fundamental, mientras que la transferencia de conocimientos a recaído principalmente en la escuela como fuente formal. Anteriormente en México sus currículos se caracterizaban por ser rígidos, con exceso de contenidos no útiles, memorización y repetición, las habilidades socioemocionales no eran parte de lo que se enseñaba en la escuela. Se pasó de una visión centrada en cantos y juegos, y en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, a otra que destacó la importancia de educar a los niños integralmente, es decir, reconoció el valor de desarrollar los aspectos cognitivos y emocionales de los niños, pues se empieza a plantear la importancia de las relaciones que tiene el niño con su entorno donde se desenvuelve. Resumidamente la SEP se ha dado la tarea de crear un currículo en donde se eduque también lo emocional, en un ámbito llamado Áreas de Desarrollo Personal y Social conformado de Artes, Educación Física y Educación Socioemocional, las tres áreas aportan al desarrollo integral de los niños y, especialmente, al desarrollo de las capacidades de aprender a ser y aprender a convivir.

La Educación Socioemocional de acuerdo con el Plan y Programas de Estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación, Aprendizaje Clave (2017) la define como un “proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones

Gracias a diversas investigaciones y aportaciones de algunos autores, hoy en día las habilidades y competencias socioemocionales forman parte del currículo de los planes de estudio en Educación Básica en México, como se ha mencionado anteriormente se ha reconocido la importancia de desarrollarlas y favorecerle, se infiere que pesar de estar establecido y regido por la Secretaría de Educación en México, la realidad educativa es otra, ya que se le sigue dando mayor importancia a Pensamiento Matemático, Lenguaje y Comunicación y Exploración y Conocimiento del Mundo Natural y Social, en consecuencia esto se convierte en una desventaja o una problemática en donde el alumno no es capaz de regularse ante diversas situaciones que se le presentan en su vida cotidiana, para muchas docentes este tema es intrascendente.

Actualmente en el siglo XXI la educación en cuanto al aspecto socioemocional ha llamado la atención debido a la pluralidad de investigaciones y enfoques teóricos en el área de los aspectos sociales y emocionales que se han expandido y traducido en el desarrollo y la enseñanza de tales habilidades. El Colaborativo para el Aprendizaje Socio Emocional Académico (CASEL por sus siglas en inglés), es uno de los organismos más representativos en el tema, explica al aprendizaje socioemocional como un proceso didáctico del desarrollo emocional mediante el cual niños y adultos adquieren y ponen en práctica de manera efectiva el conocimiento, las actitudes, y las habilidades necesarias para atender y manejar sus emociones, fijar y alcanzar sus metas, sentir y mostrar empatía por otros, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables. Se confirma de manera contundente que

*“...el papel central que juegan las emociones y nuestra capacidad para gestionar y autorregular las respuestas emocionales en el aprendizaje y en*

*el éxito profesional; así como la importancia de aprender a afrontar situaciones adversas mediante la capacidad de autogenerar emociones placentera que conduzcan a un estado de bienestar, y mediante el establecimiento de relaciones interpersonales positivas”. (Como se cita en Cimenna, 2018, p.25)*

Dentro del aula de 3° “B” se ha observado que los alumnos manifiestan sus emociones de manera impulsiva o agresiva, con empujones, manazos, tirones de cabello, gritos y malas palabras esto genera un ambiente tenso entre ellos que perjudica el tener una sana convivencia, incluso llega afectar en las relaciones a padres de familia, estas situaciones que se presentan pueden ser utilizadas para la resolución de conflictos mediante el dialogo, un ambiente adecuado y estable aporta a aprender y anima a participar en las actividades. También se observa que algunos alumnos no muestran interes por participar en ninguna actividad en la que tengan que hablar frente a sus compañeros, de acuerdo a preguntas que se han realizado coinciden en que les da pena o insisten en no saber el por qué, sin embargo es necesario que los alumnos expresen lo que les pasa en su vida diaria, sucesos en casa, como se sienten en la escuela, etc., sin embargo es importante mencionar que mientras unos alumnos no participan, quienes si lo hacen constantemente suelen interrumpir la idea de quien esta hablando, esto ha provocado dejar ideas inconclusa de quien participa. Este grupo se caracteriza por su atracción a los juegos, estar activos físicamente, correr saltar brincar, manipular materiales y explorar, se comprende ya que en términos generales Piaget como se cita en Silva (2014) afirma que el juego simbólico comienza en la etapa preoperacional, conduciendo a simples conductas usando objetos y hechos reales de la vida como el minisuper, acampar, explorar, el patio de juego, pero también son atractivos personajes de fantasia y super héroes, realizar actividaes basadas en la cotianidad favorece el desarrollo del lenguaje, así como las habilidades cognoscitivas y sociales. Lo mencionado anteriormente; reconocer sus emociones, compartir sus necesidades, intereses, emociones, expresarse, dialogar y razonar para resolver conflictos, esperar un turno engloban la autorregulación y este es el momento

exacto para intervenir para que alumno logre ser responsable de su conducta y comportamiento, manipule sus emociones y controle sus impulsos.

El papel de la educadora debe de ser una influencia en el desarrollo del proceso de aprendizaje del alumno, soy la encargada de general ambientes de aprendizajes, de convivencia sana, donde el alumno se sienta seguro, motivado e interesado por aprender. Así como ofrecer un trato digno a los niños, modular las participaciones y relaciones entre los grupos, las actividades que se realicen e implementen en el aula deben de ser realmente significativas y con base a las necesidades, características y áreas de oportunidad, en este caso para que favorezcan su habilidad de autorregulación. Es fundamental ser sensible y respetosa ante las condiciones de los alumnos, predicando con el ejemplo, brindandoles confianza, estimulando su creatividad e interes por aprender y sobre todo estar informada e innovar en la planeación de actividades.

## **1.2 Justificación de la investigación**

La educación es un asunto central en la sociedad Las emociones se encuentran presentes en la cotidianidad de vida y conocerlas, saber controlarlas y expresarlas adecuadamente permite afrontar una mejor vida día a día en el mundo social. Así como a los adultos afrontan situaciones de estrés y frustración, los niños también, desde lo más simple a lo más complicado, cómo no entender un tema, no tener una buena comunicación con sus compañeros, tener pensamientos o conductas negativas. La Educación Socioemocional se debe de abordar de manera transversal en las aulas, ahora más que nunca en la sociedad donde nos desenvolvemos la educación debe apuntar a las emociones, al corazón.

La educación tradicionalista se ha caracterizado desde hace mucho años como rígida e inflexible, en contraste El nuevo modelo educativo tiene un enfoque humanista donde tiene el propósito de formar ciudadanos libres y responsables de su actuar. Las habilidades y competencias de la Educación Socioemocional aportan

al bienestar propio y al de los demás, comunicarse, relacionarse, regular sus emociones, tomar decisiones, resolver problemas, motivarse y aprender para cumplir metas, dicho en otras palabras prepararse para la vida. Este enfoque reta a la educadora en su contexto a impulsar y promover a sus alumnos a reconocer, regular y expresar con respeto y claridad sus emociones. Se considera que los cuatro pilares de la educación en el siglo XXI (aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser) según Delors (1996) contribuyen a fomentar la Educación Socioemocional como una nueva visión educativa, desde un enfoque humanista.

De este modo y siguiendo el Plan y Programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación en Educación Preescolar esta visión educativa requiere:

Un planteamiento del aprendizaje que considere que “La educación puede ser transformadora y contribuir a un futuro de la educación y el aprendizaje”...en donde se incluyan aspectos cognitivos como emocionales y éticos. De aquí la necesidad de trabajar la Educación Socioemocional en la etapa infantil ya que responde a las necesidades sociales y emocionales no atendidas en las materias ordinarias, esto se refiere a que le sigue dando mayor peso a las habilidades cognitivas, si estas se trabajarán en conjunto podrían aportar mejores beneficios para el desarrollo integral de los pequeños. Por ende es necesario abordar lo que sucede con las emociones de los alumnos dentro del aula, hasta hace poco se pensaba que esta área correspondía únicamente al ámbito familiar y no al escolar, sin embargo los niños pueden cultivar y fortalecer estas habilidades y competencias de manera más explícita a través de las experiencias que la escuela les brinde.

De acuerdo a diferentes estudios se ha observado que este tipo de Educación está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social. Además de que contribuye a enfrentar las dificultades y situaciones problemas que se presenten a lo largo de su vida.

Las habilidades sociales y emocionales pueden fortalecerse en cualquier nivel educativo sin embargo, mientras antes se empiecen a fortalecer, mejor. Vigostky

(1996) como se cita en Silva (2014) el niño desde el tercer año de vida comienza un periodo de transición mediante la convivencia social y el juego, este es un periodo marcado por conflictos que en muchos casos puede manifestar agresividad, comienza a diferenciar las situaciones que le causan satisfacción o frustración, así mismo comienza a entender el significado de las reglas sociales: como sucede por ejemplo cuando un niño le quita un juguete a otro, y un adulto lo exhorta a no agredirlo por esa acción. Esto se supera a través que el niño adquiera un aprendizaje en cuanto al control de sus voluntades y emociones recurrentes de emociones que le frustran o satisfacen.

El desarrollo emocional es fundamental para que el niño alcance el nivel suficiente de inteligencia emocional, que es la estabilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa. El desarrollo social del niño comienza desde el propio nacimiento, entonces de ahí la enorme importancia de los aspectos sociales en su desarrollo y crecimiento

Como hemos puesto en manifiesto anteriormente, la infancia es el mejor momento en que se adquieren los aprendizajes, el reconocimiento y la autorregulación de emociones por lo tanto es vital pues les permitirá adaptarse, comunicarse y desenvolverse en sociedad. Sin olvidar que las emociones son compañeras de la motivación, consecución de metas y objetivos en su vida.

### **1.3 Preguntas de investigación**

Ahora bien, partiendo de la importancia de la Educación Socioemocional en la etapa infantil y como proceso de aprendizaje que permite comprender, manejar y reconocer emociones, regularse y establecer relaciones positivas ha surgido la siguiente pregunta que permitirá orientar con posibles soluciones esta investigación.

- *¿Qué alcance tiene la autorregulación de emociones en la educación socioemocional por medio de la intervención de una propuesta?*

Al desglosarlo surgen otras preguntas:

- *¿De qué manera impacta en la autorregulación de las emociones el propiciar la Educación Socioemocional?*
- ¿Es posible que a través de la Educación Socioemocional los alumnos reconozcan y autorregulan sus emociones?
- ¿De qué manera están expresando sus emociones los niños en esta etapa de su vida? (En casa, en la escuela, espacios socializadores)
- ¿Cómo puedo generar actividades respecto a la autorregulación de emociones en los niños dentro del aula?

Durante el periodo de integración se reconocerá el alcance de trabajar con la educación socioemocional, pero al mismo tiempo se implementarán estrategias en donde el niño sea capaz de conocer, etiquetar, manejar sus emociones y controlar impulsos negativos, en este sentido surge la necesidad de plantear objetivos generales y específicos.

## **1.4 Objetivos**

### **Objetivo General**

- Analizar el impacto de la autorregulación emocional del niño preescolar desde la educación socioemocional.

### **Objetivos específicos**

- Diseñar una propuesta de intervención sobre la educación socioemocional para la autorregulación de emociones del niño preescolar.
- Valorar el alcance de la intervención sobre la Educación Socioemocional en la autorregulación de emociones del niño preescolar

## **1.5 Categorías de análisis**

Las categorías en una investigación cualitativa sirven para codificar la información para complementar la idea Latorre (2005) nos dice que estas categorías pueden

hacer referencias a situaciones, contextos, actividades, comportamientos, opiniones, perspectivas, procesos, etc. A lo largo de la investigación se consolidaron tres categorías que permitirán organizar la información analizada. (Ver figura 1)

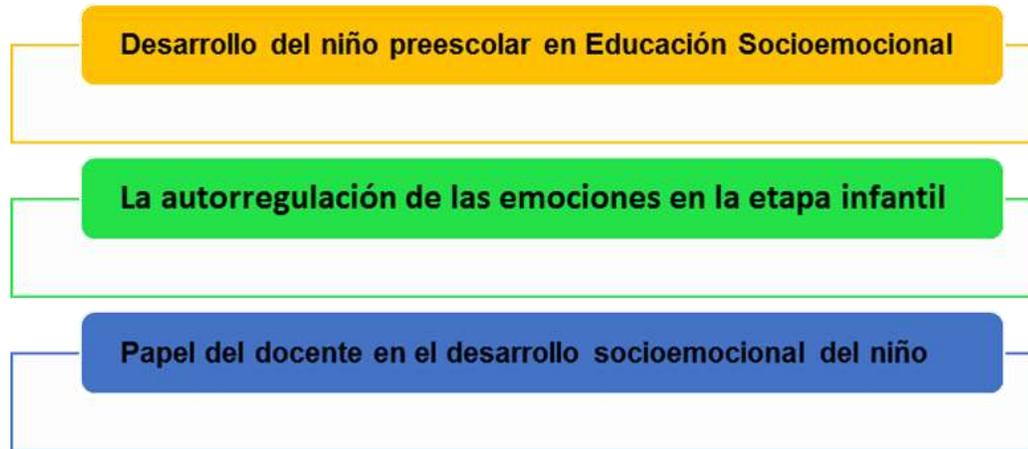


Figura. 1 Categorías de análisis.. Creación propia.

## **Capítulo II. Una nueva perspectiva de la educación desde el aspecto socioemocional. Viajando con las emociones**

La educación socioemocional es una rama de la educación que ha venido tomando fuerza de acuerdo a las necesidades de la sociedad actual (Bisquerra, 2005), en medio de un contexto en el cual los estudiantes están expuestos a múltiples situaciones y requieren habilidades y competencias en el campo emocional. De igual forma, el concepto de educación emocional se ha venido trabajando cada vez más profundo a medida que avanza la sociedad, pues los problemas que se generan en torno al analfabetismo emocional (Bisquerra y Pérez, 2012) son cada vez más hondos y de difícil manejo, tanto para padres, como para docentes y claramente para los estudiantes.

### **2.1 Marco Legal**

Este apartado titulado marco legal hace referencia a las bases, leyes y normas que se rigen por la Constitución de los Estados Unidos Mexicanos y los Planes y Programas de Estudio de México más actuales. Es importante mencionar algunos aspectos legales que van en relación al tema de investigación, como el derecho y obligatoriedad a la educación desde edad preescolar, la ley general de Educación que constituye un aspecto fundamental en desenvolvimiento del alumno donde la escuela es su centro de aprendizaje y por último los propósitos y enfoques de la Educación Socioemocional en Preescolar.

#### **2.1.1 Artículo 3° constitucional**

Desde el momento que nacemos tenemos un respaldo a partir de las garantías individuales, siendo primordialmente la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, dentro de la cual el artículo 3 y las atribuciones que le otorga la Ley General de Educación, la Secretaría de Educación Pública hacen responsable al estado en coordinación con de impartir una educación básica (preescolar, primaria y secundaria) y media superior (preparatoria) deberá ser pública, obligatoria, laica,

gratuita e inclusiva. La educación inicial es un derecho de la niñez y será responsabilidad del Estado concientizar sobre su importancia

En la fracción X del mismo artículo se deroga que la educación:

*“se basará en el respeto irrestricto de la dignidad de las personas, con un enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva. Tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la Patria, el respeto a todos los derechos, las libertades, la cultura de paz y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia; promoverá la honestidad, los valores y la mejora continua del proceso de enseñanza aprendizaje”.* (Congreso constituyente, 2019).

Los planes y programas de estudio tendrán perspectiva de género y una orientación integral, por lo que se incluirá el conocimiento de las ciencias y humanidades: la enseñanza de las matemáticas, la lecto-escritura, la literacidad, la historia, la geografía, el civismo, la filosofía, la tecnología, la innovación, las lenguas indígenas de nuestro país, las lenguas extranjeras, la educación física, el deporte, las artes, en especial la música, la promoción de estilos de vida saludables, la educación sexual y reproductiva y el cuidado al medio ambiente, entre otras.

II. c) Contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la naturaleza, la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de las familias, la convicción del interés general de la sociedad, los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos, evitando los privilegios de razas, de religión, de grupos, de sexos o de individuos;

Mencionado lo anterior es importante recalcar que se encuentra una estrecha relación con la armonía e integración social (relaciones sociales) dentro de la educación, con el fin de formar ciudadanos libres, capaces de convivir e interactuar con sus iguales a partir de la diversidad cultural integrando los valores, por lo consiguiente en un ambiente de armonía, donde puedan desenvolverse.

### **2.1.2 Ley General de Educación**

La Ley General de Educación (publicada en el diario oficial de la federación el 30 de septiembre de 2019) reglamentada en el artículo 3° constitucional expresa los derechos y obligaciones de los ciudadanos respecto a la educación y expresa las características de ésta como lo son la: obligatoriedad, la accesibilidad, la gratuidad, la laicidad y la descentralización.

También se menciona en el apartado I que “Concebir a la escuela como un centro de aprendizaje comunitario en el que se construyen y convergen saberes, se intercambian valores, normas, culturas y formas de convivencia en la comunidad y en la Nación” En este sentido se le da al profesorado el papel activo de participar dentro de este proceso promoviendo la convivencia fomentada en valores y normas para una mejor comunicación. En el punto de vista personas; siendo una nación con tantos fundamentos legales basados en valores, somos carentes en la práctica y fomento de ellos para un ambiente en armonía.

### **2.1.3 Propósitos de la Educación Socioemocional del Nuevo Modelo Educativo 2017**

La SEP (2017) se ha dado la tarea colocar algunos propósitos en el Área de Educación Socioemocional que pretende que se desarrollen en cada periodo de la etapa preescolar. Estos propósitos se basan principalmente en el desarrollo positivo de sí mismos, regulación de emociones, trabajo colaborativo, el diálogo, entre otros y son los siguientes:

- Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.
- Trabajar en colaboración.
- Valorar sus logros individuales y colectivos.
- Resolver conflictos mediante el diálogo.
- Respetar reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender.

#### **2.1.4 Enfoque de la Educación Socioemocional del Nuevo Modelo Educativo 2017**

Esta área de Educación Socioemocional se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales; se pretende que los niños adquieran confianza en sí mismos al reconocerse como capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía, de relacionarse en forma sana con distintas personas, de expresar ideas, sentimientos y emociones y de regular sus maneras de actuar. Los niños ingresan a preescolar con aprendizajes sociales influidos por las características particulares de su familia y del lugar que ocupan en ella. La experiencia de socialización que se favorece en la educación preescolar implica iniciarse en la formación de dos rasgos constitutivos de su identidad que no están presentes en su vida familiar: su papel como alumnos, es decir, su participación para aprender en actividades sistemáticas, sujetas a formas de organización y reglas interpersonales que demandan nuevas formas de relación y de comportamiento, y como miembros de un grupo de pares con estatus equivalente, diferentes entre sí, sin vínculos previos, al que une la experiencia común del proceso educativo y la relación compartida con otros adultos.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente es necesario identificar las características y necesidades de los alumnos, las actividades que se propongan deberán estar enfocadas a favorecer las habilidades emocionales y sociales. De ahí la importancia que en este proceso los alumnos participen, colaboren, expresen, propongan, enfrenten retos. Por tanto el programa de Educación Socioemocional en Preescolar se constituye en una propuesta de trabajo que se articula a través de aprendizajes clave en donde se desarrollan o favorecen habilidades y competencias con el fin de formar a un alumno competente para la vida.

## **2.2 Marco Teórico**

### **2.2.1 Antecedentes de la Educación Socioemocional**

Antes de Abordar el tema de la Educación Socioemocional es necesario conocer los antecedentes de lo cual surge como tal este proceso educativo.

La definición como tal de inteligencia emocional se aborda mucho antes de que el término como tal se estableciera. Charles Darwin fue el primero que empezó a utilizar el concepto de la inteligencia emocional, señalando en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y la adaptación.

Los orígenes del término Inteligencia Emocional (IE) se remontan a 1990 cuando Peter Salovey de la Universidad de Yale y John Mayer de la Universidad de NewHampshire, publican un artículo titulado “Emotional Intelligence” despertando un gran interés por dicho constructo.

Mayer y Salovey (1990) definieron por primera vez inteligencia emocional, aunque posteriormente reformularon su idea original dando más importancia a los componentes cognitivos y a la habilidad para reflexionar sobre las emociones. Ellos definen inteligencia emocional como la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la capacidad para acceder y/o generar sentimientos el razonamiento emocional también incumbe cuestiones sobre las interacciones sociales. Por ejemplo, una persona insultada puede sentir ira, o si la persona es insegura y no asertiva, puede sentir vergüenza, humillación o ira reprimida. Reconocer estas diversas reacciones requiere alguna forma de inteligencia”. Es decir, que la inteligencia emocional requiere respuestas adecuadas con respecto a los sentimientos. Repetto & Pena Garrido, (2010) Su modelo se estructura en cuatro ramas interrelacionadas: la percepción emocional, la integración emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional.

Posteriormente Goleman (1995) como se cita en Dueñas (2002) propone la Inteligencia Emocional como factor importante del éxito, capacidad para conocer y regular emociones, destaca el papel que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuanto esta se enfrenta a una situación, conflictos o retos, su modelo consiste en cinco cualidades: conciencia de uno mismo, equilibrio anímico, motivación, control de los impulsos y sociabilidad.

La educación emocional es propuesta por (Bisquerra, 2000) como un proceso educativo que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales en donde el profesor impulse al alumno a generar un cambio generando aprendizajes positivos. Propone desde la innovación que responda a las necesidades sociales que las materias ordinarias no atienden. El pretende la práctica de las habilidades socioemocionales a través del diseño de programas fundamentados con un marco teórico y un profesor preparado, que guíe y evalúe el proceso.

A pesar de las definiciones sobre Inteligencia Emocional a finales de los años noventa se comienza a hablar sobre la aplicación a la Educación un constructo más amplio: Educación Emocional, en el que recoge otras aportaciones como la neurociencia, el bienestar subjetivo, las teorías de las emociones, etc de esto se deriva un modelo de competencias emocionales que deben ser desarrolladas a través de la educación.

En la primera década del 2000 se observa una progresiva sensibilización social por esto temas. Va creciendo el número de publicación, investigación, experiencias educativas, cursos, conferencias, jornadas, etc, lo que es el reflejo de una implantación incipiente de la educación emocional en el contexto educativo. (Bisquerra, 2012)

### **2.2.2 Inteligencia Emocional**

Según Salovey y Mayer (1990) la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Para Goleman la Inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. Considera que la inteligencia emocional puede apropiarse en cinco capacidades conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación y manejar las relaciones.

Para la inteligencia consiste en:

- Conocer las propias emociones
- Manejar las emociones
- Motivarse a sí mismo
- Reconocer las emociones de los demás
- Establecer relaciones positivas con otras personas

Gardner plantea que la inteligencia es una capacidad que puede ser desarrollada y aunque no ignora el componente genético considera que los seres nacen con diversas potencialidades y su desarrollo dependerá de la estimulación, del entorno, de sus experiencias, etc.

La Inteligencia describe una propiedad de la mente en la cual se relacionan habilidades y capacidades del pensamiento, el aprendizaje y la resolución de problemas. A continuación se definirá que es la inteligencia según diferentes puntos de vista.

El diccionario de la Real Academia Española de la lengua define la inteligencia, entre otras acepciones, como la “capacidad para entender o comprender y para resolver problemas”. La inteligencia parece estar ligada a otras funciones mentales como la percepción o capacidad de recibir información, y la memoria, o capacidad de almacenarla.

El término de Inteligencia Emocional fue acuñado por Salovey y Mayer en 1990 sin embargo este artículo paso prácticamente desapercibido hasta después de cinco años que lo divulgó Daniel Goleman.

### **2.2.2.1 Construcción de la Educación Socioemocional desde un modelo de Inteligencia Emocional**

#### **2.2.2.2 Modelo de IE de Mayer y Salovey**

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey considera que la Inteligencia Emocional se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son:

“...la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento;

la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.” (Mayer & Salovey, 1997).

Salovey resalta que en la escuela los alumnos se enfrentan diariamente a situaciones en las que tienen que recurrir al uso de las habilidades emocionales para adaptarse de forma adecuada a la escuela. De acuerdo a lo plasmado anteriormente para poder desarrollar las habilidades socioemocionales se estructura su modelo en cuatro bloques:

BLOQUE	DEFINICIÓN
1.- <i>Percepción emocional</i>	Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a las emociones en uno mismo y en los demás, expresadas a través del lenguaje, la conducta, obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad de expresar las emociones adecuadamente.
2.- <i>Facilitación emocional del pensamiento</i>	Las emociones sentidas se hacen conscientes y dirigen la atención hacia la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo el bienestar facilita la creatividad
3.- <i>Comprensión emocional</i>	Consiste en comprender y analizar las emociones. Incluye la capacidad de dar nombre a las emociones, reconocer las relaciones entre estas y las palabras. Por ejemplo la tristeza se debe a una pérdida. Incluye la habilidad para reconocer las transiciones entre emociones. por ejemplo como se pasa de la frustración a la ira, o del amor al odio.
<i>Regulación emocional</i>	Control de las emociones que incluye la habilidad para distanciarse de una emoción, la habilidad para regular las emociones en uno misma y en otros. Capacidad para mitigar las emociones negativas y potencias las positivas, sin reprimir o exagerar.

Tabla 1 Modelo de Salovey y Mayer. *Inteligencia emocional. Idea retomada de Bisquerra, 2010.*

Las habilidades que conceptualizan Mayer y Salovey en contraste con el currículo de Educación Preescolar en el Área de Educación Socioemocional aunque no se menciona se ven desglosadas en cinco dimensiones que los alumnos deberán de favorecer a través de las experiencias que se generen en el aula, estos son:

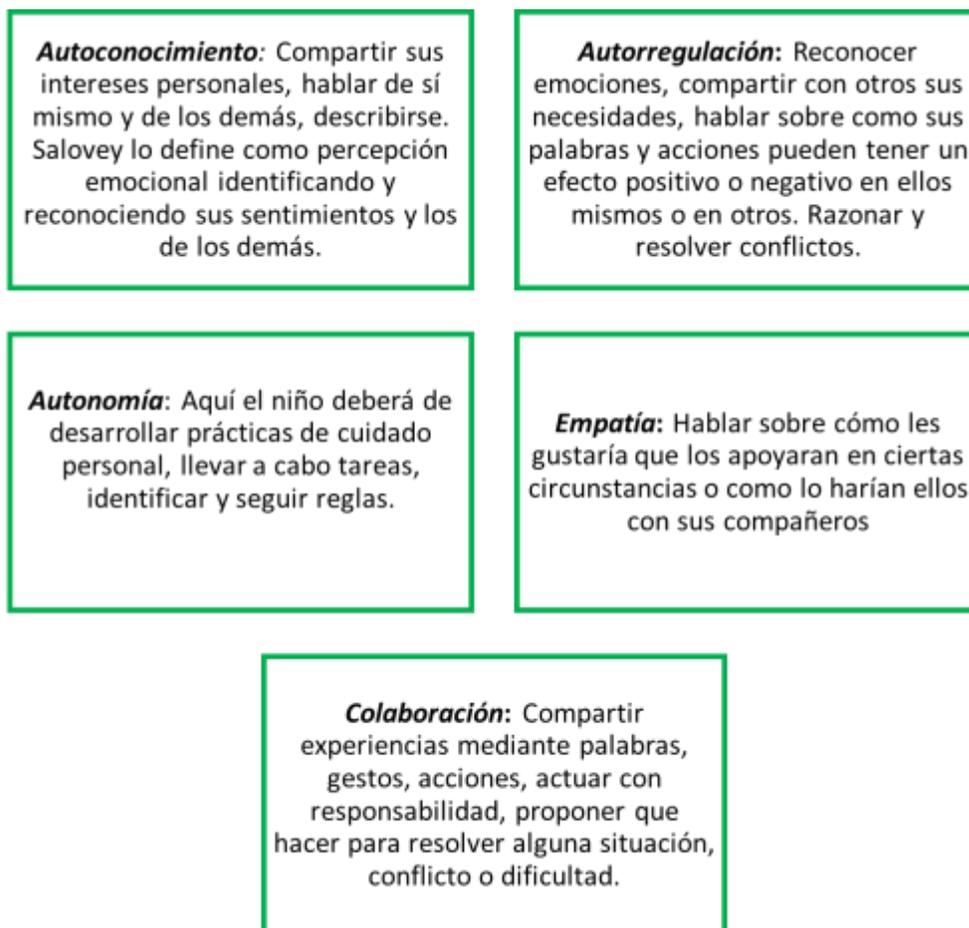


Figura. 2 Contraste de las dimensiones de la Educación Socioemocional y el Modelo de Salovey y Mayer. Creación propia.

### 2.2.2.3 Modelo de IE de Rafael Bisquerra

La Inteligencia Emocional es la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas. La autorregulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la impulsividad y la represión.

Los cambios educativos y sociales suelen ser lentos. Aunque a través de los años se ha venido investigando sobre la IE y muchos autores que hablan sobre ello, no se han visto prácticas significativas de estas propuestas

### **2.2.3 La Educación Socioemocional en la etapa infantil**

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

La Educación Socioemocional favorece al desarrollo del potencial humano, ya que provee los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida, “contribuirá a la mejor convivencia humana, a fin de fortalecer el aprecio y respeto por la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de la familia, la convicción del interés general de la sociedad, los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos, evitando los privilegios de razas, de religión, de grupos, de sexos o de individuos”. (SEP, 2017)

#### **2.2.3.1 Desarrollo socioemocional del niño en edad preescolar**

El desarrollo hace referencia a cambios en la naturaleza y conducta de un organismo relacionado con la edad, es decir que son los cambios evolutivos de un ser humano.

Según las etapas propuestas por Piaget, al niño preescolar se le puede ubicar en la etapa preoperacional. Esta etapa incluye a los niños de dos a siete años y se caracteriza porque el niño desarrolla la capacidad de razonar,

Los factores y condiciones que enfrenta un niño influyen directamente en sus capacidades y habilidades sociales, afectivas, de lenguaje, físicas y motrices, y estas se irán desarrollando a través de las experiencias y actividades que los niños

lleven a cabo. Es extraño pensar que la educación se forma de relaciones interpersonales y de la comunicación ya que el aprendizaje social y emocional empieza con uno mismo. Nuestra propia autoconciencia es una de las maneras más importantes que tenemos para ayudar a los niños mientras crecen y aprenden social y emocionalmente. Explorando nuestros propios sentimientos y planteamientos, desarrollamos una comprensión que puede contribuir al modo en que vemos y reaccionamos ante los niños.

*Bisquerra (2000) define la educación emocional como: Un proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana.*

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, con objeto de favorecer el desarrollo de las competencias sociales y emocionales, brindar información no es suficiente.

El sostén emocional es la respuesta adecuada al sentimiento universal de desamparo con el que todo bebé llega al mundo. Este sostén permite que se construya entre el bebé y las personas encargadas de su crianza un vínculo lo suficientemente fuerte como para que se den las condiciones propicias para la satisfacción de todas sus necesidades. (UNICEF, 2012)

El desarrollo socioemocional del individuo está muy ligado a la realidad biológica de nuestras emociones, y la forma como la cultura permite sus representaciones y sus formas de expresión. Por tanto esta dimensión apunta al conocimiento del diseño emocional del cerebro. Es decir, a la comprensión del interjuego de las estructuras cerebrales que determinan el momento y la forma como interrumpen las distintas emociones en nuestra vida, y la relación de ésta con las dimensiones corpórea, cognitiva y comunicativa en la construcción de estructuras relacional es y de desarrollo de la afiliación y del sentimiento humano. (Amar, 2004)

Mediante esta dimensión del desarrollo humano adquirimos capacidades para tener un cierto manejo sobre emociones como la ira, el miedo, la felicidad, el disgusto y la tristeza, y al mismo tiempo conocer lo profundo de nuestra intimidad, a la vez que regulamos la calidad de nuestras relaciones interpersonales.

El sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral. Una transmisión de señales de alta velocidad permite que el sistema límbico y el neocórtex trabajen juntos, y esto es lo que explica que podamos tener control sobre nuestras emociones. El neocórtex nos capacita no sólo para solucionar ecuaciones de álgebra, para aprender una lengua extranjera y realizar otras actividades, proporciona también a nuestra vida emocional una nueva dimensión.

La socialización de las emociones y la autorregulación emocional comienzan muy pronto, a medida que los padres constituyen un modelo de emociones positivas para sus bebés (Shaffer, 2002). La socialización de las emociones juega un papel particular en la manera de construir, experimentar, valorar y proyectar la propia existencia de la persona. Dentro de este proceso de socialización emocional, donde juegan papeles importantes el funcionamiento cerebral, el medio y especialmente, las experiencias tempranas que le dan cierta continuidad y construcción al desarrollo. Por tanto, las emociones y el impacto de éstas son vitales para el desarrollo del infante.

Y es que cuando los horizontes del niño comienzan a ampliarse más allá del ámbito familiar, llega a tener más conciencia de un mundo social muy complejo. Adquieren la capacidad comprenderse así mismo de entender a los demás, entablar relaciones sociales, y por último regular sus emociones.

### **2.2.3.2 La importancia de la Educación Socioemocional en la etapa infantil**

La consideración de incorporar emociones en el contexto escolar surgiría a partir de que podría pensarse que las emociones y los sentimientos remiten a componentes básicos del comportamiento humano. La comprensión de las emociones propias y ajenas, la regulación de la expresión emocional y la regulación de las emociones de

los otros, serían claves para el establecimiento de vínculos y para el desarrollo de las habilidades sociales. (Peralta, 2013)

La educación socioemocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Como tal la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención de estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc.

Bisquerra enlista algunos objetivos de la educación emocional que pueden tomarse en cuenta para trabajar para el bienestar de los que son las siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Denominar las emociones correctamente
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- Desarrolla la habilidad para automotivarse
- Prevenir efectos nocivos de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas

#### **2.2.4 Las habilidades socioemocionales**

Las habilidades socioemocionales se definen como los comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que contribuyen al desarrollo de una persona. Con ellas los alumnos pueden: conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivar la atención, tener sentido de autoeficacia y confianza en las capacidades personales, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, establecer relaciones interpersonales armónicas, tomar decisiones responsables y desarrollar sentido de comunidad. (SEP, Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar, 2017)

Las habilidades socioemocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes

prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenóforas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio.

La importancia de las llamadas “habilidades socioemocionales” en educación, viene siendo reconocida de forma creciente, bajo argumentaciones que evidencian la enunciación de sus autores, que indudablemente evidencian su posicionamiento ideológico y consecuentemente subjetivo; se argumenta que benefician el desarrollo personal y social de los individuos, se habla de “individuos”, se plantean estudios empíricos y revisiones sistemáticas de la literatura que corroboran su impacto en la mejora de las habilidades de lectura, matemáticas y ciencias, así como en las cogniciones y las metacogniciones, fundamentando estos “hallazgos” desde una diversidad de modelos conceptuales que señalan que el desarrollo socioemocional en la infancia y adolescencia, mejora la percepción de sí mismos, de otros, y de las escuelas, los grupos, sus lugares de pertenencia y entornos. (Catelli, 2019)

### **2.2.5 El contexto familiar como oportunidad para el desarrollo de competencias socioemocionales**

El contexto familiar es idóneo para el desarrollo de las competencias socioemocionales, ya que es en el seno familiar es inevitable ya que día con día se expresan emociones. Según con Bisquerra (2000) los padres y madres deberían tomar conciencia de la importancia de llevar a cabo la inteligencia emocional en sí mismo, y también contribuir a que sus hijos favorezcan estas capacidades.

Es importante que los padres muestren un apoyo emocional, esto surge desde la forma en que se comunican con sus hijos, las emociones negativas disminuyen las defensas del sistema inmunitario. Los lazos emocionales entre padres e hijos hacen necesario que unos y otros puedan aprender a ser emocionalmente inteligentes con objetivo de conseguir vivir todos con mayor bienestar.

Diferentes estudios demuestran que las relaciones interpersonales (entre las que encontramos las familiares) son uno de los factores predictivos del bienestar

emocional o de felicidad (Bisquerra, 2009). La clave es poner en juego estas habilidades y competencias al momento de relacionarnos con nuestros iguales.

### **2.2.6 Teoría de la neurociencia de las emociones**

En el caso de la neurociencia de las emociones, la observación del fenómeno emocional está centrada en el organismo individual. Aunque todos confluyen en el estudio del cerebro para analizar cómo se produce la emoción, existen algunas diferencias en la localización cerebral y en la relación con el cuerpo propiamente dicho. Para los neurocientíficos en general, las emociones aparecen causadas por necesidades del organismo detonadas internamente o por acontecimientos externos. (García, 2019 ) Para completar la idea anterior el cerebro a partir de sus propiedades tiene la capacidad de moldearse de acuerdo a las experiencias que va adquiriendo a lo largo de la vida así mismo nos dice (UNICEF, 2012) que esta capacidad es particularmente desarrollada en la niñez, de esta manera el niño podrá moldear su comportamiento conforme a sus vivencias.

Para esta teoría las emociones en última instancia son traducciones del entorno externo o interno, según la información que percibamos dependiendo una acción o situación. García (2019) dice que las emociones son fenómenos de sobrevivencias, productos culturales desde hace 3,500 años donde las primeras expresiones culturales las tiene el homo sapiens. El entorno donde un ser humano se desenvuelva es la socialización es decir lo importante de las emociones es que aparecen en el organismo.

### **2.2.7 Regulación de emociones en los niños preescolares**

De acuerdo con Bisquerra, 2009 presenta las competencias más representativas del GROU Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona la regulación de emociones significa:

*Significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la*

*habilidad de autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo. La regulación emocional es la habilidad más compleja ya que permite moderar las emociones negativas e intensificar las positivas, por ejemplo cuando dentro del aula se presentan bloques de colores y un niño le quita unos para jugar, entra la resolución de esta situación en donde se puede poner en práctica la regulación o manejo de situaciones.*

Mientras que para Charland (2011) como se citó en (Gómez, 2007) la regulación emocional es un aspecto fundamental en la interacción con el entorno y la modulación de nuestras respuestas, la regulación permite ser moderado y flexible con las propias emociones, de esta manera se pueden expresar de manera adecuada y controlarlas cuando sea necesario.

El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Según reconocidos autores es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc. El regular las emociones consiste en manejar nuestros impulsos, no solo por el bien personal, sino que ya autorregulada la propia emoción se convierte en un aporte para las personas con quienes convivimos o tratamos.

Otra vertiente del estudio de la regulación emocional se encuentra en el estudio de la Inteligencia emocional, y se dice que es una de las habilidades más complejas. Desde la perspectiva de Mayer y Salover (1997) señalan que la regulación consiste en estar abierto a las emociones y saber manejarlas, así como poder monitorear y gestionar las emociones tanto propias como ajenas. En otras palabras podemos decir que esta habilidad permite modular las experiencias emocionales con el fin de alcanzar estados emocionales positivos y/o esperados según cada individuo además de que promueve el crecimiento emocional e intelectual y las relaciones sociales esto quiere decir que un ser humano puede crecer en diferentes ámbitos al desarrollar esta habilidad, la cual permite el desenvolvimiento en la sociedad.

Kappas 2011 & Charland 2011 como se cita en (Gómez, 2007) han señalado tres procesos básicos para la regulación de emociones:

1. La emoción tiene en sí misma mecanismos autorregulatorios. No es posible que una persona se mantenga enojada o alegre por mucho tiempo, ya que implica una carga cognitiva que conlleva desgaste físico. Un niño que se ha enojado porque no le han comprado el juguete que desea, regresa a su normalidad después de un tiempo, ya que consume una gran cantidad de energía.
2. La valencia e intensidad de las emociones movilizan o paralizan. Las conductas de acercamiento o evitación respecto de los diferentes licitadores emocionales modifican la emoción, ya que pueden aumentar, disminuir o cambiar la experiencia. La ansiedad en un niño pequeño puede darse en el momento que la maestra le diga que si no termina, dará una queja a mamá esto crea un impulso para terminar lo más pronto posible.
3. Las estrategias de regulación emocional modifican una emoción que se experimenta. Un niño puede sentir pena al escuchar a su maestra decirle que responda, para evitar la vergüenza podrá quedarse callado en el momento o tener un movimiento físico con alguna parte del cuerpo, un ejemplo los hombros.

### **2.2.7.1 Conciencia emocional**

De acuerdo con Bisquerra 2019, la conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la observación del propio comportamiento así como el de las personas que nos rodean. Ello supone saber distinguir entre pensamiento, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar su lenguaje.

Ya lo decía Sócrates “Conócete a ti mismo”. El camino del desarrollo de competencias emocionales empieza por uno mismo. Nuevamente Bisquerra realiza una propuesta para empezar este camino de desarrollo personal para trabajar con la conciencia emocional:

- ¿Cómo me siento?

- ¿Por qué me siento así?
- ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo?
- ¿Esta emoción, me ayuda en la situación y momento actual? ¿Qué estrategia puedo aplicar para mantenerla? O bien, ¿Qué puedo hacer para cambiarla y sentirme mejor?

Dicho lo anterior sabemos entonces que es necesario ayudar a los niños a detectar cómo se sienten, ya que es uno de los pasos más importantes para favorecer las habilidades socioemocionales que les permitirán desenvolverse con mayor fluidez, de igual manera para comprendan que existen emociones y estas se presentan ante día con día en la vida cotidiana. Debemos de observar constantemente las emociones que presenten si se sienten enojados, tristes, enfadados, sorprendidos, con miedo, ya que es el momento exacto para darle nombre a las emociones.

Es importante mencionar que la conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Algunas técnicas para el control o manejo de las emociones son:

- Diálogo interno
- Control de estrés mediante (relajación, meditación, respiración).
- Autoafirmaciones positivas
- Asertividad
- Reestructuración cognitiva
- Imaginación emotiva
- Atribución causal

### **2.2.8 ¿Qué son las emociones?**

Existen diversas concepciones de autores sobre la emoción y teorías de cómo el ser humano la expresa. A continuación analizaremos la definición que expone nuestro autor:

Bisquerra nos dice que “Las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la

reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)”.

Los componentes básicos de la emoción son:

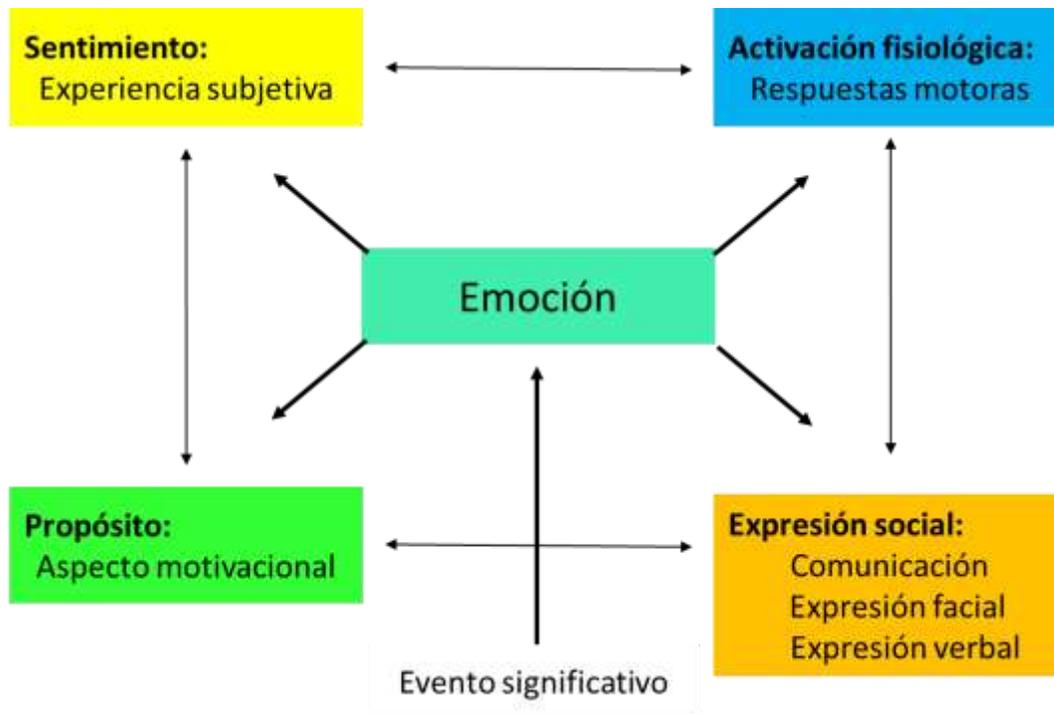


Figura. 3 Componentes de la emoción idea retomada de Reeve, 2005.

Todos los niños expresan y reaccionan de diversas maneras según el contexto donde se desenvuelven, algunas reacciones o conductas pueden causar conflictos con los demás, como estar en desacuerdo con un compañero, reaccionar con enojo y provocar una pelea. A estas formas de manifestarse se les conoce como emociones y se presentan día con día, de manera que todos los alumnos las expresan de maneras diferentes.

Los elementos que se presentan en una emoción son los siguientes:

- Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.
- Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla y reaccionar ante ella.
- El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.

En los seres humanos, la emoción se considera un estado del organismo con diferentes formas de manifestación:

- Se trata de un estado con un nivel de activación fisiológica determinado, de acuerdo con la actividad del sistema nervioso autónomo y del sistema neuroendocrino.
- Se genera todo un abanico de respuestas motoras, tanto de la musculatura facial como del resto de los músculos.

Existe un procesamiento cognitivo que permite al sujeto llevar a cabo una valoración de la situación y ser consciente de este estado emocional en el que se encuentra. Ante una situación de peligro, por ejemplo, el organismo puede generar una reacción general de alerta (neuronal, endocrina y metabólica) para posibilitar las condiciones adecuadas para que el sujeto sea capaz de responder de la manera más apropiada ante dicha situación. Sin emociones, la respuesta que pueda proporcionar el sujeto carecería de valor adaptativo.

Es de importancia mencionar que un estado emocional posee dos componentes claramente diferenciados: un componente de expresión física (estado corporal) y un componente de sensación consciente (sentimiento).

El estado corporal comprende diferentes aspectos autonómicos, músculoesqueléticos y endocrinos, los cuales generan un estado de activación general o arousal. Este estado prepara al organismo para una respuesta determinada y sirve, a su vez, como vía de comunicación de la emoción hacia los demás.

Mientras que el sentimiento es la experiencia consciente de la emoción, o sentimiento emocional, posee un papel primordial en el procesamiento cognitivo que

el individuo efectúa de la información, tanto por lo que respecta al razonamiento como a la memoria o a la toma de decisiones.

### **2.2.8.1. Manifestación de las emociones**

La manera en que se reacciona ante las emociones, depende de cada individuo, ya que todos poseen capacidades de desarrollo diferentes y se caracterizan por su personalidad y condiciones de vida.

Las emociones no se manifiestan de la nada; son el resultado de cambios, a veces bruscos y a veces sutiles, en los modos de organizar la experiencia del mundo y en las formas de enfrentarnos a la realidad; son el resultado de cambio de pensamiento y de cambios de comportamiento observable. (Bartolomé, 2006)

Los niños suelen demostrar sus emociones según su estado de ánimo por las condiciones que lleva en el contexto que lo rodea, estas emociones se activan por las cosas que le agradan o le causan insatisfacción, y es así cómo afectan a su rendimiento personal, social y hasta físico. Dentro del aula por medio de la observación podemos reconocer alguna vez las emociones de los niños por la manera en que se expresan verbalmente en el tono o las palabras o facial al realizar alguna mueca o una risa, decimos algunas veces porque en momentos una niña puede mostrarse feliz, cuando en realidad puede estar preocupada o triste por alguna situación.

### **2.2.8.2 Las emociones básicas en la etapa infantil**

Para Izard (1991) como se cita en Chóliz (2005), para que una emoción sea considerada como básica debe de cumplir con los siguientes requisitos: Tener un sustrato neural específico y distintivo, Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva, Poseer sentimientos específicos y distintivos, Derivar de procesos biológicos evolutivos, manifestar propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas (p. 7).

Más allá de la existencia de las emociones, si son consideradas básicas o no debe de ser fundamental identificar cada una de estas, conocerlas, vivirlas, expresarlas y administrarlas de manera correcta, algo que tal vez no se logra solamente en la infancia y la correcta construcción de la relación con los cuidadores, sino también, a través del descubrimiento y reconocimiento personal.

Evans (2002) como se cita en (Vivas, 2007) creó que las emociones se procesan en áreas del neocórtex, por lo que estarían más expuestas a la influencia de los pensamientos conscientes y por lo tanto más susceptibles de variación cultural. Las emociones que se encuentran a continuación conforman a las emociones primarias o conocidas como básicas en su pirámide de tipos de emociones.

#### **2.2.8.3 El miedo**

Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que le genera. Es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza. La intensidad de la respuesta emocional de miedo depende de la incertidumbre sobre los resultados. El miedo es una de las emociones más intensas y desagradables.

#### **2.2.8.4 La ira**

Es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal, situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales consideramos que se producen tratamientos injustos y en el bloqueo de metas.

#### **2.2.8.5 La tristeza**

Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Denota pesadumbre o melancolía. La tristeza es una forma

de displacer que se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso, la decepción, especialmente si se ha desvanecido esperanzas puestas en algo.

#### **2.2.8.6 El asco**

Es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo. Es una emoción compleja que implica una respuesta de rechazo a un objeto deteriorado a un acontecimiento psicológico o a valores morales repugnantes. Los desencadenantes del asco son los estímulos desagradables, fundamentalmente los químicos, los potencialmente peligrosos o los molestos como, por ejemplo, comida descompuesta, los olores corporales o la contaminación ambiental.

#### **2.2.8.7 La felicidad**

Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Así mismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización. Los desencadenantes de la felicidad son los éxitos, los logros la consecución de los objetivos que se pretenden. Igualmente se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas.

## **Capítulo III Una mirada desde Investigación-acción la Educación Socioemocional para la autorregulación de emociones**

La Educación Socioemocional vista como un proceso a través de la cual los niños trabajan e integran en su vida; actitudes y habilidades que les permiten autorregular sus emociones en otro sentido comprender y manejar mejor sus emociones, por consiguiente como educadoras es importante crear y promover condiciones y espacios durante la intervención para favorecer sus habilidades emocionales y sociales donde sean capaces de conocerse a sí mismos.

La práctica educativa nos brinda diversas experiencias como retos y limitantes necesarios para enriquecer conocimientos, y fortalecer habilidades y competencias que van consolidando los rasgos del perfil de egreso de los docentes en formación, así mismo brinda herramientas para incorporarse al contexto real.

### **3.1 Investigación Cualitativa**

La investigación cualitativa emerge en el campo de las ciencias de la educación como una opción metodológica válida para el abordaje de los problemas socioeducativos, sus aportaciones y alcances a la educación se traducen en una diversidad y complejidad en torno a modalidades, tradicionales, tipologías o metodologías empleadas. Esta metodología surge con una nueva visión de la realidad a estudiar, pero es hasta finales del siglo XIX cuando se reconoce como la época en que se fortalecen los estudios cualitativos en la investigación social. El enfoque cualitativo ha sido seleccionado de acuerdo a las necesidades de nuestro tema, por lo tanto permitirá orientar el proceso de investigación en la aplicación de métodos y estrategias que se llevarán a cabo para la búsqueda de información y recolección de datos a través de instrumentos. La investigación cualitativa permitirá conocer las cualidades de los niños participantes, dicho en otras palabras comprenderá su realidad, cómo piensan, interactúan y se relacionan. Según Rodríguez este enfoque beneficia a la búsqueda de información y recolección de datos a través de los instrumentos que se sugieren:

“La investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas. La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales—entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos – que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas.” (Rodríguez, 1996)

El enfoque cualitativo lleva a cabo un proceso constituido por cuatro fases donde se llevarán a cabo diferentes alternativas que permitirán el desarrollo de dicha investigación. Estas fases son (preparatoria, trabajo de campo, analítica e informativa) las cuales van sucediendo una tras de otra, en este sentido toda investigación cualitativa, debe ser guiada por un proceso continuo de decisiones y elecciones del investigador. (Ver figura 1)



Figura. 4 Proceso de la investigación cualitativa de Rodríguez, Gil y García (1996, p. 34-49)

En primer momento la *fase preparatoria* que consta de dos etapas; *la reflexiva* donde obtiene hallazgos de su experiencia, comentarios, intereses, información y busca relacionarla con la problemática detectada como punto de partida de la investigación, así mismo definir su objeto de estudio y la *etapa de diseño* en donde

se estructura y delimita a quien o quienes se dirige la investigación, el escenario o lugar, las estrategias y métodos de análisis, también es importante no perder de visto los rasgos diferenciales del diseño flexibilidad, recursos y capacidad de adaptación en función de los cambios; el segundo momento se centra en la *fase de trabajo* de campo donde gestiona su ingreso al campo, para acceder progresivamente y obtener información necesaria y fundamental para el estudio. La fase de *acceso al campo* incluye la etapa de *recogida de datos* que realmente interesan en del desarrollo de la investigación para ello es necesario los criterios de suficiencia y adecuación de datos, el investigador se va integrando poco a poco al contexto, una vez inmerso podrá *abandonar el escenario*. Posteriormente en la *fase analítica* comienza el proceso de análisis reduciendo datos, disponiendo y transformando datos, para exponer de manera concreta y objetiva los resultados, verificar conclusiones. Por ultimo en la *fase informativa* culmina la presentación y difusión de resultados a través de un informe con argumentos factibles y persuasivos-

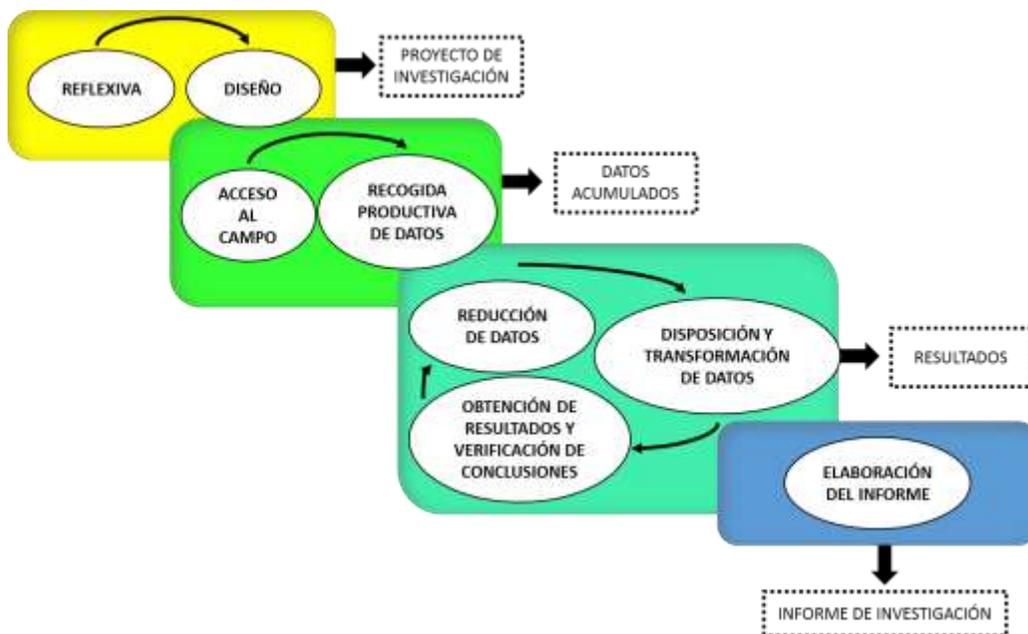


Figura. 5 Fases y etapas de la investigación cualitativa. Gil y García (1996, p. 36)

Para comenzar, la metodología permitirá rescatar los elementos principales para el desarrollo de nuestra investigación con la finalidad de orientar el proceso de investigación es importante mencionar que en este proceso se implementan

estrategias, pero no de manera lineal, sino flexible y modificable que permitan buscar soluciones ante la problemática detectada,

### **3.2 El transitar histórico de la Investigación acción**

A través de la historia la investigación acción ha desarrollado grandes tendencias o vertientes: una tendencia sociológica cuyo punto de partida fueron los trabajos de Kurt Lewin (1946) y continuados por Chicago Sol Tax (1958), mientras que la vertiente en relación a la educación está inspirada en las ideas de Paulo Freire (1974), Stenhouse (1988) y Jhon Elliot (1981) discípulo de Stenhouse en Inglaterra así como por Carr y Stephen Kemmis. (Mercedes, 2008)

La investigación-acción es un término acuñado y desarrollado por Kurt Lewin en el periodo inmediato a la posguerra en EE UU con un método de intervenir en los problemas sociales de los grupos pequeños y darles solución. Coordinó a varios investigadores que trabajaron con grupos de diferentes clases y defendió la investigación básica resaltando la práctica bajo el principio de que es imposible conocer el comportamiento humano fuera de su entorno y su ambiente, así que para poder comprenderlo debía conocer los factores que influyen en su comportamiento y estar inmerso dentro de su grupo. El mismo fue configurando la investigación acción como una metodología para el estudio de la realidad social, la describe como una forma de investigación que podía ligar el enfoque experimental de la ciencia social que respondiera a los problemas sociales, de acuerdo a esto Martínez afirmó que:

*“La comprensión de los fenómenos sociales y psicológicos implica la observación de las dinámicas de las fuerzas que están presentes e interactúan en un determinado contexto: si la realidad es un proceso de cambio en acto, la ciencia no debe congelarlo sino, estudiar las cosas cambiándolas y observando los efectos.”* (Martínez Miguélez, 2000)

En su teoría de campo generó un modelo de referencia para describir el cambio con gran sencillez y utilizando la metáfora del bloque de hielo que nos explica el proceso: descongelar, cambiar, congelar, posteriormente identifica estas fases como

consolidación, solidez y estabilidad, hasta el día de hoy el modelo de Lewin sigue siendo impulsor de muchas investigaciones de grupo, con diversas perspectivas y variedad de sentidos y usos.

A través del enfoque investigación acción se pretende utilizar la Educación Socioemocional como medio para autorregular las emociones de los niños, así como también conocer el alcance de estas habilidades para la expresión de sus emociones y sobre todo como las reconocen y manejan en diversas situaciones cotidianas.

### 3.2.1 Definiciones de la investigación acción

El propósito fundamental de la investigación – acción es reconstruir las prácticas y los recursos sociales con el fin de mejorar la calidad, en nuestro caso la educación. No solo constituye como ciencia práctica, sino también como ciencia crítica dice Kemmis (1984)

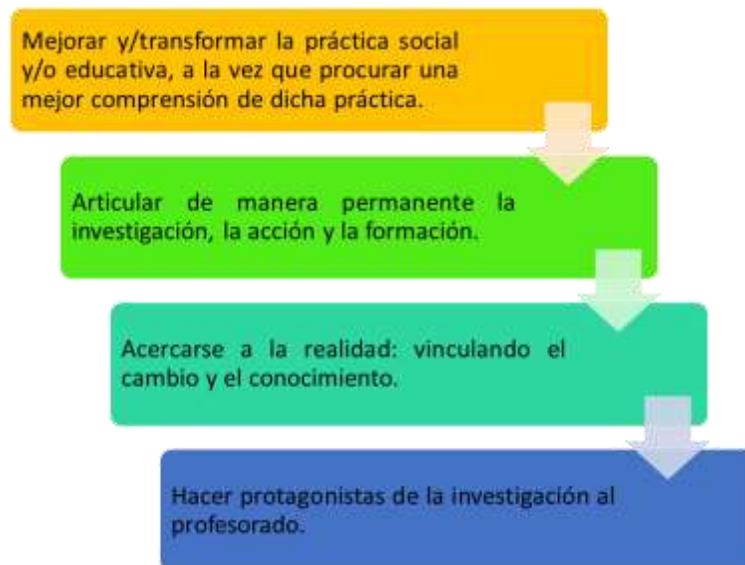


Figura. 6. Metas de la investigación-acción. Idea retomada de Latorre, A. 2005

Kemmis como se citó en Latorre, 2005 definió la investigación acción como:

*[...] una forma de indagación autorreflexiva realizada por quienes participan (profesorado, alumnado o dirección por ejemplo) en situaciones sociales*

*(incluyendo las educativas) para mejorar la racionalidad y la justicia de: a) sus propias prácticas sociales o educativas; b) su comprensión sobre las mismas; y c) las situaciones e instituciones en que estas prácticas se realizan (aulas o escuelas, por ejemplo).*

Así mismo Latorre presenta algunos conceptos de diferentes autores como: Elliott quien la define “como un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma”, la entiende como una reflexión sobre las acciones humanas y las situaciones sociales. Lomas como “una intervención en la práctica profesional con la intención de ocasionar una mejora”. Hopkins dice que es una acción disciplinada por la búsqueda, un intento personal de comprender, mientras se está comprometido en un proceso de mejora y reforma. Mientras que para Bartolome es “un proceso reflexivo que vincula dinámicamente la investigación, la acción y la formación, realizada por profesionales de las ciencias sociales, acerca de propia práctica” (como se citó en Latorre, 2005)

Como menciona Lewin en Latorre (2005) el contempla mediante una triangulación de tres elementos esenciales para la investigación-acción. Esta metodología tiene en su esencia el espíritu de formación y capacitación de los investigadores para apropiarse de ella y desarrollar sus proyectos con el fin de generar cambios o transformaciones en las prácticas sociales o educativas que se llevan en la cotidianidad.



Figura. 7 Triangulación de Lewin. Idea retomada de Latorre, A. 2005

### **3.2.2 La investigación acción una opción metodológica en la Educación**

Como anteriormente se mencionó a través del tiempo la investigación-acción fue generando cambios gracias a diferentes autores, el énfasis al nivel educativo fueron en colaboración junto a docentes que se fueron incorporando paulatinamente en investigaciones cooperativas, trabajaron de acuerdo a sus experiencias. En este ámbito resaltan los estudios de Corey en 1953, quien utilizó la investigación acción como método para mejorar la praxis docente, desde la acción reflexiva, cooperadora y transformadora en sus acciones cotidianas pedagógicas.

Carr y Kemmis reivindicaron la docencia como profesión, emergió el interés por lo prácticos y los procesos aunado a la investigación social y por ende lo educativo, entra en esta escena lo interpretativo, donde se antepone la voz de los participantes, todo esto favorece al surgimiento de una nueva etapa de la investigación acción. Mientras que en Gran Bretaña Elliot y Adelman protagonizan un proyecto con impulso en la metodología investigación acción en el campo de las Ciencias de la Educación. Lewin concibió la investigación acción como un trabajo por personas, grupos o comunidades que llevan a cabo una actividad colectiva en bien de todos con la constante práctica reflexiva social, donde participan la teoría y la práctica con el fin de obtener cambios positivos que impactan en su comunidad como se cita en Mercedes, 2008.

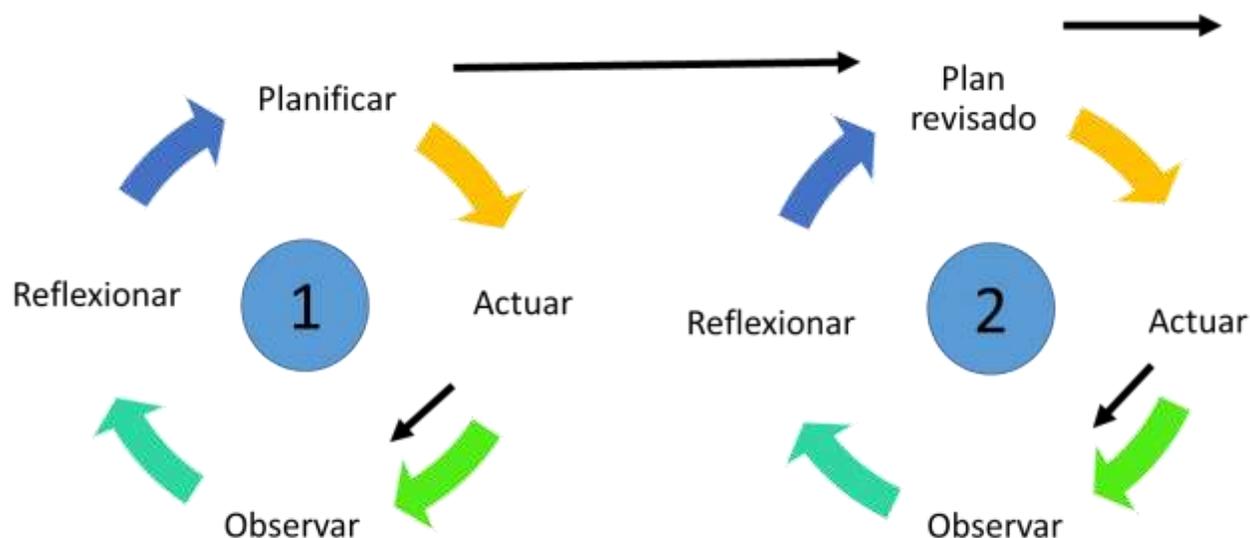
### **3.2.3 El proceso de la investigación acción**

La investigación acción y sus etapas permiten guiar a través de su estructura la investigación, por lo cual se ha decidido retomar el modelo de Kemmis quien se apoya del modelo de Lewin de investigación-acción centrado en dos ejes; estratégico y organizativo resolución de problemas y comprensión de la práctica que se encuentra integrado por cuatro fases o momentos interrelacionadas: planificación, acción, observación y reflexión que ayudará a orientar el proceso de investigación.

1.- Desarrolla un *plan de acción* informada críticamente para mejorar la práctica actual, este debe de ser flexible y adaptable a cambios o efectos que surjan.

- 2.- *Actúa* para implemente el plan, que debe de ser deliberado y controlado.
- 3.- *Observa* la acción para obtener evidencias que permitan una evaluación, debe llevar un diario para registrar la evaluación, los efectos y cambios observados.
- 4.- *Reflexiona* sobre la acción registrada durante la observación, a través del intercambio de ideas y discusión. La reflexión puede conducir a la reconstrucción del significado de la situación social y proveer la base para la nueva planificación.

Después de completar un ciclo podrá continuar con otro.



*Figura. 8 Espiral de ciclos de la Investigación Acción. Latorre, A. 2005.*

Como ya se ha mencionado anteriormente, diferentes autores se han guiado a través de los ciclos de acción. Este espiral de ciclos es el procedimiento base para mejorar la práctica, pero para lograr el potencial total de mejora y cambio un solo ciclo no es suficiente por lo que se sugiere repetir las veces que sean necesarias, los cambios se darán con el tiempo y dependerá de la frecuencia que trabaje maestro-alumno y viceversa o la capacidad del profesorado para analizar la situación problemática que le intenta dar solución.

En la realidad las educadoras nos enfrentamos a integrar este proceso innovador la Educación socioemocional de tal manera que dentro del aula se analice que está

sucedendo actualmente. Se han tomado en cuenta algunas preguntas como base para el planteamiento del problema.

- ¿Qué sucede en el aula actualmente?
- ¿De qué manera se manifiesta la problemática?
- ¿Por qué ocurre esto?
- ¿Qué puedo hacer en relación a la problemática?

A partir de lo mencionado anteriormente, se ha delimitado el foco del problema, a través del diagnóstico y posteriormente a la búsqueda y creación de estrategias que puedan ser llevadas a cabo y aporten a la problemática.

El primer momento de la investigación acción es el plan de acción que funge como herramienta para el trazo de un procedimiento que se llevará a cabo de manera organizada orientará e implementará un conjunto de estrategias y tareas necesarias para la consecución del objetivo, encontrar solución al problema.

La Educación Socioemocional ya forma parte del currículo en Educación Básica en México, sin embargo se convierte en un problema cuando las herramientas que nos brinda para favorecer las habilidades y competencias emocionales y sociales en los niños no se explotan o simplemente no se toma en cuenta. La problemática de esta investigación se ha focalizado en el Área de Educación Socioemocional a la autorregulación de emociones siendo un organizador curricular. Ya que se considera importante analizar el alcance que tiene la educación socioemocional y por otra parte qué impacto tiene en la regulación de emociones de los niños preescolares.

Es esencial dar a conocer el tema de las Educación Socioemocional, sobre todo a quienes están involucrados en la educación, el papel de las educadoras forma parte de este proceso ya que pueden aprovechar las oportunidades y beneficios que aportan las habilidades y competencias socioemocionales, convirtiéndolas en herramientas para interactuar positivamente dentro del aula. Si se trabaja con actividades que permitan conocer y regular sus emociones, los alumnos serán beneficiados ya que lograrán seguridad y confianza en sus capacidades personales.

La Educación Socioemocional es un proceso duradero a lo largo del cual los alumnos pueden desarrollar habilidades por lo tanto es primordial fomentar este aprendizaje desde edades tempranas. Las habilidades que desglosa la Educación Socioemocional pueden fungir como herramientas para la prevención, ya que muchos problemas en la sociedad tienen origen en el ámbito emocional y social, su objetivo es a ayudar a los alumnos a descubrir, conocer y regular sus emociones, por lo que se ha observado en el grupo de estudio ocurre que los alumnos al expresar sus emociones, por ejemplo en una situación común de enojo llegan a insultar a sus compañeros o quizá cuando están asustados no quieren participar por el mismo miedo que este les genera, mostrando inseguridad y falta de confianza conduciendo a la baja autoestima.

La Educación Socioemocional implementada dentro del aula, promueve a los niños a pensar sobre sus emociones, cómo se sienten y cómo pueden regularse al interactuar con sus iguales, evitando la conductas agresivas o negativas, ya que al ambiente que persista dentro del aula impactará en el aprendizaje y desenvolvimiento de los alumnos.

Dicho lo anterior la problemática se delimita a:

- El escaso favorecimiento de la Educación Socioemocional en los niños preescolares lo cual no permite la autorregulación de sus emociones.

Ahora bien partiendo de la importancia de la Educación Socioemocional en la etapa infantil y como proceso de aprendizaje que permite comprender, manejar y reconocer emociones, regularse y establecer relaciones positivas ha surgido la siguiente pregunta que permitirá orientar con posibles soluciones esta investigación.

- *¿Qué alcance tiene la autorregulación de emociones en la educación socioemocional en la intervención de una propuesta?*

Al desglosarlo surgen otras preguntas:

- *¿De qué manera impacta en la autorregulación de las emociones el propiciar la Educación Socioemocional?*

- ¿Es posible que a través de la Educación Socioemocional los alumnos reconozcan y autorregulen sus emociones?
- ¿Por qué las educadoras pasan desapercibidas las habilidades socioemocionales y se centran más en las habilidades cognitivas de sus alumnos?
- ¿De qué manera están expresando sus emociones los niños en esta etapa de su vida? (En casa, en la escuela, espacios socializadores)
- ¿Cómo puedo generar actividades respecto a la autorregulación de emociones en los niños dentro del aula?

Dentro del diagnóstico pudimos detectar algunas problemáticas, las cuales se seleccionaron las más sobresalientes.



*Figura. 9. Problemas dentro del aula de clases. Información general*

Se deduce gracias a la observación que los alumnos expresan constantemente sus emociones dentro del aula, la situación es que las sepan regular, ya que es un proceso difícil que permite responder espontáneamente a la vez no seguir sus primeros impulsos.

### 3.2.4 Instrumentos de recogida de datos

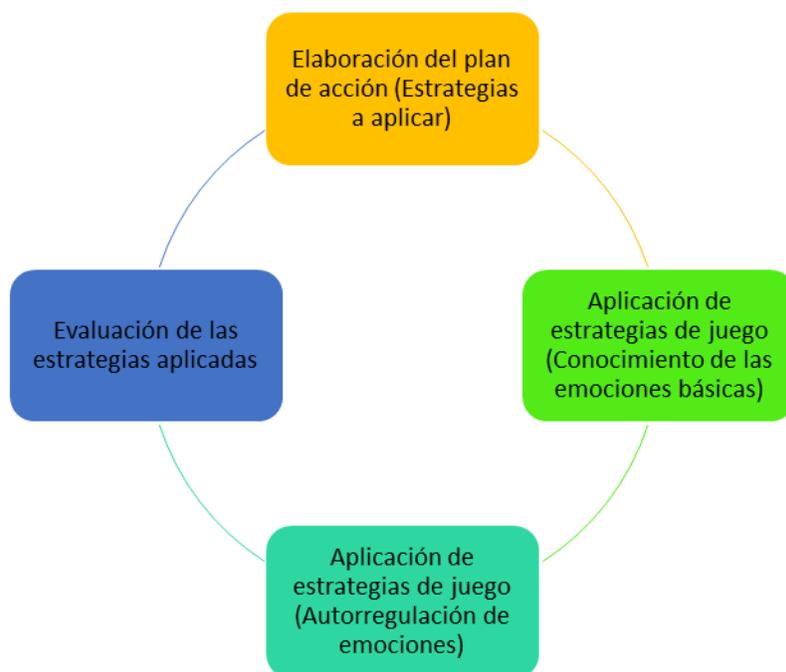
El apartado de técnicas de recogida de información proporciona una guía para elaborar documentos con datos que utilizamos como evidencia durante esta investigación, estas técnicas son los distintos instrumentos, estrategias y medios que nos permitieron registrar datos relevantes, de los cuales se pudieron aplicar los siguientes:

a) Entrevista. Es una estrategia de las más utilizadas para recoger datos en la investigación social. Posibilita obtener información sobre acontecimientos y aspectos subjetivos de las personas creencias y actitudes, opiniones, valores o conocimiento que de otra manera no estaría al alcance del investigador. (Latorre, p. 70) (Ver anexo 1)

b) Diario del investigador. Es una técnica de recogida de información en investigación-acción está muy extendido, puede ser estructurado, semiestructurado o abierto, aquí se recogen observaciones,, reflexione, interpretaciones, hipótesis y explicaciones, reúne sentimientos y creencias capturados en el momento en que ocurren o justo después, así una dimensión del estado de ánimo a la acción humana. (Latorre, 2005, p. 60) El diario se ha realizado todos los días en cuanto a la observación del grupo, en donde se anotan datos, hechos y situaciones más relevantes que ocurren en el transcurso del día. (Ver anexo 2)

c) Fotografías, es una técnica de información cada vez más popular en la investigación acción, en la educación pueden funcionar como ventanas al mundo de la escuela. (Latorre, 2005, p 80) Las fotografías en esta investigación ha permitido plasmar momentos en donde los alumnos realizan las actividades propuestas.

Al identificar la acción es necesario replantear los campos de acción de la problemática y las estrategias a utilizar al momento de la intervención para llevar a cabo los ciclos de acción.



*Figura. 10 Fases del ciclo de acción propia*

### **3.2.5 Contextualización**

La presente investigación se llevó a cabo en el Municipio de Chimalhuacán. Chimalhuacán de Atenco es uno de los 125 municipios del Estado de México y se ubica en la zona oriente. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) del año 2010, Chimalhuacán es uno de los municipios más poblados del estado de México con una población total de 614,453 habitantes y un territorio que abarca 44.60 km<sup>2</sup>. Este municipio junto con Ecatepec, Naucalpan, Tlalnepantla y Nezahualcóyotl son de los más inseguros según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía debido a la delincuencia, tráfico de drogas, secuestros y feminicidios. Datos arrojan que en este Municipio en cuestión educativa en el 2010, se contaba con 237 escuelas preescolares sin embargo, debido a carencias y pobreza existía un rezago educativo que afectó a 20.4% de la población. Así mismo el porcentaje de personas que no tenían acceso a los servicios de salud con un 48.4%.

El preescolar Juan Rulfo con clave CCT: 15EJN0415F de turno matutino se encuentra ubicado en Calle Los Reyes actualmente perteneciente al Municipio de

Chimalhuacán, Colonia Ejidos de San Agustín siendo parte de una comunidad urbana. Esta escuela es aledaña a las avenidas principales, Avenida Pantitlán y Avenida Tepozanes.



Figura. 11 Mapa del Municipio de Chimalhuacán. INEGI (2020)

Cecilia Fierro, Berta Fortoul y Lesvia Rosas (1999) nos dicen que las prácticas educativas se pretenden transformar con la participación de los sujetos que intervienen en las mismas, en primer lugar los maestros con sus alumnos y en segundo lugar, las autoridades escolares y los padres de familia. Entendido de esta manera es indispensable conocer el camino que vamos a transitar durante la investigación ya que nos acercamos a la realidad y podemos extraer elementos para analizar sus dimensiones y descubrir aspectos clave considerados obstáculos durante el trabajo.

La escuela cuenta con los servicios de luz eléctrica, teléfono e internet y agua. En el patio escolar hay un bebedero que pueden utilizar los alumnos aunque su alrededor no ha sido terminado, se tiene en mente un pequeño jardín ya que hay escasez de áreas verdes, en la parte trasera de la escuela hay una chapoteadero de concreto que no está en funcionamiento, también hay juegos de tubular, se tiene la gestión de quitarlos porque implican riesgo para los alumnos. Todos los salones cuentan con mesas y sillas suficientes para atender a la matrícula de 119 alumnos,

sin embargo en dos salones el mobiliario se encuentra muy deteriorado, las computadoras portátiles están infectadas por lo cual no es posible utilizarlas siempre y el cañón no se encuentra en servicio. Existe las necesidades de realizar un inventario de los materiales que hacen falta de cada aula, acondicionar la sala de ritmos para promover las artes, retirar los juego de sube y baja y pasa manos ya que presenta un riesgo y previene accidentes, pintar juegos en los pisos de la escuela para que los alumnos se encuentren en constante aprendizaje.

La barda perimetral está recientemente construida, el portón y la cerca es material nuevo que ha brindado el gobierno. Actualmente la institución cuenta con el servicio de desayunos calientes proporcionado por el DIF, en donde se pagan cuotas mínimas para un desayuno saludable, este comedor es atendido voluntariamente por madres y padres de familia, cabe mencionar que el apoyo de los padres de familia no es equitativo ya que al realizar otro tipo de actividades no participan.

Todos los salones cuentan con mesas y sillas suficientes para atender a la matrícula de 119 alumnos, sin embargo en dos salones el mobiliario se encuentra muy deteriorado, las computadoras portátiles están infectadas por lo cual no es posible utilizarlas siempre y el cañón no se encuentra en servicio.

### **3.2.5.1 Dentro del aula de trabajo**

El presente estudio se delimita en el Preescolar “Juan Rulfo” la escuela ofrece el nivel preescolar de educación básica con servicio gratuito en un horario de 8:30 a 12:45 pm un único turno, matutino. El personal total del Preescolar Juan Rulfo se constituye de 14 integrantes de quienes se distinguen 9 maestras, 2 promotores (Educación Física y Salud), 1 director, 1 subdirector, 1 personal de apoyo administrativo, 1 prefecta y 1 velador encargados de atender a toda la matrícula distribuidos en un 1º, tres 2dos y tres 3ros. La planta docente tiene siete docentes con un nivel académico de licenciatura en educación preescolar y dos han dejado inconcluso su proceso de titulación. Las docentes se reúnen en CTE para rendir cuentas de los aprendizajes que los alumnos adquieren durante un periodo, de igual manera opinan y comentan situaciones problema y posibles soluciones. La

organización se lleva a cabo en pequeñas juntas donde algunas veces se eligen voluntariamente o democráticamente, estas juntas se dan regularmente cuando se acerca un día festivo en el cual, las docentes se planean y organizan el evento. Las docentes tienen una formación académica en Educación Preescolar en Escuelas Normales, lo cual facilita más el trabajo.

El *grupo de 3ro "B"* está integrado por 20 alumnos, esta aula cuenta con material didáctico como pintura, plastilina, crayones, colores, tijeras, hojas, marcadores y otros recursos como juguetes, figuras geométricas, bloques lógicos, fichas, juegos de mesa, juegos de destreza, que favorecen el aprendizaje del alumno y permite una mejor intervención. El salón de clases tiene su pizarrón un escritorio y silla para la docente, anaqueles para resguardar material didáctico y papeleo. La docente realiza sus planeaciones con duración 15 días, en donde se abarca un aprendizaje por campo de formación académica y área de desarrollo personal y social, constantemente recalca los hábitos de limpieza dentro del aula con los alumnos, de igual manera los valores. La perspectiva de la docente es que su grupo adquiera los conocimientos y desarrollen habilidades que le permitan desenvolverse en el siguiente nivel escolar tanto personal como académicamente, por lo cual solicita disponibilidad y apoyo a los padres de familia para lograr objetivos de manera colectiva.

En el entorno social, cultural y económico donde se ubica este Preescolar se pueden apreciar características y rasgos propios de los alumnos que se han obtenido a través del registro de las entrevistas aplicadas a los padres de familia; una característica de es que 85% de las madres de familia son amas de casa y el 15% empleadas, el 81.25% de los padres de familia son comerciantes, choferes y empleados, el 18% se dedica a la seguridad pública, arquitectura y técnico en reparación de refrigeradores. El estado civil de los padres de familia es el siguiente; 44.4% de los padres de familia se encuentran casados y el 27% en unión libre, se ha observado que los hijos de estos padres de familia que viven juntos asisten constantemente a la escuela, cumplen con tareas, materiales, por último el 27% de los padres de familia se encuentran separados de este 27% el 16% suelen faltar

constantemente, en ocasiones no llevan materiales o tareas y se muestran distraídos en el aula de clase.

La tipología de las familias se encuentra en 45% con familia nuclear constituida por ambos padres de familia y hermanos. El 10% de las familias son monoparentales donde viven únicamente con la madre una característica particular es son madres solteras que tienen que trabajar entonces se observa que llegan con prisa a dejar o a recoger a sus hijos (as) y por lo regular olvidan traer alguna tarea o material que se solicita. El 35% de las familias son extensas, hijos de estas familias la mayoría son más sociables y por lo regular platican con todos sus compañeros. Por último tenemos a las familias ensambladas con el 10% son alumnos un poco tímidos, pero que cumplen con todos sus materiales y tareas. El 70% de las familias tienen una religión católica ello permite que realicen las actividades culturales y festejos que se realizan en la escuela uno de ellos es el día de muertos, el 5% es de religión evangélica y el 5% cristiana indicando únicamente dos alumnos que al principio no participaban en eventos que implicarán bailes regionales o música moderna, actualmente los padres de familia permiten integrarse a estas actividades. El 20% de los padres de familia no ha respondido a esta pregunta.

Regresando al aula encontramos que 35% de los alumnos asistieron en el maternal y el 65% no, habíamos considerado que quizá los alumnos que habían cursado la educación inicial tendrían un mayor conocimiento sin embargo no podemos comprobar esa variable. El 90% son hijos de escuela en esto si se ha observado que estos alumnos se encuentran en socialización con la escuela y la mayor parte del grupo habían estado juntos en el años anterior lo cual ha permitido un mejor trabajo en el aula, el 10% de los alumnos es igual a 2 alumnas que no habían asistido a la escuela, pero los aprendizajes han sido completamente diferentes ya que todos tienen un proceso de aprendizaje distinto, una de ellas se encuentra muy avanzada en el conteo y la lectura, sin embargo el otro 5% se muestra una dificultad para socializar y lagunas que se deben atender. Dentro del aula solo un alumno referente al 10% tiene alergia al chícharo y el 90% no tiene alergias, lo cual permitirá realizar actividades en donde creen alimentos sin preocupación por alguna alergia.

Es importante mencionar que dicha investigación el objeto de estudio se reduce a un solo grupo constituido por 20 alumnos de los cuales son 13 mujeres y 7 hombres, cuyas edades oscilan entre los 5 y 6 años de edad. “Los sujetos se eligen de forma intencionada de acuerdo con unos criterios establecidos por el investigador, y este proceso de selección se continúa prácticamente durante todo el proceso de investigación” (Rodríguez, 1997).

A continuación se presenta una lista de los alumnos que se encuentran cursando el 3° en el grupo “B

#	NOMBRE DEL ALUMNO	Edad	Grado en el que se integró a Preescolar	Grado y grupo actual
1	ALBINO GONZÁLEZ DYLAN DIVIER	5	1°	3° "B"
2	ALFARO GALLEGOS JENNYFER	6	1°	3° "B"
3	AYALA CORPUS CAMILA	6	2°	3° "B"
4	AYALA CORPUS KARINA	6	2°	3° "B"
5	BLANQUET PEREZ SOFIA GERALDINE	5	1°	3° "B"
6	COLORADO MOSQUEDA EMILIANO	6	1°	3° "B"
7	GONZALEZ ROMERO AZUL DAYANA	5	1°	3° "B"
8	LOPEZ JACOBO AMY ANTONELLA	6	2°	3° "B"
9	LUGO CHACON ESTEFANIA	5	3°	3° "B"
10	MALAGON CRUZ ABRIL MICHELLE	6	1°	3° "B"
11	MENDOZA CAZARES JOSE CARLOS	5	2°	3° "B"
12	RAMIREZ FUENTES LUNA YOSELIN	5	1°	3° "B"
13	REYES GUZMAN LUIS GAEL	6	1°	3° "B"
14	RODRIGUEZ SANCHEZ ASTRID DANAE	5	3°	3° "B"
15	ROMAN PARADA XIMENA	6	1°	3° "B"
16	ROJAS ZUÑIGA DANNA MISHEL	5	2°	3° "B"
17	SANCHEZ BARRALES CHRISTOPHER OSMAR	6	1°	3° "B"
18	SANTIAGO POSADAS LUIS ALFONSO	5	1°	3° "B"
19	SONOQUI CUEVAS ERICK ALEXANDER	6	2°	3° "B"
20	SOTO AVIÑA ELISABETH	6	1°	3° "B"

Tabla 2. Lista en orden alfabético de los alumnos de 3° “B”

## **Capítulo IV. Intervención**

### **4.1 Diagnóstico**

El diagnóstico dice (Luchetti, Diagnóstico en el aula, 1998) es un proceso a través del cual conocemos el estado o situación en que se encuentra algo o alguien, con la finalidad de intervenir si es necesario, para aproximarlos a lo ideal. Dicho lo anterior el integrarse al aula permitió realizar actividades que arrojaron datos peculiares para la elaboración de este diagnóstico en cuanto a las condiciones en que se encontraban así como sus habilidades, actitudes y comportamiento dentro del aula, cuyos resultados dieron pauta para la construcción y aplicación de un proyecto de investigación, este apartado se encuentra conformado por los campos de formación académica y áreas de desarrollo personal y social que integran el Plan y Programa de estudio, aprendizajes clave 2017 en Educación Preescolar.

### **Campos de formación académica**

#### **Lenguaje y Comunicación**

Los alumnos se encuentran en una etapa lingüística donde está presente el proceso sustitutorio en cuanto a la clasificación de la ausencia vibrante simple es por ello que es muy común que se escuchen palabras como perro por pelo, carro por caro, gato por dato esto es común en 8 niños de 20 dentro del aula.

De acuerdo a la participación social 10 alumnos saben escribir su nombre, mientras que 8 comienzan a relacionar su nombre con grafías identificando algunas letras, mientras que 2 niños aún no escriben su nombre.

La oralidad dentro del aula se ha presenciado mediante actividades, cuando los alumnos retroalimentan a partir de experiencias que tienen en relación al tema trabajado, cabe mencionar que solo 10 alumnos participan de manera constante aportando con sus ideas mientras que los otros 6 se muestran distraídos, no participan y no contestan, 3 alumnos a pesar de estar distraídos comentan lo que opinan sobre el tema por lo que se deduce que son auditivos. Las actividades que implican juegos y movimientos, 15 alumnos se muestran atentos e interesados por

participar, ha sido difícil atraer la atención de todos para atender instrucciones. Al momento los alumnos que participan suelen interrumpir constantemente a quien está hablando, solo 6 piden su turno para hablar mientras que 4 no respetan su turno y el resto no participa.

Es importante orientar a los alumnos a que participen, pregunten y se involucren en actividades siendo parte de ellas, en especial a los alumnos que tienen dificultad para expresarse con los demás sin perder de vista a quienes si lo realizan. Favorecer la escucha atenta y la expresión en actividades atractivas como cantos, explicaciones, rimas y conversaciones es algo que nos sugiere la SEP 2017.

### **Pensamiento Matemático**

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

Se pudo observar que los alumnos que durante el juego que implica el conteo oral, 10 de 20 alumnos dice los números de manera oral en orden ascendente empezando por el uno de manera gradual de acuerdo al rango de conteo.

Se manifiesta que en el aula 8 niños identifican por percepción una cantidad de elementos en colecciones pequeñas por ejemplo al contar los puntos de las caras de un dado, y 12 alumnos se encuentran en este proceso de aprendizaje.

Al través sobre el uso cotidiano de los números nos percatamos que 15 de 20 alumnos identifican que los números se usan en la compra de productos, en el domicilio, números telefónicos, etcétera, esto es importante ya que hacen relación con la importancia que se tiene en la vida cotidiana. En cuanto el valor de las monedas 12 de 20 alumnos, identificaron en situaciones de juego y compra, como el mini súper donde puede adquirir algún producto a cambio de unas monedas.

## **Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social**

Las experiencias que hay que ofrecer a los niños son, por un lado, aquella que se realizan directamente sobre los objetos, como observar, experimentar, registrar, representar y obtener información complementaria. El nuevo modelo educativo nos sugiere que a través de este campo de formación los alumnos desarrollen su curiosidad, imaginación e interés por aprender acerca de sí mismo, de las personas con quienes conviven y de los lugares en los que se desenvuelven. (SEP, 2017)

Durante el transcurso de aplicación de actividades pudimos registrar que 15 de 20 alumnos al explorar, reflexionar y discutir: conocer acciones que favorecen el cuidado del medio ambiente como no tirar basura, utilizar poca agua, reciclar los empaques de productos, reducir el consumo de productos que contaminen el aire, así mismo 17 alumnos participaron en actividades favorables para el cuidado del medio ambiente. A través de la escucha de leyendas tradicionales de México 15 de 20 alumnos reconocen que son parte de la cultura y tradición de nuestro país, también comentan algunos cambios en la forma de vida de sus padres o abuelos a la de ellos, de acuerdo a experiencias y anécdotas en casa. Gracias a los simulacros y actividades que se realizan de manera institucional se observa que 14 alumnos identifican los señalamientos que pueden encontrar fuera de la escuela, 3 alumnos los identifican y comentan que son prevenir accidentes en las carreteras y 3 alumnos se encuentran en el proceso de identificar zonas o situaciones de riesgo. En el aula también se reconoce que los 20 alumnos conocen los hábitos de higiene personal, sin embargo al momento de ponerlos en práctica a 4 se les recuerda como lavarse las manos antes de comer o después de jugar.

## **Áreas de Desarrollo Personal y Social**

### **Artes en Preescolar**

Las artes permiten a los seres humanos expresarse de manera original a través de la organización única e intencional de elementos básicos: cuerpo, espacio, tiempo, movimiento, sonido, forma y color. Las artes visuales, la danza, la música y el teatro,

entre otras manifestaciones artísticas, son parte esencial de la cultura. Su presencia permanente a lo largo del tiempo y en distintas latitudes destaca el lugar de la experiencia estética como modo de saber. (SEP, 2017)

De acuerdo con lo anterior mencionamos que 14 alumnos de 20 coordinan secuencias y movimientos, mientras que otros 6 realizan movimientos y se encuentran en proceso de coordinar. Al escuchar alguna canción 17 de 20 alumnos realizan movimientos al ritmo de la música, sin embargo 2 alumnos pocas veces lo hacen porque dicen que no saben pero se les motiva con palabras como “lo haces muy bien”, “si puedes” y 1 comenta que no le gusta. Se han elaborado instrumentos musicales caseros, con los cuales se muestran interesados 20 de 20, suelen cantar alguna canción que les gusta acompañándola con su instrumento. También se muestran atentos al observar pinturas y obras de arte de artistas reconocidos, 18 de 20 alumnos realizan comentarios de lo que observan, aunque todos tienen perspectivas diferentes, los otros 2 alumnos no participan mucho en observar, ya que se distraen con facilidad. 20 de 20 alumnos han hecho creaciones propias de algo de su interés a través de las técnicas de salpicado, acuarela, lápiz de color, entre otras, así mismo han imitado “la noche estrellada” aplicando todas las técnicas antes mencionadas. El juego simbólico es muy importante en esta área es por ello que se han hecho representaciones como desfiles y cuentos, en donde a pesar de que los 20 alumnos participaron, 15 son espontáneos y muestran fluidez al hablar mientras que los otros 5 lo realizan un poco más serios ante sus compañeros, con pena de participar frente a grupo. Se han realizado guiñoles donde su personaje tiene una fotografía propia, 17 alumnos interactúan de acuerdo a los situaciones que se solicitan mientras que 3 alumnos se dispersan en la actividad y resultan hacer otra cosa.

### **Educación Socioemocional en Preescolar**

Los tiempos actuales demandan enfocar la educación desde una visión humanista, que se coloque en el centro del esfuerzo formativo, tanto a las personas como a las relaciones humanas y al medio en el que habitamos. Esta visión educativa requiere

un planteamiento dialógico “la educación puede ser transformadora y contribuir a un futuro sostenible para todos” (SEP, 2017)

En esta área se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, según la SEP 2017 se pretende que a través de la Educación Socioemocional los alumnos adquieran confianza en sí mismos, capaces de comprender, enfrentar y resolver cualquier situación que se les presente en la vida cotidiana. Uno de sus propósitos es desarrollar en los niños un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones, sin embargo dentro del aula esta área se han encontrado más áreas de oportunidad, 10 alumnos comentan sus intereses personales con sus compañeros, en estos temas los otros 10 suelen ser muy apenados al participar, cuando se trata de hablar de sí mismos 6 alumnos muestran entusiasmo por contar de ellos de su familia, gustos y pasatiempos mientras que el resto de grupo levanta los hombros como expresión de no saber o no querer participar. Al comentar sobre que saben de sus emociones si algún compañero comenta que se encuentra feliz, 13 alumnos suelen repetir lo que han escuchado anteriormente. Esta área es muy flexible ya que se puede trabajar con cualquier tema haciendo énfasis a los valores humanistas, por ejemplo se han reproducido melodías o fragmentos de películas y 12 niños suelen mencionar que piensan, como si les provoca miedo, felicidad, tristeza, etc. Muy a menudo al trabajar con ello, mencionan que cuando se sienten felices les gusta, brincar, cantar, girar, bailar.

Suelen haber conflictos constantemente dentro del aula en donde por no llegar a un acuerdo han empujado a sus compañeros, arrebatado algún material o dicho alguna mala palabra y se ve reflejado 20 de 20 niños, por lo cual se considera importante atender, algunas situaciones que pudieran considerarse poco relevantes para nosotros para ellos son relevantes como por ejemplo “Azul ya no quiere ser mi amiga” “Mi mamá me regañó por la mañana” “Es que, Gael no quiere compartir conmigo” “Un niño me dijo una mala palabra”. Intervenir para resolver este tipo de problemas puede ser de una oportunidad para abordar el tema de las emociones.

Por lo regular dentro del aula es común y constante que al tomar una participación los demás comiencen a hablar interrumpiendo a quien está hablando o dando su opinión, 6 alumnos levantan su mano y/o realizan movimientos para tomar la palabra, sin embargo los 14 restantes suelen cortar el comentario de sus compañeros, en algunas ocasiones comentando algo sin relación a lo conversado.

## **4.2 Plan de acción**

El plan de acción es una acción estratégica que se diseña para poner en marcha las estrategias y observar los cambios o efectos sobre la práctica, es un elemento crucial durante toda la investigación. Como sabemos la acción es el centro del proceso con el fin de lograr los objetivos establecidos en un principio dentro de la investigación.

Nos hemos enfocado en el ámbito educativo donde en educación preescolar no se favorecen las Habilidades Socioemocionales de los alumnos ya que se le da mayor peso a otras materias ordinarias, ante esta situación se pretender implementar estrategias de juego en donde los alumnos conozcan sus emociones básicas, para posteriormente poder regularlas, manejar sus impulsos todo ello desde un enfoque humanista.

Se ha elaborado un plan de acción como propuesta conformada por los siguientes apartados para una mejor visión general de lo que se trabajó dentro del aula.

1.- Ciclo de acción: El ciclo de acción retomado de Kemmis es un espiral reflexivo que se realiza con el fin de atender un problema o que los alumnos adquieran un aprendizaje lo cual es el caso. En esta investigación surgieron algunas situaciones que generaron la suspensión de clases a nivel mundial por la pandemia covid-19 por lo cual se implementaron dos ciclos. El primer ciclo de acción consistió en recabar los datos necesarios para realizar nuestro diagnóstico general, para identificar las características, intereses, áreas de oportunidad de los alumnos de 3° "B". Dentro de nuestro plan de acción en el segundo ciclo se implementó como modalidad de trabajo un proyecto "Este soy yo, conociendo mis emociones" para poder implementarlas dentro del aula. Este primer ciclo de acción consistió en que

los alumnos conocieran sus características, mencionaran sus gustos y disgustos y lo más importante reconocieran las emociones básicas que expresan día con día a través del juego.

2.- Objetivos: Son los fines a los que se desea llegar o lograr, los objetivos impulsan a perseguir aspiraciones, de acuerdo con esta idea principalmente que pretendemos que los niños favorezcan dentro de las actividades lúdicas para la mejora de la autorregulación. Cada planeación elaborada contiene un objetivo específico que se deseó cumplir al aplicarla.

3.- Modalidad: Se ha seleccionado la modalidad de trabajo “proyecto” ya que esta permite trabajar con el conocimiento de la realidad en la que los niños viven, se desenvuelven, maduran y avanzan. Trabajar en el aula por proyectos de trabajo supone escuchar a los niños, descubrir sus intereses, sus motivaciones, para comprender lo que quieren aprender. Según Parra (2010) el proyecto es un plan de trabajo o conjunto de tareas voluntariamente emprendidas por un grupo de alumnos con el fin de resolver un problema de la vida real.

4.- Actividades: Se encuentran una serie de actividades con el fin de que los alumnos de preescolar conozcan y autorregulen sus emociones a través de situaciones que viven día a día, de vivencias o experiencias, para manejar sus impulsos convivir en armonía, desenvolviéndose de manera libre. Se han creado una serie de actividades para la aplicación del aula, se pueden observar algunas de las más significativas. (Ver anexo 3)

5. Tiempo. El primer ciclo de acción se llevó a cabo en los meses de noviembre y diciembre, mientras que el segundo ciclo de acción tuvo su periodo en los meses de enero y febrero.

6. Recursos: Para la ejecución del proyecto se utilizaran materiales didácticos como cubos, pelotas, cartulinas, gises, tijeras, pegamento, computadora para la reproducción de actividades y videos, dependiendo cada actividad.

7.- La evaluación se llevará a cabo mediante hojas registro y escalas estimativas en donde de acuerdo al desenvolvimiento de cada alumno se anotarán los

comentarios, experiencias o vivencias que el alumno exprese ante cada una de las situaciones que se le comenten con el fin de que reconozca y regule sus emociones. (Ver anexo 4)

Después de haber mencionado los apartados anteriores mostramos el plan de acción con actividades que pueden ser aplicadas durante la intervención de un grupo, siempre y cuando estas sean modificadas de acuerdo a los intereses y necesidades de los alumnos.

## PLAN DE ACCIÓN

CICLOS DE ACCIÓN	MODALIDAD DE TRABAJO	OBJETIVO	ACTIVIDADES GENERALES	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
1° CICLO DE ACCIÓN		<p>Conocer las características, necesidades, áreas de oportunidad, intereses, contexto familiar, social y cultural.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicación de entrevistas a padres de familia.</li> <li>2. Registrar datos relevantes en el diario de trabajo.</li> <li>3. Tomar fotografías</li> <li>4. Platicar con la docente titular.</li> </ol>	DICIEMBRE	<p>Entrevistas Diario de trabajo Cámara o teléfono celular</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de los datos obtenidos.</li> <li>• Elaboración de diagnóstico</li> <li>• Elaboración de contexto.</li> </ul>
		<p>"CONOCIÉNDOME UN POCO MÁS"  Que el alumno se reconozca así mismo de manera positiva, incluyendo sus características, comentado sus gustos, disgustos, etc.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recuperar sus conocimientos previos a través de preguntas, ¿Quién soy yo? ¿Cuál es tu nombre? ¿Qué es lo que más me gusta de mí?</li> <li>2. Presentar video "Un poco de autoestima" para que entiendan que todos tenemos capacidades distintas sin embargo, serán buenos en lo que se propongan.</li> </ol>	ENERO	<p>Hoja registro Colores o crayolas Laptop Memoria USB</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Hoja registro</li> <li>• Diario de trabajo</li> <li>• Fotografías</li> <li>• Rubricas de evaluación</li> <li>• Retroalimentación con la docente</li> </ul>
2° CICLO DE ACCIÓN	<p>Proyecto "ESTE SOY YO, CONOCIENDO MIS EMOCIONES"</p>	<p>"LA PERSONA MÁS INCREÍBLE DEL MUNDO"  Que el alumno se motive reconociendo que es capaz de lograr lo que se proponga.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se menciona a los alumnos sobre la importancia de creen en uno mismo a través del video cuento "Autoestima".</li> <li>2. Se muestra una caja, ponemos en práctica la imaginación para que idealicen lo que hay dentro. Individualmente conocerán a la persona más maravillosa del mundo.</li> <li>3. En plenaria comentan ¿Que les hizo sentir conocerla? ¿Qué esperaban? ¿Cómo se sienten ahora?</li> </ol>	ENERO	<p>Hoja registro Colores o crayolas Laptop Memoria USB Caja mágica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> <li>• Hoja registro</li> <li>• Diario de trabajo</li> <li>• Fotografías</li> <li>• Rubricas de evaluación</li> <li>• Retroalimentación con la docente</li> </ul>

CICLOS DE ACCIÓN	MODALIDAD DE TRABAJO	OBJETIVO	ACTIVIDADES GENERALES	TIEMPO	RECURSOS	EVALUACIÓN
2° CICLO DE ACCIÓN	Proyecto "ESTE SOY YO, CONOCIENDO MIS EMOCIONES"	"EL MOUNSTRO DE LOS COLORES" Que el alumno identifique y etiquete las emociones básicas (La alegría, la tristeza, el enojo, el asco, el miedo, el asombro)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se presenta un audiodocumento "El monstruo de colores" Donde se presentan las emociones básicas (Alegría, tristeza, enojo, tranquilidad, el miedo y el asco). Retroalimentación del video.</li> <li>Realizar preguntas y registrarlas en una hoja mediante grafías</li> <li>¿Cómo me siento el día de hoy? ¿Qué me hace o me hizo sentir así? En plenaria se comparten sus respuestas.</li> </ol>	ENERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoja registro</li> <li>Colores o crayolas</li> <li>Laptop</li> <li>Memoria USB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observación</li> <li>Hoja registro</li> <li>Diario de trabajo</li> <li>Fotografías</li> <li>Rubricas de evaluación</li> <li>Retroalimentación con la docente</li> </ul>
		"INTENSAMENTE CON LAS EMOCIONES" Que el alumno identifique la emoción que le genera un situación y como puede actuar ante ello.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Se muestran tarjetas sobre las emociones, los alumnos comentan cual es cada una. Por equipos las separan cuales son negativas y cuales son positivas.</li> <li>Los alumnos juegan con el "El dado de las emociones" Cada que tiran el dado deberán de comentar un situación que les genera tal emoción.</li> <li>Juego de la línea en este juego los alumnos solo deberán brincar de acuerdo Si hacia adelante, NO hacia atrás respondiéndolo enunciados. Yo me siento triste cuando mi mamá me regaña.</li> </ol>	FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoja registro</li> <li>Colores o crayolas</li> <li>Laptop</li> <li>Memoria USB</li> <li>Tarjetas de las emociones</li> <li>Dado de las emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observación</li> <li>Hoja registro</li> <li>Diario de trabajo</li> <li>Fotografías</li> <li>Rubricas de evaluación</li> <li>Retroalimentación con la docente</li> </ul>

Como ya se ha mencionado con anterioridad, el primer ciclo se ha llevado a cabo en los meses de noviembre diciembre, en los cuales se pudo crear un diagnóstico, conociendo los intereses, necesidades y características de los alumnos a través de la aplicación de los instrumentos, nos percatamos que había poca participación voluntaria y también al azar, conflictos entre compañeros

La intervención del segundo ciclo ha realizado en un horario de 9:00am a 10:30am ya que en este horario los alumnos están más activos por lo consecuente participan y se integran de mejor manera, las actividades se realizaron en el aula de clases buscando un lugar donde se sintieran a gusto.

A continuación se presentan algunas de las actividades aplicadas que han resultado más significativas dentro del aula de 3° "B".

### **¡Este soy yo! Conociendo mis emociones**

Este segundo ciclo se conformó por tres momentos: primeramente se pretendía que el alumno se reconociera así mismo de manera positiva como persona, sus características, gustos, disgustos, etc., para posteriormente dar a conocer que todos tienen capacidades y habilidades distintas con las que pueden lograr metas. En segundo momento era necesario que reconocieran las emociones pero no el concepto, sino las situaciones que estas generan y el impacto que pueden ocasionar y el tercer momento era saber qué hacer cuando se presentan las emociones como tal modo controlar los impulsos que se presentan día con día.

Para explorar un poco más se colocó una silla en donde los alumnos podían subirse para exponer lo que les gustaba realizar solos, en familia, etc., para que entre compañeros se conocieran más allá del aula, sin embargo la mitad del grupo al pasar al frente sus expresiones faciales y corporales mostraban disgusto, pena y algunos hasta enojo por no querer participar.



*Figura. 12 Intervención con los alumnos d 3° "B". Se muestra a tres alumnos realizando la actividad con distintas posturas al participar.*

La actividad "Conociéndome un poco más" tuvo como objetivo:

- Que el alumno se reconozca así mismo de manera positiva, incluyendo sus características, comentado sus gustos, disgustos, etc.

Para determinar el objetivo en un primer momento se realizó la recuperación de conocimientos previos de esta secuencia didáctica los alumnos querían contarle al grupo sus gustos y preferencias por sus juegos, por comidas, colores, juguetes, etc. Se perdió un poco el control ya que los alumnos que si participan querían opinar al mismo tiempo, algo importante de trabajar la autorregulación es que respeten y escuchen al otro, poco a poco fueron comentando y se percataron durante la plática que algunos tenían gustos similares y otros completamente diferentes.

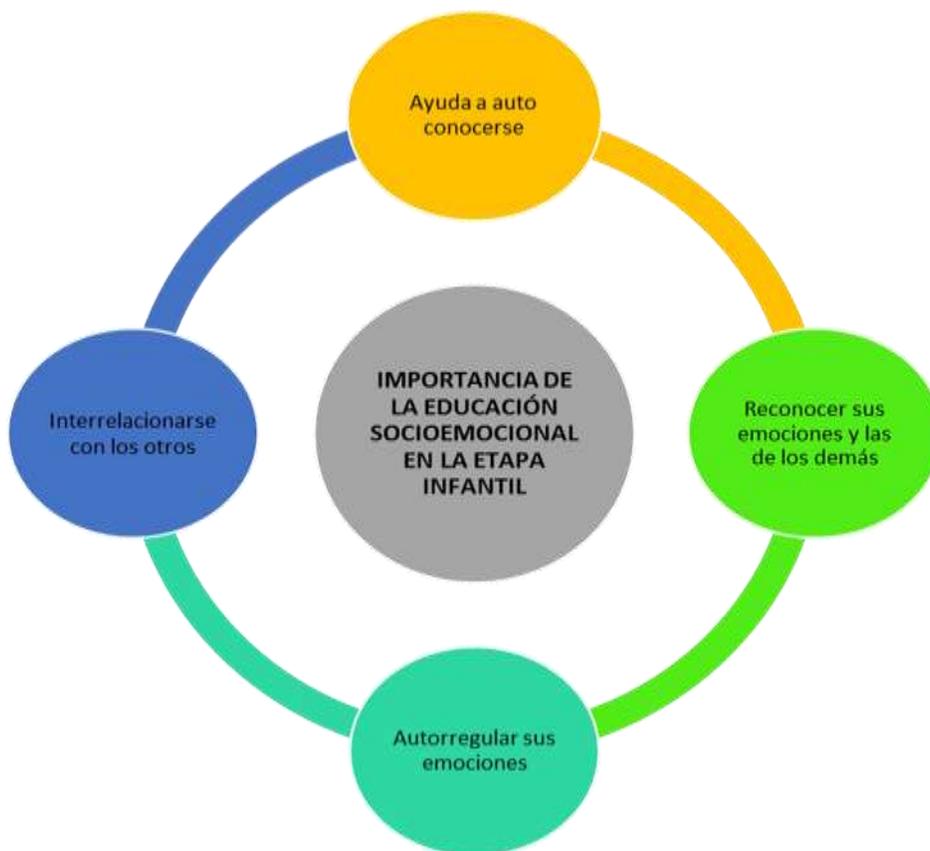


Figura. 13 La importancia de la Educación Socioemocional en la Etapa Infantil.

En el Nuevo Modelo Educativo la SEP (2017), nos dice que los tiempos actuales demandan:

Enfocar la educación desde una visión humanista, que se coloque en el centro del esfuerzo formativo, tanto a las personas como a las relaciones humanas y al medio en el que habitamos ... tradicionalmente la escuela ha puesto más atención al desarrollo de las habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional, porque hasta hace poco se pensaba que esta área correspondía al ámbito familiar que al escolar, no se consideraba que estas dimensiones del desarrollo pudieran ser cultivadas y fortalecidas en la escuela de manera explícita. (p. 303)

De acuerdo a las temáticas surge la necesidad de favorecer la autorregulación de emociones desde la Educación Socioemocional con el fin de que los alumnos conozcan y regulen sus emociones ya que a pesar de estar establecido no se le da la importancia pertinente. Entonces es importante que se genere este proceso, ya que de acuerdo con Bisquerra (2000) la etapa infantil es el mejor momento para

darle seguimiento y favorecer las habilidades emocionales, ya que se encuentran en socialización con sus iguales.

Dicho lo anterior, se mostró un video “Un poco de autoestima” el cual habla sobre la confianza que tenga uno mismo para hacer algo, y que las personas que te rodean también pueden ayudarte a creer. Los alumnos comprendieron el mensaje, observaron dos veces continuas el video, comentaron que al principio Pitufin no creía en sí mismo, siempre decía que no podía pero al final logró su objetivo esforzándose, él fue fuerte. Este tipo de actividades permite al alumno reflexionar y comparar situaciones de su vida de manera positiva.

**La actividad “La persona más increíble del mundo” tuvo como objetivo:**

- Que el alumno se motive reconociendo que es capaz de lograr lo que se proponga.

Previamente a la actividad mencionada se realizaron 3 preguntas generales a los alumnos de 3ro “B” por lo que se identificó que la mayoría de los alumnos desconocían el término de emoción sin embargo lo que nos interesaba conocer si hacían relacionaban con una emoción básica como la felicidad. Era necesario recuperar esta información de manera individual ya que nos interesaba conocer si ellos podían identificar la emoción como el surgimiento de una acción o un evento.

*Tabla 3. Situaciones que generan una emoción 3° “B”*

ALUMNOS	¿Qué es una emoción?	¿Qué te hace sentir feliz?	¿Qué te hace sentir triste?
<b>AGDD</b>	No sé.	Cuando mi hermana juega conmigo.	Que mi mamá me regañe porque peleo con mi hermana.
<b>AGJ</b>	Es cuando nos sentimos felices.	Cuando mi mamá juega conmigo y me compra dulces en la tienda.	Cuando mi mamá me regaña.
<b>AYC</b>	Levanta los hombros señal de no responder.	Jugar con mis hermanos	Que no me compren juguetes
<b>AYK</b>	Mmm, no sé.	Comer dulces, que mi mamá haga hot dogs, ver la	Que mi hermana no quiera jugar conmigo.

		tele, cuando van mis amigos a jugar a la casa.	
<b>BPSG</b>	Ser feliz.	Cuando vamos a nadar con mis primos.	Que mi tía me regañe y que no me deje ver la tele.
<b>CME</b>	La felicidad.	Cuando Cristhoper va a mi casa y jugamos a los super héroes.	Cuando me enfermo y mi mama me da la medicina, no me gusta.
<b>GRAD</b>	No sé.	A mí me gusta que mis papás jueguen conmigo y mi hermano y nos lleven al parque.	Que mi mamá me regañe y que mi papá me regañe.
<b>LJAA</b>	La felicidad como la película de intensamente.	Bailar, cantar y jugar con Abril y las gemelas.	Que mi mamá se enoje con mi papá.
<b>LCE</b>	Las emociones son estar tristes o enojados o feliz.	Hacer la tarea porque mi papá me ayuda y si termino veo la tele con mis hermanos. Me gusta que me lean cuentos.	Que mi hermano no juegue conmigo.
<b>MCAM</b>	Levanta los hombros únicamente.	Ir a las fiestas, bailar jugar con mi hermana y ver videos en el cel de mi mamá.	Que mi mama me regañe y no me deje jugar con mis juguetes.
<b>MCJC</b>	No se	Jugar con mis amigos	Que me regañe mi mama
<b>RFLY</b>	Las emociones son cuando te sientes feliz, triste, enojado cuando te hacen enojar.	Me siento feliz cuando mi papá no trabaja y está en la casa y vemos películas con mi mama, mi papa y el bebé.	Cuando mi mama se enoja, mi papa me grita porque no hago caso lo que me dicen.
<b>RGLG</b>	No se maeta	Cuando juego con mi hermanita	Cuando mi hermanita no quiere jugar conmigo
<b>RSAD</b>	No sé	Jugar	Que me regañen
<b>RPX</b>	La felicidad	Jugar con mis hermanas y cuando mi papá viene a la casa.	Que mi mamá se enoje con mi papá y se digan cosas.
<b>RZDM</b>	No lo sé	Jugar y comer dulces	Que no me compren dulces
<b>SBCO</b>	Levanta los hombros	Cuando voy a casa de Emiliano y vemos películas y jugamos juegos divertidos.	Cuando me tengo que ir de la casa de Emiliano. Y cuando nos regaña a mi hermana y yo.
<b>SPLA</b>	No lo sé	Cuando vengo a la escuela a jugar con mis amigos.	Cuando me dan de comer pescado y no me gusta y me regañan.
<b>SCEA</b>	Cuando sentimos alegría y felicidad.	Jugar con todos mis amigos en la escuela, y aprender, jugar, brincar, también	Cuando mi mamá me regaña, cuando me grita.

		cuando mi mama me compra un regalo.	
<b>SAE</b>	Las emociones de feliz o cuando estas triste	Cuando puedo jugar con mis amigas, me siento feliz cuando mi mama me presta la tablet y cuando mi mamá me deja pintarme las uñas. Me siento feliz cuando voy a Cancún y veo los delfines.	Cuando se murió mi abuelita Esperanza y yo sentí feo y mi mamita estaba llorando.

*Nota: Dentro de esta tabla se encuentran algunas situaciones que les generan felicidad o tristeza, cabe mencionar que a pesar de tener la definición de lo que es una emoción los alumnos responden de acuerdo a sus experiencias vivenciales.*

Esta actividad se considera exitosa ya que al interesarse por conocer a la persona de la que ya se había hablado todos querían observar. Dentro de una caja donde nadie podía ver a simple vista se colocó un espejo, cada niño sabía que iba a conocer a alguien fuerte, inteligente, exitoso y capaz de lograr todo lo que se proponga. Una de las reglas era no comentar con nadie a la persona que habían visto pero sí podían decir cómo era. Los niños se formaron y al pasar se repetía la frase ¿Listo (a) para conocerla? Se mostraban ansiosos por asomarse dentro de la caja, las caras que realizaron fueron de asombro, felicidad e incluso llanto, no podían creer lo que estaban viendo. Orientar a que se conozca y motivar a un niño creer en él es guía importante en la educación socioemocional que lo acompañarán el resto de su vida.

Evaluación: Al término de que todos observaron dentro de la caja, se pidió que comentaran cosas positivas y características que le agradaban de esa persona, resulto algo significativo ya que no esperaban encontrarse consigo mismos. Al realizar esta actividad primeramente se observó que un alumno que no suele participar levanto la mano para tomar su participación comento que le había gustado mucho lo que vio en la caja, en ese momento varios compañeros dijeron en voz y en tono de emoción que les había gustado también.

Para cerrar esta secuencia se solicitó que dibujaran a esa persona que observaron en el espejo, y a los costados de manera libre algo que les gusta hacer y algo que les desagrada. Conforme iban concluyendo su hoja se acercaban y mencionaban el significado que le daban a sus dibujos.



*Figura. 14 Intervención con los alumnos 3° "B" Se muestra a los alumnos formados esperando su turno mientras que otro observa dentro la caja "la persona más maravillosa del mundo"*



*Figura. 15 Se muestra a los alumnos contestando su hoja registro como parte la evaluación donde dibujan a la persona que observaron dentro de la caja, al costado se dibujó una cosa que les agrada hacer y otra que no.*

### **La actividad: El monstruo de colores tuvo como objetivo**

- Que el alumno identifique y etiquete las emociones básicas (La alegría, la tristeza, el enojo, el asco, el miedo, el asombro)

Esta secuencia de actividades llamada "Conociendo mis emociones" permitió que los alumnos expresaran lo que les hace sentir un determinado momento o situación. Se comenzó con un audio cuento titulado "El monstruo de colores" que fue de utilidad para introducir al tema y recuperar los conocimientos previos, se hicieron preguntas en relación a la historia por ejemplo si les ha ocurrido algo similar como sentirse enfadado o muy alegre y también que situaciones les generaban estas emociones. En esta actividad se percató que la mayoría de los alumnos comenzaron a participar

comentar experiencias o anécdotas relacionadas con su hogar. Posteriormente en una hoja registro se pidió que dibujaran su rostro de acuerdo a lo que estaban sintiendo en ese momento y al finalizar cada uno comentó el motivo por el cual se sentían así.

La actividad: “Intensamente con las emociones” tuvo como objetivo

- Que el alumno identifique la emoción que le genera una situación y cómo puede actuar ante él.

El alumno debía nombrar alguna situación que le generaba una emoción, esto por medio del juego “El dado de las emociones”, se explicaron las instrucciones que consistían en que de acuerdo a la cara de la emoción que caía debían comentar una situación que les generaba esa emoción, en esta actividad los comentarios fueron un poco más específicos hacia sus compañeros de clase, el material fue algo que permitió que los alumnos accedieron a participar ya que les resultó atractivo. Cuando todos los alumnos terminaron de contar su experiencia se realizó una breve plática, en donde se les guio haciendo énfasis a que todos podemos sentir cosas similares en diferentes ocasiones por lo cual la importancia de escuchar al otro.



*Figura. 16 Intervención con los alumnos 3° “B” En esta fotografía se encuentran jugando con el dado de las emociones.*



*Figura. 17 Intervención con los alumnos de 3° “B” Se encuentran observando los cortos de la película identificando a través de las expresiones faciales la emoción.*

Para evaluar esta actividad se presentaron cortometrajes de algunas películas infantiles en donde los personajes se mostraban; enojados, contentos, tristes, asombrados, calmados o con miedo, durante cada escena se daban 10 segundos para que los alumnos comentaran la emoción dada a entender por cada personaje y 2 minutos más para explicar el porqué. Durante el trabajo se dedujo que también esta actividad generó que los niños se expresaran a través de gestos faciales, suspiros, risas, murmullos relacionados a lo que estaban viendo, aparte de reconocer correctamente las emociones que se presentaron.

Es importante expresar que durante la intervención del segundo ciclo se aplicaron estrategias que no se tenían contempladas para favorecer como tal la regulación emocional sin embargo las pausas activas y los cuentos imaginarios fueron un gran aporte para este tema trabajado ya que al implementar estas estrategias pudimos percatarnos que los alumnos se mostraban más tranquilos.

### **Trabajo con padres de familia**

La comprensión y regulación de emociones implica aprender a interpretarlas y expresarlas, darles significado, controlar impulsos. Las emociones siempre se verán influidas por el contexto familiar, escolar y social en el que se desenvuelven los niños, por ello se consideró trabajar con padres de familia, ya que las relaciones interpersonales fortalece la regulación de emociones.

Bisquerra (2012) nos dice que el contexto familiar es idóneo para el desarrollo de las competencias socioemocionales, se considera haber obtenido un resultado favorable en el aspecto socioemocional ya que se dieron la oportunidad de trabajar con los niños de manera colaborativa y un 80% de los alumnos se mostraron alegres y motivados por participar con sus padres, mientras que el 20% se mostró sin ganas de trabajar. También es importante mencionar que después de pláticas y frases diarias de motivación para padres de familia, asistieron en su totalidad a trabajar de manera colaborativa.



Figura. 18 Trabajo con padres de familia. Elaboración de portadores de texto

## **Capítulo V. La Educación Socioemocional como medio fundamental para la autorregulación de emociones dentro del aula.**

En este apartado se hace una valoración de los resultados y hallazgos encontrados durante el proceso de exploración, así mismo nos da pauta a responder a la problemática detectada en un inicio de la investigación, así como también dar cuenta si se cumplieron los objetivos y preguntas de investigación.

Como ya se ha mencionado anteriormente la investigación cualitativa permite la recolección de diversos materiales para comprender la realidad de su contexto natural con fin de analizarlos y comprenderlos. (Rodríguez, 1996) De esta manera los datos y técnica aplicadas permitieron profundizar en el tema que se investigó, es decir pudimos acercarnos a la realidad de manera compacta.

### **Desarrollo del niño preescolar en Educación Socioemocional**

Se ha señalado durante esta investigación que el desarrollo socioemocional en la etapa infantil esta orientado a adquirir habilidades que permitir el control de impulsos y entablar relaciones positivas entre iguales. La Educación Socioemocional va más allá de una definición de emoción, apuestan a utilizar las habilidades en la vida día a días.

De acuerdo con nuestro diagnóstico inicial pudimos registrar que pocos alumnos

Al realizar preguntas sobre la importancia de las emociones en nuestra vida. La alumna AGJ mencionó que:

Todos los días tenemos emociones, cuando despertamos podemos saber si estamos contentos o tristes, pero nos enojarnos porque nos despiertan para ir a la escuela, entonces seguimos enojados y podemos pelear con nuestros compañeros, y no es bueno peliar porque somos amigos.

Mientras que MCAM dice:

Las emociones son importantes porque nos hacen sentir felices o tristes, es mejor estar feliz porque a mi me gusta bailar, ir al ballet eso me hace sentir feliz, es bueno jugar con mi hermano, ir a fiestas porque te sientes contento.

Lo anterior muestra que los alumnos comprenden las emociones como algo que les produce una sensación, entre las mas comunes que mencionan son la alegría, la tristeza y el enojo. Los alumnos han comprendido mejor este proceso a través de las estrategias que se han implementado en actividades dentro del aula. Para complementar la idea anterior Bisquerra (2012) menciona que la etapa infantil es la edad donde adquieren las primeras bases de aprendizaje y relación, así que es importante comentar cosas relacionadas con sus emociones de esta manera ayudamos a que el niño sea capaz de ponerle nombre a sus emociones y asocien las mismas con alguna de sus vivencias.

La perspectiva de CME ha llamado la atención ya que participaba muy poco, el opina que:

Ir a la escuela me enoja, le digo a mi mamá que no quiero venir pero cuando estoy jugando a los titeres con mis amigos ya no me quiero ir, yo me divierto con ellos y me siento feliz para eso sirven las emociones.

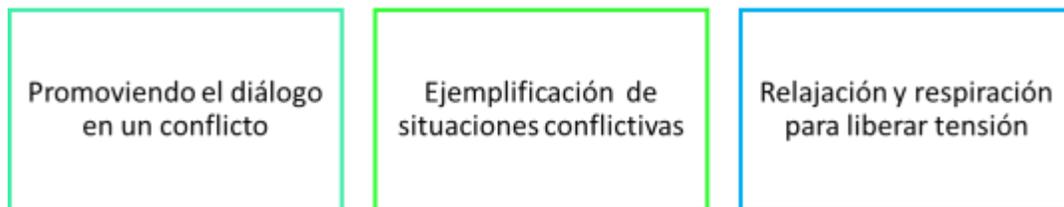
A razón de lo mencionado podemos encontrar que CME ha tenido un logro en su comportamiento, la habilidad para expresarse al compartir una situación ya que al principio se notaba una gran dificultad para hablar, así mismo el reconocimiento de sus emociones, las cuales están presentes en su vida cotidiana al asistir a la escuela. La educación socioemocional no se limita a abonar únicamente a que el niño adquiera aprendizajes sino que favorece:

- Identificar sus emociones
- Manejar sus emociones
- Interpretar o comprender la emoción que está sintiendo el otro
- Establecer relaciones con sus iguales
- Desarrollar autoconfianza y motivación
- Lograr objetivos de lo particular a lo general

## La autorregulación de las emociones en la etapa infantil

Respecto a la autorregulación dentro del aula como se mencionaba en el diagnóstico constantemente había conflictos, no respetaban turnos, les daba pena participar en público, esta parte fue de lo más complicado ya que en un principio no todos podían controlar sus impulsos y solían decir malas palabras, empujar a sus compañeros, gritar, etc. Esto fue lo más difícil de trabajar dentro del aula porque no se trata de reprimir las emociones si no de saber controlar los impulsos que estas generan.

Se considera que estos aspectos fueron los más funcionales para trabajar con la autorregulación de emociones, intervenir en un conflicto promoviendo el dialogo entre los alumnos



*Figura. 19 Aspectos funcionales para favorecer la autorregulación dentro del aula.*

Después de la aplicación del primer ciclo de acción surgió un conflicto que involucro a cinco alumnos este caso se dio en la hora recreo, ACC le pega con una pelota de manera no intencional a MJCJ por lo que el al sentirlo como agresión respondió de la misma manera empujando a su compañera. Otros tres alumnos al percatarse de la situación tratan de explicarle lo que sucedió a MJCJ, los tres alumnos que observaron la situación se acercan trayendo a los otros dos alumnos. Al tener a los dos alumnos principales involucrados se hizo una relación mediante la respiración ya que debido al llanto no podía entenderse lo que decían, una vez que se liberó un poco la tensión fue momento de escuchar a ambas partes, sin embargo los dos querían hablar al mismo tiempo, al querer intervenir.

La alumna BPSG sugiere lo siguiente:

*Tienen que escuchar uno y luego el otro porque si no la maestra no sabrá que paso horita, deben de esperarse a que uno termine de hablar como cuando levantamos la mano en el salón (...) debemos respetar también porque somos amigos.*

Mientras que ACK contesto al terminar la participación anterior:

*Es que debemos escuchar antes de pegar porque MJCJ no hizo caso de lo que le dijimos por eso empujo a ACC y eso no está bien, porque la tiro en el piso y le duele y ahora los dos están llorando.*

Para exponer estas dos perspectivas nos dimos cuenta que a pesar de crearse un conflicto, algunos alumnos habían comprendido que ante una situación como esta era importante dialogar para resolver el problema, por otra parte también tomar su turno para poder expresar su sentir. Esta situación se encontró con todos los componentes básicos como lo dice Reeve (2005), en primer lugar tenemos el sentimiento que se reduce a la experiencia subjetiva el momento en que MJCJ recibió el rebote de la pelota, en segundo tenemos la activación fisiológica, que es la respuesta motora al momento de empujar a su compañera, en tercero el propósito que puede verse como el aspecto motivacional de la emoción en el momento que MJCJ reacciono así y por último la expresión social, que es la manera en que los demás pueden notar a simple vista como lo fueron BPSG, ACK y GRAD al observar lo que sucedió.

Lo ideal es que ante las actividades llevadas a cabo los alumnos logren comprender el impacto que tiene regular las emociones, sin embargo en el momento de que surge una situación algunos niños aun no logran controlar sus impulsos, la ventaja es cuando los alumnos que tienen facilidad para autorregularse y emplear el dialogo se percatan de estas situaciones y orientan a sus compañeros, de esta manera se logran entablar relaciones y así mismo puede darse el trabajo colaborativo, Bisquerra (2012) señala que la autorregulación es una de las habilidades más complejas, así que el proceso dependerá de la capacidad de cada uno de los alumnos.

Como se ha mencionado una de las situaciones que se presentan a menudo en el aula es la interrupción al momento de participar, sin embargo se implementado una

dinámica que se llevó a cabo en diversas ocasiones de manera que todos tomen un turno y también participen quienes no lo hacen. Esta dinámica consistió en la mención de un número al azar para posteriormente hacer conteo del mismo, esto ha resultado agradable con los ya que los alumnos se sintieron más libres e interesados en expresarse y participar mediante un juego.

Tabla 4 Autorregulación en el aula de 3° “B”

<b>Categoría de análisis</b>	<b>Alumnos que han logrado regular sus emociones</b>	<b>Alumnos que se encuentran en el proceso de reconocimiento de emociones</b>
<b>Autorregulación de emociones en la etapa infantil</b>	13 alumnos dentro del aula de 3° “B” han logrado regular sus emociones ante las situaciones que se presentan dentro del aula. En consideración con el logro de aprendizaje sobre la autorregulación en necesario comentar que un factor importante es el contexto familiar donde, ya que por lo consiguiente el 70% de estos alumnos no faltan a la escuela, se comprometen con su formación tanto padres como alumnos.	En medida de que la autorregulación es una de las habilidades más complejas y los seres humanos poseemos diferentes capacidades, podemos decir que 7 alumnos se encuentran en el proceso de autorregularse, el camino comienza en reconocer las emociones propias, posteriormente las de los demás y al final poderlas manejar, esto requiere más tiempo e implica no perder de vista los objetivos, para que puedan ser logrados.

Nota: Las categorías permiten analizar y observar a través de instrumentos los datos obtenidos durante la investigación.

## **Papel del docente en el desarrollo socioemocional del niño preescolar**

Ahora bien teniendo en cuenta que el papel de la docente dentro del aula para el desarrollo del alumno es una de nuestras categorías de análisis es importante mencionar en primer momento que como profesional de la educación debo estimular al alumno de manera que pueda desarrollar sus capacidades y habilidades, así mismo motivarlos a que resuelvan conflictos y situaciones que se le presenten en la vida cotidiana.

Sin embargo encaminado a este tema de investigación es importante enseñar con el ejemplo, refiero que para que la educación socioemocional se desarrolle es necesario enseñar con humanismo, a escuchar a los alumnos, conocer y saber que les sucede en casa, como se sienten en la escuela, cuales son gustos y disgustos ya que por mínima que sea una situación para un niño puede ser un mundo completamente.

*Tabla 5 SEP 2017 una educadora frente al aula.*

---

<b>Ser</b>	Sensible y respetuosa. Estos son valores esenciales que deben de estar presentes todos los días, ya que los resultados arrojan que un alumno se desenvuelve y desarrolla de la misma manera en que se le entiende. De igual manera que se puede llegar a ser una figura en quien se motive, en quien pueda confiar, brindarle la oportunidad de que se exprese, sienta y viva.
<b>Brindar</b>	Seguridad, estímulo y condiciones. Es necesario que una docente sea prepare y actualice constantemente ya que los temas para tratar en el aula son diversos y se necesita trabajar en ello. Se pudo observar que un alumno siempre quiere aprender aquello que le haga sentir bien, dentro de ello el juego simbólico.

---

---

**Crear** Condiciones para que los alumnos adquieran valores y desarrollen actitudes. Aquí es importante ya que cuando surge una situación conflictiva, podemos intervenir siendo una guía y al mismo tiempo brindando un aprendizaje para todos. El alumno siempre buscará ayuda con alguien que le permita expresarse.

---

**Promover** Que todos los niños interactúen independientemente de sus características, esto se refiere a promover una diversidad en el aula lo que implican las relaciones sociales y el trabajo en equipo, es algo que dentro del aula se trabajó y permitió que los alumnos interactúen con otros niños sin importar sus características o necesidades.

---

## Conclusiones

Después de haber realizado la investigación y de haber planteado un pudimos observar cambios en las relaciones de los niños dentro del aula” se infiere que en cierta medida ha resultado positivamente dentro de la investigación, ya que se hubo modificaciones en las relaciones y comportamiento entre compañeros como el respeto, tomar turnos y el diálogo para la solución de conflictos. Durante el trabajo de las actividades se observó que un 85% de todos los alumnos se mostraban interesados en participar y compartir con sus compañeros sus anécdotas, el platicar constantemente de sus intereses dio pauta y fue la base para que pudieran desenvolverse posteriormente y a su vez controlar sus impulsos. De igual manera ayudó a que los niños recordaran acontecimientos de su vida. Se puede concluir que se cumplió que un 80% de los alumnos actualmente reconocen y mencionan situaciones que les genera una emoción, esto implicó un ambiente más cálido y de aprendizaje dentro del aula.

En un inicio de dicha investigación se aplicó el primer ciclo de acción en donde surgieron algunas preguntas de acuerdo a nuestra problemática detectada. Al intervenir con el segundo ciclo de acción se puede afirmar que la Educación Socioemocional impacta dentro del aula y regula las emociones de los niños desde el momento que comienzan a conocerse a sí mismos y a sus compañeros. También se deduce que los alumnos expresan sus emociones según las vivencias que adquieren fuera y dentro de la escuela, sin embargo las emociones que no tienen efectos positivos en sí mismos generalmente crean conflictos que pueden generar violencia dentro del aula, y a pesar de que se llegaron a dar situaciones conflictivas, estos recurrían al dialogo como una herramienta de resolución de problemas.

El principal objetivo de esta investigación fue: Analizar el impacto de la autorregulación emocional del niño preescolar desde la educación socioemocional.

En cambio los objetivos específicos se dirigieron a: 1. Diseñar una propuesta de intervención sobre la educación socioemocional para la autorregulación de

emociones. 2. Valorar el alcance de la intervención sobre la Educación Socioemocional mediante la investigación acción en la autorregulación de emociones del niño preescolar.

En el proyecto presentado en el segundo ciclo de acción ¡Este soy yo” Conociendo mis emociones, se presentaron situaciones como el tiempo de aplicación por eventualidades escolares, pero no obstante se logró llevar a cabo completamente gracias a modificaciones de aplicación. Las primeras actividades donde los niños tenían que describirse a sí mismos, fueron complejas ya que les costó trabajo expresarse mediante palabras y frente al grupo, después de conocer y hacer dramatización de situaciones fue de su interés para participar.

El alumno comienza a controlar sus impulsos desde el momento en que entiende que el otro también siente, que no solo son sus emociones sino que en su alrededor existe un mar de emociones con sus compañeros, cuando el niño se da cuenta que manifestar sus emociones de manera impulsiva se afecta a sí mismo y con quien se relaciona, cuando conocer que existe el diálogo y la comprensión para resolver un problema, entonces ahí el niño está adquiriendo un aprendizaje realmente significativo.

Se afirma que la Educación Socioemocional tiene su alcance en la autorregulación, ya que este proceso permite favorece su construcción personal y social por lo tanto es crucial propiciar que los alumnos entablen relaciones entre ellos mismos y sean capaces actuar con conciencia, controlar impulsos y resolver problemas.

Al mismo tiempo se afirma que los alumnos muestran poco interés al escuchar hablar de “emociones” ya que resulta no ser atractivo, sin embargo al momento de emplear diversas estrategias y dinámicas de juego y relajación, realizar preguntas sobre lo que experimentan, lo que les agrada, lo que no les agrada, como se sienten si pasa tal situación, hizo que su participación fuera más fluida y se mostraran atentos y motivados a participar. En actividades y exposiciones posteriores se observó que los alumnos se sentían más libres y seguros de participar, esto ha generado un ambiente de armonía y de aprendizaje para todos, en donde se

intercambias ideas, expresan su sentir, comparten y se escucha al otro lo cual funcionó para la resolución de problemas.

Se desea subrayar que tomar un tomar lo reconocían como una regla sin embargo esta forma parte de la autorregulación, un 70% de los alumnos lograron respetar turnos para participar tomando la palabra o participar en un juego, sin embargo el hecho de que participaran ya se considera un logro.

Fue necesario adentrarnos a la realidad, las características de los alumnos y tomar en cuenta sus intereses y necesidades para realizar las diferentes actividades de manera que fueran atractivas, lúdicas y divertidas, pero sobre todo que aportaran a su aprendizaje personal. El contexto familiar, escolar y social donde se desenvuelve el niño siempre va a influir en sus emociones, en como las expresa, modula y controla, es importante integrar a los padres de familia en las actividades, pero no solo eso, sino motivarlos e informales el impacto que ellos tienen en el proceso de aprendizaje de los niños y no solo cognitivo sino afectivo y emocional.

Como docentes es necesario crear ambientes de aprendizaje en los cuales los alumnos se sientan seguros de sí mismo, motivados, promoviendo las relaciones armoniosas y la sana convivencia, donde se integren todos los alumnos y sobre todo ser comprensivo ante el proceso de aprendizaje de cada niño, en otras palabras es necesario que se tenga presente lo que siente el alumno y ayudarlo a que favorezca estas habilidades que son básicas no solo para la adquisición de conocimientos sino para la vida a la que se enfrentan día con día.

Retomando la importancia de lo anterior y para que la aplicación de la Educación Socioemocional y tenga un impacto fructífero en la autorregulación es necesario considerar:

- Actualizarnos constantemente para poder brindarles una educación de calidad a los alumnos donde se encuentren íntegros todos los aspectos que favorecen en su vida como ser humano.
- Brindar las herramientas y estrategias necesarias para que el alumno se desenvuelva en cada una de las actividades.

- No es solo definir los conceptos de las emociones si no hablar sobre el impacto que pueden tener en la vida del ser humano, en este caso del alumno.
- Es necesarios tomar en cuenta que los alumnos expresan sus emociones según en entorno familiar en donde se desenvuelven, así que si esta en nuestra posibilidades trabajar con los padres de familia.
- Para una práctica exitosa es necesario un aula emocional mente segura en donde se eviten los regaños, los gritos
- Compromiso constante con el trabajo día a día, como ser social y un agente de cambio dentro del aula.
- La motivación de parte del docente debe generar una mejora en el alumno en el que él se sienta seguro de sí mismo para adquirir cualquier aprendizaje y ser capaz de resolver cualquier conflicto.

## Bibliografía

- Amar, J. (2004). *Desarrollo infantil y construcción del mundo social* . Barranquilla, Colombia : Uninorte.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis .
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 1-35.
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Barcelona : Faros .
- C, M. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Colombia: Neiva.
- Catelli, J. E. (2019). Fundamentos para una “educación socioemocional”: apuntes conceptuales desde una mirada posible. *Voces de la Educación* , 1-19.
- Cecilia Fierro, Fortoul, B., & Rosas, L. (1999). *Transformando la práctica docente*. México, DF : Paidós Mexicana .
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la Emoción, El proceso emocional*. . España: Universidad de Valencia .
- Cimenna Chao Rebolledo . (2018). Educación Socioemocional. Educación Socioemocional la frontera educativa del siglo XXI . *DIDAC*, 25-28.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicano* . (2019). México.
- Constituyente, C. (2019). *Artículo 3º. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Mexico.
- Delors, J. (1996). *Los cuatro pilares de la educación*. Madrid, España: Santillana/UNESCO.
- Dueñas, B. M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Universidad Nacional de Educación a Distancia*, 77-96.

- Fierro, C., Fortoul, B., & Rosas, L. (1999). *Transformando la práctica docente. Una propuesta basada en la investigación acción*. México, DF.: Paidós.
- García, A. A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Scielo*, 39-71.
- Gómez, P. O. (2007). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 96-117.
- Gomez, R. G., Gill Flores, J., & García Jiménez, E. (s.f.).
- INEGI. (2010). *Chimalhuacán. Censo de Población y Vivienda 2010*. México : Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía.
- INEGI. (2015). *Población Estado de México*. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística y Geografía : <http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/mex/poblacion/>
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción. Conocer la práctica educativa*. Barcelona: Graó.
- Linares, A. (2008). Desarrollo cognitivo: Las teorías de Piaget y de Vygotsky. *Universidad Autonoma de Barcelona*.
- Luchetti, L. E. (1998). *Diagnóstico en el aula*. Argentina: Magisterio del río de la plata.
- Luchetti, L. E. (1998). *Diagnóstico en el aula*. Argentina: Magisterio del río de la plata.
- Martinez Miguélez, M. (2000). La investigación-acción en el aula. *Revista Electrónica Agenda Académica Volumen 7*, 27-39.
- Mercedes, A. (2008). La investigación acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. *Laurus. Revista de Educación*, 96-114.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Colombia : Neiva.
- Parra Ortiz, J. (2010). *Manual de Didáctica en la Educación Infantil*. Madrid: Garceta.
- Peralta, A. (2013). *Importancia de la Educación Socioemocional del Jardín de Infantes*. Buenos Aires: Dunken .
- Repetto, E., & Pena Garrido, M. ((2010) ). Las competencias socioemocionales como factor de calidad en la educación. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 14.
- Robert, C. S. (s.f.). *Ética emocional: una teoría de los sentimientos*. España 2017: Paidós.
- Rodríguez Gómez, G. (1996). *Metodología de la Investigación cualitativa*. Granada, España: Ediciones Aljibe.
- Rodriguez, G. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. España: Aljibe.
- Salover, P. y. (1997). *What is emotional intelligence?* .

- Salovey, P. M. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*.
- SEP. (2009). *¿Qué es una escuela de calidad?* Obtenido de <http://seslp.gob.mx/escueladecalidad.php>
- SEP. (2012). *Modalidades de Titulación para la Educación Normal*. México : SEP.
- SEP. (2014). *Orientaciones académicas para la elaboración del trabajo de titulación*. México: SEP.
- SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación preescolar*. Ciudad de México: Ultra.
- SEP. (2019). *Orientaciones para elaborar el programa de mejora continua*. México: SEP.
- Silva, R. (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia. *Redalyc. La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia, 9-30*.
- UNICEF. (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. Argentina: Kaleidos.
- Vigotsky, L. (1926). *Contexto familiar y escolar del niño en edad Preescolar*.

# ANEXOS

## Anexo 1.

### ENTREVISTA PARA PADRES DE FAMILIA

Los datos personales e información que usted nos brinde serán única y exclusivamente utilizados con fines académicos de la docente en formación en Educación Preescolar de la Escuela Normal N° 3 Karla Michelle Belmonte Becerra.



PREESCOLAR JUAN RULFO

CCT: 15EJN0415F

3° GRUPO "B"

DOCENTE TITULAR: ADEJISELA CORTÉS  
BARRAGAN

ALUMNO: \_\_\_\_\_

NOMBRE(S)

APELLIDO PATERNO

APELLIDO MATERNO

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

DD / MM / AA

CURP: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_

#### FAMILIA

Estado civil de los padres:  Casados  Separados  Unión libre  Viudo(a)

Tipo de familia:  Nuclear  Monoparental  Extensa  Ensamblada

*Familia nuclear. Formado por los padres y sus hijos. Familia monoparental compuesta por un solo progenitor (papá o mamá) y uno o varios hijos. Familia extensa. Formado por parientes de diferentes generaciones (abuelos, tíos, primos, etc.) Familia ensamblada. La cual uno o ambos miembros de la actual pareja tiene uno o varios hijos de uniones anteriores.*

PADRE: \_\_\_\_\_

NOMBRE(S)

APELLIDO PATERNO

APELLIDO MATERNO

Edad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Teléfono local: \_\_\_\_\_ Teléfono celular: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

DD / MM / AA

Redes sociales: \_\_\_\_\_



## CONTROL DE ESFINTERES

Edad en la que el alumno controló: \_\_\_\_\_

¿Actualmente va solo al baño?  Sí  No  Con ayuda

## SALUD

Alimentación:  Verduras  Frutas  Carne  Pescado  Cereal  Pollo  Derivados de la lactosa

¿Es alérgico (a) a algún alimento? \_\_\_\_\_ ¿A cuál? \_\_\_\_\_

¿Desayuna antes de ir a la escuela?  Sí  No ¿Qué desayuna? \_\_\_\_\_

¿En general qué le prepara en su lunch? \_\_\_\_\_

¿Cuál es su comida preferida? \_\_\_\_\_

¿Tiene alguna dificultad motora?  Sí  No ¿Cuál (pie plano, hemiplejía, columna, pie de catre articulaciones, etc.)? \_\_\_\_\_

¿Ha sufrido algún accidente, convulsiones, enfermedades? \_\_\_\_\_

Enfermedades que padeció:  Bronquitis  Hepatitis  Paperas  Asma  Varicela  
 Resfriados frecuentes  Anemia

¿Tiene todas sus vacunas? \_\_\_\_\_

¿Actualmente padece alguna enfermedad?  Sí  No ¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Esta medicado?  Sí  No ¿Es alérgico a algún medicamento?  Sí  No

¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Tiene alguna dificultad cardiológica o respiratoria? \_\_\_\_\_

Alergias: \_\_\_\_\_

¿Ve bien?  Sí  No ¿Utiliza anteojos?  Sí  No

¿Escucha bien?  Sí  No ¿Utiliza audifono?  Sí  No

¿Qué lado predomina más?  Izquierdo  Derecho  Ambidiestro

¿A que le tiene miedo? \_\_\_\_\_

## SUENO

¿Comparte la habitación?  Sí  No ¿Con quién? \_\_\_\_\_

¿Suele tener pesadillas? \_\_\_\_\_

## HABITOS

Se baña  Se peina  Se viste solo  Es ordenado  Es cuidadoso

## COMUNICACION / RELACION

¿A su hijo (a) qué es lo que le gusta hacer? \_\_\_\_\_

¿A su hijo (a) qué es lo que no le gusta hacer? \_\_\_\_\_

¿Su hijo cumple con obligaciones o tareas en casa? \_\_\_\_\_

En caso contrario, cuando su hijo se porta mal o no cumple con sus obligaciones ¿Cómo atiende la situación? \_\_\_\_\_

¿Hace o dice alguna cosa cuando su hijo (a) pelea o tiene diferencias con sus hermanos?  
\_\_\_\_\_

¿Qué cree que lo haga feliz? \_\_\_\_\_

¿Qué hace usted para que su hijo se sienta feliz? \_\_\_\_\_

¿Qué cree que lo haga sentir triste? \_\_\_\_\_

## SOCIALIZACION

¿El niño (a) realiza alguna actividad extraescolar? \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Realizan alguna actividad junta fuera del hogar?  Sí  No ¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿El niño ve televisión?  Sí  No ¿Qué tipo de programas? \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas diarias? \_\_\_\_\_ ¿Alguien supervisa o acompaña? \_\_\_\_\_

¿Alguien le lee regularmente? \_\_\_\_\_ ¿Quién? \_\_\_\_\_

¿El niño (a) ve lee en la casa?  Sí  No ¿Quiénes leen? \_\_\_\_\_

¿Ve escribir?  Sí  No

¿Escucha música?  Sí  No ¿De qué tipo? \_\_\_\_\_

¿Asiste a cumpleaños u otras reuniones sociales? \_\_\_\_\_ ¿Cómo cuáles? \_\_\_\_\_

¿Se interesa por realizar preguntas respecto al nacimiento, diferencias de género?  
\_\_\_\_\_

¿Cómo le responde? \_\_\_\_\_

### JUEGO

¿A qué juega? \_\_\_\_\_

¿Con quienes juega? \_\_\_\_\_

¿Tiene algún recurso tecnológico como tableta, celular o computadora para jugar?  
\_\_\_\_\_

¿Tiene alguna mascota?  Sí  No ¿Cuál? \_\_\_\_\_

### COMENTARIO O PREGUNTAS ACERCA DE ESTA ENTREVISTA:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha de la entrevista: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del padre, madre o tutor

**ESTE SOY YO****ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL**

APRENDIZAJE ESPERADO: Identifica y nombra características personales: ¿cómo es físicamente?, ¿qué le gusta?, ¿qué no le gusta?, ¿qué se le facilita?, ¿qué se le dificulta?

**ORGANIZADOR CURRICULAR 1:**  
AUTOCONOCIMIENTO

**ORGANIZADOR CURRICULAR 2:**  
AUTOESTIMA

**PROPÓSITO:** Orientar al alumno a que conozca positivamente

**ENERO 2020**

**INICIO:**

- ✚ Se realizará una plenaria sobre las cosas que les agradan y las que no. Guiándose con las siguientes preguntas.
  - ¿Cuál es nombre?
  - ¿Cómo te gusta que te llamen en casa?
  - ¿Cuál es tu comida favorita?
  - ¿A qué te gusta jugar?
  - ¿Qué no te gusta?
  - ¿Cuál es tu color favorito?
- ✚ Posteriormente se dará una hoja donde los alumnos registrarán sus gustos y disgustos, la explicarán de forma individual.

**DESARROLLO:**

- ✚ Los alumnos observarán el video “Un poco de autoestima” donde explica que todos y todas tienen capacidades y habilidades diferentes, pero siempre serán buenos para algo.
- ✚ Se llevará a cabo la dinámica “La persona más increíble del mundo” esta consiste en que se les comentará a los alumnos que dentro de una caja hay una personita que es muy inteligente y capaz de cumplir todo lo que se le proponga. Dentro de la caja habrá un espejo una de las indicaciones es que nadie le podrá contar a nadie lo que vieron dentro.
- ✚ Al terminar comentarán cosas positivas de la persona que vieron dentro de la caja.

**CIERRE:**

- ✚ En una hoja con divisiones los alumnos dibujarán a la persona que observaron ahí dentro, en otro recuadro lo que les más les gusta hacer y que sienten al realizarla, de igual manera con lo que no les gusta hacer..

**RECURSOS**

- ✚ Computadora
- ✚ Hojas registro

**ORGANIZACIÓN**

✚ Grupal

✚ Grupal

✚ Individual

**CONOCIENDO MIS EMOCIONES**

**ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL**

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

**ORGANIZADOR CURRICULAR 1:** AUTORREGULACIÓN  
**ORGANIZADOR CURRICULAR 2:** EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

**PROPÓSITO:** Mencionar situaciones que le generan diferentes emociones.

**FEBRERO 2020**

<b>INICIO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>
<p>✚ Se presentará el cuento “El monstruo de colores” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NmMOKND8g">https://www.youtube.com/watch?v=NmMOKND8g</a>) para introducirlos al tema de las emociones.</p> <p>✚ Realizar una plenaria para intercambiar ideas. Preguntas de sugerencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Cómo era el monstruo de colores?</li> <li>○ ¿Cómo se sentía el monstruo?</li> <li>○ ¿Cómo pensaba el ante las situaciones?</li> <li>○ ¿Alguna vez te has sentido como él? Sí, no ¿por qué?</li> </ul> <p>✚ Se realizará una lluvia de ideas a través de preguntas generadoras para recuperar los conocimientos previos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Sabes que es una emoción?</li> <li>○ ¿Cómo surgen las emociones?</li> </ul>	<p>✚ Computadora</p> <p>✚ Dado de las emociones.</p> <p>✚ Hoja registro “Monstruo de colores”</p> <p>✚ Crayolas</p> <p>✚ Abejita de turno.</p>	 <p>✚ Grupal</p>
<p><b>DESARROLLO</b></p> <p>✚ De acuerdo al cuento “El monstruo de colores” los alumnos escribirán en una hoja registro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Cómo me siento en este momento? Dibujando su rostro.</li> <li>○ Colorear el monstruo de acuerdo la emoción que más les guste sentir, según los colores del cuento.</li> </ul> <p>✚ Se mostrará un video con diferentes escenas de películas animadas en donde deberán de identificar la emoción que presenta cada personaje. Las respuestas de los alumnos se anotarán en el diario, observando si identifican estas emociones.</p>		<p>✚ Grupal</p>
<p><b>CIERRE</b></p> <p>✚ Se jugará con el dado de las emociones. Este dado consta de 6 caras que tendrán distintas emociones. Se organizarán en un círculo dejando el centro libre para tirar el dado. De acuerdo a la emoción deberán de comentar alguna situación donde hayan experimentado esa emoción. Al finalizar el juego se realizará una breve plática sobre las emociones, haciendo énfasis que algunas veces podemos sentirnos similar a otra persona.</p> <p>✚ Comentar y reflexionar: sobre lo que aprendieron hoy, qué les gustó más o que no, y el por qué.</p>		<p>✚ Individual</p>

## VIAJANDO A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES

### ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

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

**ORGANIZADOR CURRICULAR 1:** AUTORREGULACIÓN  
**ORGANIZADOR CURRICULAR 2:** EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

**PROPÓSITO:** Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.

### TRANSVERSALIDAD

**LENGUAJE Y COMUNICACIÓN:** Comenta textos literarios que escucha, describe personajes y lugares que imagina.

**ARTES:** Escucha piezas musicales de distintos lugares, géneros y épocas, y conversa sobre las sensaciones que experimenta.

**FECHA: 12 al 14 FEBRERO**

#### ACTIVIDADES DE RUTINA:

- ✚ Pase de lista, conteo de los alumnos.
- ✚ Escritura de su nombre en el tablero mágico
- ✚ Colocación de fecha

#### ACTIVIDADES PARA EMPEZAR BIEN EL DÍA

- ✚ Activación física con la canción el monstruo de colores

#### INICIO.

- ✚ Se presentarán algunas imágenes de las emociones en tarjetas y deberán de describir algunas situaciones que les haga sentir así.
- ✚ Se compartirán ideas sobre la importancia de regular nuestras emociones para recuperar sus conocimientos previos.  
Preguntas sugeridas:
  - ¿Por qué es importante regular nuestras emociones?
  - ¿Qué pasa cuando no controlamos nuestras emociones?
  - ¿Qué podemos hacer para regular nuestras emociones?

#### DESARROLLO

- ✚ Con las láminas de las emociones los alumnos deberán identificar cuáles son emociones negativas y cuales positivas. Las colocarán según la división que se realice en el pizarrón.
- ✚ Se realizará un juego de mímica a través con tarjetas de las emociones. Dentro de una caja habrá diferentes tarjetas con situaciones, un participante pasara y tomará una, con el fin de representar la emoción que genere la situación si hablar. En caso de que el alumno no pueda representarla se dará la oportunidad de que cuente alguna experiencia. Los alumnos deberán de adivinar y tomar sus turnos para participar.  
Reflexión de las participaciones
  - ¿Tú qué harías ante esta situación?
  - ¿Cómo podemos regular en ese momento nuestras situaciones?
  - ¿Debemos de escuchar al otro? ¿Por qué?
- ✚ A través de la música los alumnos reviven experiencias, además de que provoca emociones. Se colocarán diferentes géneros de música para que los alumnos puedan pintar en un papel bond aquello que estén sintiendo e imaginando.
  - ¿Qué pasa cuando escuchamos música?
  - ¿Qué emoción te genera pintar?

#### CIERRE

- ✚ En una hoja registro los alumnos deberán de identificar las emociones positivas y negativas. Encerrando con color verde las emociones positivas y tachando con rojo las emociones negativas.

#### RECURSOS

- ✚ Computadora
- ✚ Láminas de las emociones.
- ✚ Juego de mímica (tarjetas)

#### ORGANIZACIÓN



✚ Grupal

✚ Grupal

✚ Individual / Grupal



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES. RESULTADOS FUERTES.

2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca, emblema de la mujer Mexiquense",  
**ESCUELA NORMAL No. 3 DE NEZAHUALCÓYOTL**  
**DEPARTAMENTO DE CONTROL ESCOLAR**

**Oficio No. 0543/19-20-03**  
**Asunto: Se autoriza impresión de**  
**documento recepcional.**

Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México a 16 de julio de 2020.

**C. KARLA MICHELLE BELMONTE BECERRA**  
**PRESENTE.**

La Dirección de la Escuela Normal No. 3 de Nezahualcóyotl, se permite comunicar a usted que ha sido autorizado su documento recepcional en la modalidad: **TESIS DE INVESTIGACION**: que presentó con el tema: **LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL COMO MEDIO PARA FAVORECER LA AUTORREGULACIÓN DE EMOCIONES DEL NIÑO PREESCOLAR, UNA MIRADA DESDE LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN.**

Por lo que procede la impresión y reproducción de dicho documento para la sustentación de su examen profesional.

Sin más por el momento, le deseo éxito en la culminación de su proceso.

**ATENTAMENTE**

**DR. JOSÉ ALEJANDRO SÁNCHEZ RODRÍGUEZ**

"Suplente de la Dirección de la Escuela Normal No. 3 de  
Nezahualcóyotl, de acuerdo con el oficio  
205120000/0568/2020 del Director General de Educación  
Normal y Fortalecimiento Profesional"



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y NORMAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL Y FORTALECIMIENTO PROFESIONAL  
SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL  
ESCUELA NORMAL No. 3 DE NEZAHUALCÓYOTL

SAN MARTÍN Y NAVARRA S/N. COL. AMPL. TERCER CILINDRO, CD. NEZAHUALCÓYOTL, C.P. 57119  
TELÉFONO: 57 17 14 42  
CORREO: h3n3@educacion.gob.mx  
C.C.T. 06/000003