



GOBIERNO DEL ESTADO DE
GUERRERO
2015 - 2021



Secretaría de
Educación Guerrero



GUERRERO
NOS NECESITA A TODOS

Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior
Dirección General de Operación de Servicios de
Educación Media Superior y Superior
Subdirección de Formación Docente



Escuela Normal Preescolar "Adolfo Viguri Viguri"

12DNL0005E

**REGULAR LAS EMOCIONES DE TRISTEZA, ALEGRÍA, MIEDO
E IRA EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

PRESENTA

SANDRA GUADALUPE RAMIREZ GOMEZ

2016-2020





GOBIERNO DEL ESTADO DE
GUERRERO
2015 - 2021



Secretaría de
Educación Guerrero



Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior
Dirección General de Operación de Servicios de
Educación Media Superior y Superior
Subdirección de Formación Docente

Escuela Normal Preescolar "Adolfo Viguri Viguri"
12DNL0005E

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES
**REGULAR LAS EMOCIONES DE TRISTEZA, ALEGRÍA, MIEDO E IRA
EN LOS NIÑOS DE 2º AÑO GRUPO "A" DE EDUCACIÓN
PREESCOLAR**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

PRESENTA

SANDRA GUADALUPE RAMIREZ GOMEZ

NOS NECESITA A TODOS
ASESOR DE INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

BLANCA ESTHELA SANDOVAL QUIÑONES

GENERACIÓN 2016-2020

CHILPANCINGO, GUERRERO., JULIO DE 2020



DEDICATORIAS

A mis padres, Juan Alberto Ramírez Ortiz, María Liliana Gómez Carteño, quienes con tanto esfuerzo y dedicación me apoyaron incondicionalmente en lo económico como en lo moral, son los principales promotores de mis sueños, gracias por confiar y creer en mí y en mis expectativas, nunca olvidaré la compañía de mi madre en la agotadora y larga noche de estudio, su compañía me animó, me dio fuerzas y ganas para seguir adelante, recuerdo la llegada de los cafés, que me llenaban de energía, gracias por siempre desear y anhelar lo mejor para mí, gracias por cada consejo y por cada una de sus palabras que me guían durante mi vida. Este logro es también de ustedes.

A mi hermana, que gracias a ella he logrado ser más paciente y tolerante, por compartir alegrías y tropiezos de los cuales siempre hemos salido juntas, por su confianza y permitirme estar en su vida, quiero que sepa que siempre estaré para ella incondicionalmente.

Y, por último, pero no por eso menos importante agradezco a mis profesores de la normal quienes se esforzaron para que yo llegara hasta este punto en el que me encuentro, buscando las diversas estrategias para transmitir sus conocimientos, no fue nada fácil, pero gracias a su dedicación que los ha regido he logrado grandes objetivos como culminar mi informe de prácticas profesionales y así lograr mi primera meta que es obtener mi título profesional.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por permitirme lograr la primera meta de muchas, por darme los padres que tengo a quienes les agradezco, por darme la vida, por estar conmigo durante estos años desde mi infancia hasta la actualidad, dándome felicidad, quienes se encargaron de mi formación y educación con gran esfuerzo, por darme a la hermana más maravillosa y dejarme compartir hermosos momentos todos juntos.

A mi mamá Sandra, quien siempre ha estado en todos los momentos apoyándome, aconsejándome, y guiándome por un buen camino, gracias por enseñarme lo que es el trabajo, por contribuir en mi formación y permitirme compartir grandes momentos.

A mi Ale, una gran persona quien se convirtió en alguien muy importante en mi vida, por darme su amor, su tolerancia y paciencia, durante todo este tiempo, por su confianza y no dejarme caer, por su apoyo incondicional, por esas veces donde me sostuvo mientras lloraba de desesperación y frustración, cuando las cosas no me salían bien y fue capaz de sostener fuerte mi mano y darme fortaleza y ánimo para lograr este gran sueño.

A mi asesora, Blanca Esthela Sandoval Quiñones, a quien quiero y admiro demasiado, gracias por cada uno de esos regaños, los cuales venían con un gran consejo, por confiar en mis habilidades y destrezas, gracias por su dedicación y tiempo para apoyarme en mi documento recepcional, siempre con una gran sonrisa y un increíble abrazo el cual me llenaba de energía y ganas de salir adelante, gracias por estar para mí siempre, por esa gran confianza, gracias por preocuparse por mí, es una maestra realmente admirable por su dedicación que siempre le pone a su trabajo, el ejemplo a seguir como docente donde día tras día demuestra el amor que le tiene a su trabajo, por esto y mucho más, mil gracias, quiero decirle que tiene un lugar muy importante en mi corazón y siempre le estaré agradecida por cada uno de esos momentos inolvidables que me permitió estar con usted.

Para todas aquellas personas que creyeron en mí, mismos que estuvieron incondicionalmente para mí, animándome, demostrando su afecto y amor.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1

MARCO CONTEXTUAL, DIAGNÓSTICO Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del contexto externo	4
1.2 Descripción del contexto interno	11
1.3 Diagnóstico grupal	17
1.4 Planteamiento del problema.....	21
1.5 Propósitos	22
1.6 Preguntas de investigación	23

CAPÍTULO 2

PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA

2.1 Enfoque metodológico	24
2.2 Revisión teórica	28
2.2.1 Las emociones	28
2.2.2 Educación socioemocional	30
2.2.3 Inteligencia socioemocional	35
2.2.4 Tipos de inteligencias emocionales	40
2.2.5 Habilidades emocionales	43
2.2.6 El desarrollo de las habilidades emocionales	45
2.2.7 Competencias emocionales	48
2.2.8 Emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría	51

2.2.9 El bienestar socioemocional	55
2.2.10 Relación entre emoción, motivación y aprendizaje	56
2.2.11 Estrategias para el control de emociones	58
2.3 Planeación de acción.....	62

CAPÍTULO 3

DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA

3.1. Ejecución y evaluación del plan de acción	70
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	79

REFERENCIAS

INTRODUCCIÓN

Las prácticas profesionales se llevaron a cabo en el Jardín de niños “Jaime Torres Bodet”, ubicado en la colonia San Sebastián del municipio de Quechultenango, Guerrero, durante 24 semanas, en el grupo de aprendizaje de 2° año “A”, en este se observaron distintas problemáticas, de acuerdo a las necesidades más demandantes, se decidió elegir el tema: “como regular las emociones de alegría, tristeza, miedo e ira”, para desarrollar el tema planteado se realizaron una serie de actividades pedagógicas, dirigidas a las emociones, con el propósito de lograr la regulación de sus emociones y resolver la problemática planteada en el capítulo uno.

El objetivo principal fue que los niños logran regular las emociones de tristeza, alegría, miedo e ira, y que fueran capaces de expresar sus emociones, ante las demás personas, para lograr esto, se diseñaron distintas actividades, las cuales se tuvieron que evaluar con la finalidad de detectar los progresos y aprendizajes obtenidos por cada uno de los educandos.

Las prácticas profesionales y la investigación teórica, me permitió adquirir las siguientes competencias genéricas y profesionales del perfil de egreso de la Licenciatura en Educación Preescolar.

1. Usa su pensamiento crítico y creativo para la solución de problemas y la toma de decisiones.
2. Emplea la evaluación para intervenir en los diferentes ámbitos y momentos de la tarea educativa.
3. Colabora con otros para generar proyectos innovadores y de impacto social, actúa con sentido ético.
4. Aplica sus habilidades comunicativas en diversos contextos.
5. Emplea las tecnologías de la información y la comunicación.

Se inicia la investigación en el capítulo I, con una minuciosa descripción del contexto externo, mencionando las características del municipio de Quechultenango, de lo general a lo particular, desde su antecedente histórico, ubicación geográfica, aspectos demográficos, actividades económicas, socioculturales, información sobre el sector salud, y educación, así como el contexto interno del Jardín de Niños, su razón social, zona, sector, clave del centro

de trabajo, sistema al que pertenece y domicilio, organización funcional y estructural, describiendo la infraestructura de la institución, antecedentes históricos, distribución de grupos y por supuesto el aula de clases: dimensión, estado físico, tipo de muebles y material didáctico.

Un punto de suma importancia y muy relevante que se consideró dentro de este trabajo fue conocer lo que saben y no saben los alumnos y su proceso de desarrollo, para ello fue necesario realizar un diagnóstico grupal, por medio de este se lograron detectar varias problemáticas, las cuales se analizaron hasta tener la pauta para escoger el tema a desarrollar y la problemática a resolver.

Los aspectos importantes que se consideraron en el informe de prácticas profesionales fueron: el planteamiento del problema, los propósitos y las preguntas de investigación, estos han sido de gran ayuda, en virtud de que guiaron el trabajo de investigación.

En el segundo capítulo se puede apreciar el enfoque metodológico, en el que se apoyó a realizar la investigación, así mismo contempla la revisión teórica, en el que fue necesario investigar a fondo acerca de algunos autores que escribieron sobre las emociones, haciendo hincapié que la regulación de las emociones favorece al desarrollo del individuo, iniciándose desde la edad temprana.

Al igual se contempla el plan de acción, donde se hace la descripción de las actividades diseñadas para atender el problema planteado en el capítulo I, y para favorecer el conocimiento en los alumnos de acuerdo a los aprendizajes esperados.

En el tercer capítulo se desarrolla la ejecución y evaluación del plan de acción, describiendo la acción de cada una de las actividades, el resultado, la reflexión y la evaluación de la propuesta de mejora.

Y como último se encuentra un apartado de conclusiones y recomendaciones, resultado de la experiencia obtenida durante las prácticas profesionales en el que se hace una breve reflexión del arduo trabajo con los niños, permitiendo llegar a ciertas conclusiones y a hacer diversas recomendaciones que pueden favorecer el trabajo docente.

En el apartado de las referencias, se mencionan las fuentes bibliográficas y de internet, que sirvieron para incrementar los conocimientos en relación con el tema, en los anexos y apéndices se observan imágenes referentes a la información proporcionada o la evidencia de las actividades que se desarrollaron en el plan de acción.

CAPÍTULO 1

MARCO CONTEXTUAL, DIAGNÓSTICO Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del contexto externo

Chilpancingo de los Bravos, se deriva de los vocablos náhuatl; chilpan que significa lugar de avispa y cingo, que quiere decir pequeño; juntos se traducen como "pequeño avispero"; el agregado Los Bravo se le dio en honor a la familia Bravo, que prestó valioso servicio a la patria en las filas insurgentes, se localiza en el centro del estado ubicado en las coordenadas 17°11 y 17°37 de latitud norte y los 99°24 y 100°09 de longitud oeste, respecto del meridiano de Greenwich.

Colinda al norte, con Leonardo Bravo y Eduardo Neri (antes Zumpango del Río); al sur, con Juan R. Escudero y Acapulco; al este con Mochitlán y Tixtla; al oeste, con Coyuca de Benítez y Leonardo Bravo; en cuanto al servicio educativo ofrece 420 escuelas a las que asisten 98 297 alumnos atendidos por 4781 maestros en 2876 grupos, a pesar de la disponibilidad de infraestructura educativa, 9.4% de la población de 15 años y mayores es analfabeta; de ese total, 63.1% son mujeres.

El municipio ofrece servicios educativos de Jardines de niños, Primarias, Secundarias, Preparatorias, Unidades Académicas de Derecho, Ingeniería, Ciencias Químicas, Economía, Filosofía y Letras, Arquitectura y Ciencias de la Comunicación, así como Centros de Lenguas Extranjeras dependientes de la Universidad Autónoma de Guerrero, entre otros.

La ciudad cuenta con los servicios públicos de agua entubada, con una cobertura municipal de 76.3%; energía eléctrica, con 94.4%, y drenaje, con 89.1%;

alcantarillado, parques y jardines, plazuelas, vialidad y transporte, seguridad pública, panteones, mercado, central de abasto, bomberos, rastro y servicio de limpieza.

La mayor parte de las calles de la cabecera están pavimentadas o empedradas. Las comunidades que abarcan el municipio son 114 localidades.

La ciudad de Chilpancingo de los Bravos es la cabecera del municipio del mismo nombre y capital del estado de Guerrero. El estado de Guerrero está dividido en ochenta y un municipios, en la región centro se encuentra Chilpancingo de los Bravos, donde se ubica la Escuela Normal Preescolar “Adolfo Viguri Viguri” con la modalidad de licenciatura en Educación Preescolar, uno de los 114 municipios es Quechultenango, lugar en el que se localiza el jardín de niños, en el que se realizaron las prácticas profesionales por lo que es importante recopilar la información del contexto externo.

(www.enciopediagro.org).

Un docente debe de saber la importancia que tiene el contexto en donde se están desarrollando los estudiantes, ya que es un factor de suma importancia debido a la gran diferencia cultural que poseemos, a través de este análisis podemos detectar las necesidades que hay en cada uno de ellos e ir tomando decisiones al realizar dinámicas que favorezcan los conocimientos en los alumnos, por lo tanto, podemos decir que:

Contexto es un término que deriva del vocablo latino contextus y que se refiere a todo aquello que rodea, ya sea física o simbólicamente, a un acontecimiento. A partir del contexto, por lo tanto, se puede interpretar o entender un hecho. Este entorno supone que el contexto puede ser material o simbólico. El contexto está formado por una serie de circunstancias (como el tiempo y el espacio físico) que facilitan el entendimiento de un mensaje. (<https://www.significados.com/contexto/>)

Como se mencionó en párrafos anteriores las prácticas profesionales se realizaron en el municipio de Quechultenango, en la colonia San Sebastián donde se encuentra ubicado el

Jardín de niños “Jaime Torres Bodet”, por lo que se realizó una investigación de este contexto obteniendo la siguiente información:

La palabra Quechultenango proviene del náhuatl quechtl–huámatl, que significa “lugar de las murallas preciosas”. Otra acepción es quechulli, “pájaro de brillante plumaje”, tenámitl, muro, barrera, lugar, por lo que, reunidas las tres palabras, la toponimia se traduce como “muralla de quéchotl o lugar donde abundan aves de bellas plumas o plumas preciosas”.

Se tiene conocimiento de que los dominios del rey Itzcóatl llegaban hasta los montes que circundan Quechultenango, en donde había ordenado se levantaran construcciones para definirlos. Los dueños de esas tierras eran las yopes, cuyos terrenos llegaban más allá de Malinaltepec, en lo que hoy es La Montaña de Guerrero, introduciéndose hacia San Luis Acatlán, por lo que se considera que Quechultenango pudo haber sido fundado por guerreros al servicio del rey de Tenochtitlan. Los nativos de estas tierras fueron indomables y no se tiene noticias de que hayan tenido encomendero en la Conquista.

Don David Acevedo Catalán, como resultado de sus investigaciones, dice que en 1697 se fundó un pueblo llamado San Juan Bautista donde hoy está asentado Colotlipa.

En el Siglo XVII el capitán español F. de Oláez tomó para sí extensas tierras y fundó la hacienda de San Sebastián Buenavista, que mantuvo la congregación de los indígenas y posteriormente dio origen al pueblo de Quechultenango. Al crearse la provincia de Tecpan en 1811, Quechultenango quedó dentro de ella. Lo mismo sucedió al instituirse la Capitanía General del Sur en 1821, después de consumada la Independencia, quedando dentro del municipio de Chilapa.

En la Memoria del Gobierno del estado de México de 1826, se establece el H. ayuntamiento en el pueblo de Quechultenango. El 27 de octubre de 1849 se erige el estado de Guerrero como entidad independiente y en esa fecha Quechultenango es segregado del Estado de México, siendo uno de los 38 municipios que, según Alejandro Paucic, integraron la naciente entidad (el ingeniero Mario García Pineda, en su obra Historia de las divisiones territoriales del estado de Guerrero, da como cifra 41 municipios).

(<http://www.encyclopediagro.org/index.php/indices/indice-de-municipios/1283-quechultenango?showall=&start=2>)

El Municipio de Quechultenango se ubica al este de la capital del Estado de Guerrero, en la vertiente interior de la Sierra Madre del Sur y es integrante de los municipios que conforman la Región Centro del Estado; ocupa el número 57 de la lista de municipios que integran al Estado de Guerrero, con base en el artículo 5° de la Constitución Estatal.

El territorio municipal tiene una superficie de 929.70 kilómetros cuadrados, que constituyen el 1.46% en relación con la superficie estatal; tiene las siguientes colindancias: Al Norte, limita con el Municipio de Chilapa de Álvarez, al Sur, con Ayutla de los Libres, Tecoaapa y Juan R. Escudero, al Este, con Acatepec, y Al Oeste, con Mochitlán.

Con base en al Censo de Población y Vivienda 2010 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2010), el Municipio de Quechultenango está integrado por 77 comunidades, en las que viven 34,728 habitantes, de éstos 16,855 son hombres y 17,873 mujeres.

De los 34,728 habitantes, 2,171 hablan alguna lengua indígena, que representan el 6.25% de la población del Municipio.

Por otra parte, con el fin de mejorar la relación del Gobierno Municipal con las autoridades locales, es importante realizar una clasificación de las comunidades del Municipio.

Los habitantes del lugar, tienen distintas fuentes de ingreso económico, para así poder sustentar gastos familiares, la actividad fundamental es la agricultura, algunos de sus productos básicos son: maíz, frijol, sandía, melón, sorgo forrajero, cacahuete, garbanzo, chile, jitomate, tomate de cáscara, mango criollo, caña de azúcar en poca escala y ciruela, otra de las actividades es la ganadería, donde se realizó un inventario ganadero en el 2006 estaba conformado por 8890 cabezas de bovinos, 12 524 de porcinos, 14 153 de caprinos, 400 de ovinos y 42 414 aves, existen también criaderos de aves de postura y conejos. Mientras que la apicultura se produce en pocas escalas, pero se llegaron a contabilizar un total de 60 colmenas en el municipio. (Guerrero cultural, 2012)

Las actividades socioculturales que predominan en el municipio son fiestas tradicionales tales como: El 3 de mayo día de la "Santa Cruz", 12 de diciembre día de la Virgen de Guadalupe, 24 de diciembre nacimiento del niño Jesús. En Quechultenango se realizan las ceremonias religiosas de Semana Santa, el 15 de mayo de San Isidro, 22 de mayo Santa Rita, y la fiesta más importante es la del Patrón Santiago Apóstol el 24 y 25 de julio y la octava cuando se baila el ocoxuchitl, el 14 de agosto la Asunción de María y en Colotlipa el Señor de las Misericordias es en la fiesta de carnaval.

En cuanto a las danzas, se cuenta con una variedad como lo son: Los Capoteros, Los Nitos o Pescados, Los Chivos, Los Mecos, Los Moros y en la fiesta del patrón las Cueras, danzantes que bailan al compás de los tambores, violines, flautas y música de viento. "Abarca Vargas, y Guzmán Jiménez M". Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México H. Ayuntamiento de Quechultenango. (p.3)

Referente a la educación, ofrece a través de 167 escuelas, a las que asisten 11 728 alumnos atendidos por 554 maestros en 731 grupos. En el nivel preescolar se cuenta con 64 escuelas a las que asisten 2719 alumnos atendidos por 141 maestros en 177 grupos,

correspondiendo a la educación indígena 14 escuelas a las que asisten 482 alumnos atendidos por 23 maestros en 42 grupos. En el nivel de primaria se cuenta con 73 escuelas a las que asisten 7030 alumnos atendidos por 321 maestros en 450 grupos. La educación indígena se imparte en 17 escuelas con una matrícula de 1258 alumnos atendidos por 54 maestros en 99 grupos. El índice de aprobación fue del 91.5%.

En el nivel medio básico, 92 maestros atienden en 30 escuelas a 1979 alumnos en 104 grupos. El índice de aprobación fue del 94.5%.

Para la atención de la salud se cuenta con un Hospital Básico Comunitario, una Unidad Básica de Rehabilitación del Desarrollo Integral de la Familia (DIF)–Guerrero, una Unidad Móvil y 10 establecimientos de primer nivel, que en conjunto disponen de 14 consultorios, 11 salas de expulsión, un laboratorio clínico, una unidad dental, una farmacia y 29 camas no sensibles. Los recursos humanos están integrados por 28 médicos generales, tres especialistas, un terapeuta y 50 enfermeras. La cobertura asistencial es de un médico por cada 1192, un especialista por cada 11 122, un terapeuta por cada 33 367 y una enfermera por cada 667 habitantes.

En las localidades de El Aguacate, Naranjitas, Santa Fe, Juxtlahuaca, San Martín, San Martín II, La Mina, El Naranjo, Huehuecoyotla y Achigca se cuenta con una casa de salud que es atendida por un técnico en atención primaria.

Hablando de las colonias hay antecedentes históricos muy importantes donde se puede rescatar que en el Siglo XVII el capitán español F. de Oláez tomó para sí extensas tierras y fundó la Hacienda de San Sebastián Buenavista, que mantuvo la congregación de los indígenas y, posteriormente, dio origen al pueblo novohispano de Quechultenango.

Hablando con precisión de la colonia, el licenciado González, menciona que el aspecto demográfico de la colonia San Sebastián, inicia de la bodega de fertilizantes (La Hacienda) y termina en la Barranca del agua fría, hace 9 años se dividió la colonia, los límites después

del Río de agua fría esta se conoce como san Sebastián sección 1, se tiene las colindancias al norte con el río Huacapa , al sur con la colonia san Sebastián sección 1, al poniente con la colonia buena vista y al oriente con el río limpio (P.González, comunicación personal, 07 de mayo del 2019).

Los terrenos de la colonia pertenecían a un solo dueño latifundista, este contaba con ingenios azucareros, en los cuales todavía se contemplan las ruinas y grandes muros que pertenecen al lugar conocido como la hacienda, se dice que se tenía que pagar para pasar por esos terrenos, el pago podía ser económico o bien con ganado o con gallinas.

La colonia está conformada por personas que emigran de algunas de las localidades del municipio como son Juxtlahuaca, Xochitepec, Mezcaltepec, Astatepec, Jalapa, Santa Cruz, Tolixtlahuaca, Cocuyul, La Parota y San José.

Los fundadores de la colonia, para satisfacer sus necesidades de agua, se organizaron creando un grupo que se conoce como “El agua fría”, ellos son los encargados de traer agua de los terrenos de Astatepec, parte alta de la colonia, cuando llegaron más personas a radicar se enfrentaron al problema de abastecimiento de agua, y para satisfacer sus necesidades se creó otro grupo el cual se llama “Agua de Mexcaltepec”.

Hay una tercera generación de migrantes, que habitan en la colonia, esta creo otro grupo que se conoce como el agua del rincón de Tlapacholapa, entre ellos se distribuye el servicio de agua en la colonia.

Hace 9 años se dividió la colonia, y se hizo la sección 1, ésta enfrentó un desastre natural, una tromba local, que se registró en el municipio el día 25 de abril del 2016, provocó el desbordamiento del río de agua fría, con afectaciones a 45 viviendas y daños a la Escuela Primaria ubicadas en la colonia de San Sebastián, sufrieron inundaciones dañando los bienes materiales, provocó la muerte de dos menores de edad y un desaparecido.

1.2 Descripción del contexto interno

El hablar del contexto interno quiere decir que se describirá todo aquello que se encuentra donde se está laborando, en este caso, es el jardín de niños, conocer el contexto de dicho jardín es importante debido a que es el lugar donde los alumnos se desenvuelven académicamente.

Vygotsky (1926) consideraba que el contexto (social, familiar, cultural, escolar, etc.) es crucial para el aprendizaje, ya que, produce la integración de los factores social y personal, y que por medio de la interacción el niño aprende a desarrollar sus facultades y comprende su entorno, tomando en cuenta tal afirmación considero importante entonces, conocer cómo influyen los diferentes contextos en el desarrollo del niño. (<http://Luzgarygon.blogspot.com>)

La institución educativa donde se están realizando las prácticas docentes, es el jardín de niños: “Jaime Torres Bodet” con Clave: 12JN3329H, pertenece a la Zona: 015 del Sector: 02 lo rige el Sistema Federal, con Domicilio en la Col. San Sebastián su Colindante es la Col. Buena Vista, se ubica en Quechultenango Gro.

De acuerdo con la entrevista realizada a la directora del plantel. Ma. Inés Molina Ojeda, (comunicación personal, 5 de febrero, 2019) Sus antecedentes históricos del jardín de niños fueron desde cómo fue construido, mediante la gestión por parte de las maestras María del Carmen Santos Gómez, María del Carmen Flores Calvo, en conjunto con los padres de familia Apolinar Montiel Barrios, Ticiano Bello Urías y Vicente Gil Romero. El terreno donde se encuentra ubicado el jardín de niños, fue donado por Lorenzo y Adela Juárez Bello y fundado el 8 de septiembre de 1984, comenzando con dos aulas y una matrícula de 30 alumnos.

La infraestructura de la institución actual; cuenta con un portón de herrería, tiene como limitante una barda en escuadra de concreto, mientras lo demás se limita con media barda en la parte de abajo y arriba con malla, tiene cuatro edificios, el primero se encuentra al lado izquierdo de la entrada del jardín, en él la dirección, es muy pequeña solo cuenta con el escritorio de la directora, cuatro sillas , un espejo y un pequeño mueble en el cual colocan el proyector y un archivero y dos aulas de clase, en la parte de atrás se ubica los sanitarios de niños y niñas que están conformados con dos tazas de baños, dos para niños y dos de adulto así mismo tiene una cancha techada, en el segundo edificio que se localiza enfrente de la entrada del jardín. está el aula de artes equipada con mesas y sillas, aptas para niños, en éste mismo edificio se tiene una bodega donde se almacena: los instrumentos de artes, mobiliario como: mesas, sillas, etc., un salón de clases, la cocina se encuentra ubicada al fondo de la entrada al lado derecho del segundo edificio, tiene una mesa de cemento y sillas pequeñas para que los niños puedan almorzar, para conservar los alimentos se tiene un refrigerador, una estufa, además de un lavadero y el cuarto edificio está al lado derecho de la entrada principal, se ubica un aula de clases y un comedor, cabe destacar que los salones de clase cuentan con mesas y sillas aptas para los niños, libreros, un espejo, un pintarrón, repisas, mesa y silla para la maestra, una colección de libros de cuentos infantiles, revistas, libros para colorear, se tienen repisas para colocar material didáctico que utilizan los niños como crayones, bloques, rompecabezas, plastilinas, palillos, pinzas, pinturas, tapaderas de refresco, fichas para contar, y en la parte posterior del salón se encuentran dos chapoteaderos.

La distribución de los grupos es la siguiente: el primer año grupo “A” tiene un total de 23 alumnos, el segundo año grupo “A” cuenta con 24 niños, el tercer año grupo “A” con un total de 13 y el tercer grado grupo “B” con 10.

La institución está conformada por el siguiente personal: 1 directivo, 4 educadoras, 1 maestro de música, 1 maestro de educación física.

El personal está organizado de acuerdo con el organigrama estructural y al organigrama funcional:

Directora

Es responsable de dirigir y garantizar la correcta labor pedagógica en la institución que dirige, así como de despertar el interés a las maestras por el desarrollo profesional, de fomentar un vínculo permanente de aprendizajes "formales" y "no formales" entre la escuela y la comunidad, así como de enriquecer mutuamente el centro educativo, con miembros de la comunidad que puedan aportar y contribuir a la solución de los problemas de ambos y velar por el cumplimiento de los objetivos. Maneja técnicas y procedimientos de capacitación docente, contribuye a la actualización de conocimientos sobre el proceso del aprendizaje , sus dimensiones y los factores que lo condicionan para fomentar un ambiente de armonía y laboriosidad en la comunidad educativa, fomenta la experimentación pedagógica, creación de tecnología e intercambio de experiencias, tiene la responsabilidad de tener habilidad para seleccionar y adecuar métodos y medios de enseñanza que faciliten una formación integral del niño. Además, es responsable de descubrir y estimular las aptitudes de cada miembro de la institución, para saber explotar su iniciativa en favor de la educación, asesora a las maestras en la elaboración y planificación curricular.

Educadoras

Tienen la función y responsabilidad de realizar actividades docentes, planificando, ejecutando, coordinando y evaluando el proceso enseñanza-aprendizaje, a fin de contribuir con el desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas del niño de edad preescolar. Planifican y elaboran el material de apoyo docente, para las distintas actividades educativas a desarrollar, informa a padres de familia sobre el rendimiento y comportamiento de los alumnos, detecta problemas que obstaculizan el aprendizaje de los educandos, contribuye al desarrollo de habilidades y destrezas de niños en edad preescolar, tales como: lectura, lenguaje y hábitos, evalúa las necesidades del niño a través de la observación, test, terapias en grupo, ve la forma de que los niños cumplan con sus hábitos alimenticios y de higiene, evaluando su desenvolvimiento durante sus actividades diarias, crea hábitos de estudio, alimentación e higiene, orientándolos en el aprendizaje en dichas áreas, imparte enseñanza diaria a niños habilitándolos y adiestrándolos a través de técnicas de grupo, evalúa en el niño el nivel de aprendizaje, desarrollo de habilidades y destrezas, adaptación al medio, de acuerdo a los parámetros fijados en los instrumentos elaborados para tales efectos, evalúa las actividades psico-motoras y/o socio-afectivas en el niño, facilita la continuidad del desarrollo de habilidades y destrezas del niño en el hogar a través de la orientación a los padres. Planifica y realiza actividades: recreativas, de convivencias y/o complementarias, instruye y coordina al personal auxiliar en las actividades a realizar con los niños, detecta problemas individuales del niño y reporta a padres, orientadores, personal médico, según el caso, cumple con las normas y procedimientos en materia de seguridad integral, establecidos por la organización, mantiene en orden equipo y sitio de trabajo, reportando cualquier anomalía, elabora informes periódicos de las actividades realizadas, realiza cualquier otra tarea afín que le sea asignada.

Maestro de artes

Cumple con la función de realizar actividades lúdicas, mediante el juego simbólico, las rondas o la manipulación de instrumentos y materiales, el profesor permite que los niños expresen sus emociones, de manera que retroalimenten sus experiencias entre pares. “Interpreta canciones y las acompaña con instrumentos musicales sencillos, hechos por él”. Utiliza materiales que le sirven de apoyo como mascadas, lienzos, instrumentos musicales, pelotas, bastones u otro objeto, plastilina, barro, hojas blancas, títeres y marionetas para expresar el ritmo de bailes, cantos, rondas infantiles y obras de teatro.

Crea un ambiente armónico, de confianza, y de aprendizaje; estimula la imaginación a través del dibujo, la pintura, el grabado y el modelado, y de escenas, de paisajes y objetos reales o imaginarios a partir de una experiencia o situación vivida, durante las actividades a las artes musicales ayudan al maestro a observar las emociones de los niños y niñas.

Maestro de educación física

Tiene la función de programar, organizar y coordinar actividades deportivas; supervisar sus actividades programadas, entrena al alumnado en diferentes disciplinas deportivas y los motiva para que mejore su rendimiento físico, planifica y prepara las actividades y lecciones teóricas, así como evaluar el progreso del alumnado y redacta informes, tiene la obligación de gestionar donaciones de material deportivo de la institución, velando por su funcionamiento, enseña al alumnado las reglas deportivas y técnicas de diferentes deportes así como reglas del juego (fútbol, quemados, really , juegos con aros) y contribuye al desarrollo de las competencias del alumnado como el dominio y control de la motricidad, el trabajo en equipo; la expresión corporal; la concentración y la realización de desempeños motores sencillos y complejos, y lo más importante motiva al alumnado con diferentes habilidades, a interesarse por el deporte, el ejercicio físico y el cuidado de su alimentación; conoce su anatomía y fisiología; realiza análisis de rendimientos; prevención y tratamiento de lesiones deportivas, entre otras materias.

Secretaria

Es la encargada de planear, organizar, coordinar y controlar las acciones de gestión administrativa de la institución educativa; teniendo como propósitos, asumir la responsabilidad de la eficiencia, la economía de tiempo y esfuerzo, establecimiento de buenas relaciones, ofrece información de la institución a la comunidad, así como el empleo, ejecuta en forma permanente, el seguimiento, control y evaluación de las acciones de gestión administrativa y manual, con el fin de crear ambientes agradables y brindar mejores servicios educativos, coordina con el colectivo docente y con la disposición del director algunas actividades, así como organizar los servicios de archivo, correspondencia, intendencia, conservación, y mantenimiento de la institución educativa, lleva actualizado el registro y control de los bienes muebles e inmuebles del plantel, lleva el seguimiento de las actividades del personal, registra la información que surja del proceso de inscripción, reinscripción, movimientos estadísticos y demás movimientos de los alumnos, integra el cuaderno administrativo de la dirección escolar, desempeña con diligencia y responsabilidad las demás funciones de su competencia y las que sean conferidos por sus superiores.

Intendencia

Cumple con las funciones de realizar el aseo general del jardín de niños que comprende: barrer y mantener limpios los baños, oficinas, corredores, patios, aulas de clases y calles colindantes.

El jardín cuenta con diferentes comités los cuales son:

Consejo de Participación Social, el cual busca la participación de todos los padres de familia para trabajar de forma colaborativa, también existen la Asociación de los Padres de Familia quienes se encargan de la organización que se constituyen para coadyuvar con las autoridades escolares en la solución de problemas relacionados con la educación de

sus hijos y en el mejoramiento de los establecimientos escolares y por último está el Comité de Emergencia escolares quienes se encargan de prever los accidentes, orientar y apoyar en caso de fenómenos naturales.

El aula del grupo 2° “A” que fue atendido durante el servicio profesional, se encuentra en el edificio cuatro y está construido de material de concreto, con ventanillas de herrería y puerta de metal, su piso es de concreto; cuenta con seis mesas y veinticuatro sillas adaptadas para los alumnos, una mesa y una silla para la educadora, pizarrón, un ventilador de techo y bote de basura, muebles para juguetes, libros que están en buen estado, se tiene un perchero para que los alumnos cuelguen el suéter y mochilas.

Al entrar al aula de clases, del lado izquierdo está un mueble con material como: fomi, pegamento, plastilina, entre otras; a un lado de la puerta hay dos repisas en la que se colocan las lapiceras de los niños, hojas de colores, libros para colorear, jabón de baño, taparrosas, palillos, entre otras cosas.

Al fondo del salón, del lado izquierdo se ubica un mueble donde se localizan los expedientes de los alumnos, títeres, cuentos, revistas, rompecabezas, etc., por último, al fondo del lado derecho hay una mesa en la que se resguardan las planeaciones didácticas, documentos oficiales, lapiceros, plumones, entre otras cosas.

1.3 Diagnóstico grupal

Es importante antes de diseñar actividades pedagógicas, conocer a los educandos, esto es a través de un diagnóstico inicial.

Realizar un diagnóstico inicial es muy importante, ya que a través de este se observan previos aprendizajes, lo que saben y lo que les hace falta aprender, permite conocer sus características, habilidades, actitudes personales de cada alumno, esto ayuda a diseñar

planeaciones con actividades creativas, que permitan el aprendizaje en los niños y niñas para favorecer y aumentar sus conocimientos.

El diagnóstico es un proceso en la que se va analizando la situación de cada uno de los alumnos, dentro del plantel educativo y en el aula, con el objetivo de recabar información que faciliten y ayuden a tomar decisiones al momento de diseñar planeaciones con estrategias que permitan prever dificultades, corregir las que tienen y aumentar sus capacidades.

El grupo donde se realizó las prácticas profesionales es el 2° grado grupo “A”, está conformado con 24 niños, el cual está dividido en 9 niñas y 15 niños, de los cuales, generalmente asisten todos, ya que todos viven en la colonia donde se ubica el jardín de niños, y cuando faltan alguno es por alguna enfermedad o problemas familiares.

Los niños que se encuentran en el grupo tienen cuatro años cumplidos, la mayoría de ellos son hijos únicos o los más pequeños de la familia, la mayoría de las madres de familia son amas de casas y los padres son campesinos o tienen otro oficio.

Con la realización del diagnóstico inicial, se observó lo siguiente:

Campos de formación académica

Lenguaje y comunicación:

Logros: Durante el periodo de prácticas profesionales, se pudo observar que los niños han mejorado al expresar sus ideas, narran sucesos o anécdotas que le ocurren, se observó que les gusta comentar textos literarios e incluso describen los personajes y lugares que imagina de los diversos cuentos, en cuanto al lenguaje escrito se puede notar un gran

cambio, puesto que en su mayoría son capaces de escribir su nombre e intentan transcribir del pizarrón al cuaderno.

Dificultades: Hay alumnos que necesitan desarrollar más el lenguaje oral en cuanto a corrección de palabras y pronunciación, también se les dificulta expresar gráficamente narraciones o plasmar ideas referentes a diversos temas.

Pensamiento matemático:

Logros: Saben contar e identificar los números del 1 al 20, comunica de manera oral y escrita los números del 1 al 10 en diversas situaciones y de diferentes maneras, incluida la convencional, también ubica objetos y lugares, a través de la interpretación de relaciones espaciales y puntos de referencia, construye configuraciones con formas, figuras y cuerpos geométricos

Dificultades: no sabe medir distancias con ningún intermediario, no ubican objetos o lugares dando referencias, se les dificulta su ubicación espacial, usar expresiones temporales y representaciones gráficas para explicar la sucesión de eventos.

Exploración y conocimiento del mundo natural y social:

Logros: Obtiene, registra, representa y describe información para responder dudas y ampliar su conocimiento en relación con plantas, animales y otros elementos naturales, les gusta mucho experimentar con objetos y materiales para poner a prueba ideas y supuestos, todos los alumnos practican hábitos de higiene personal para mantenerse saludable, también reconocen la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que aporta al cuidado de la salud, en cuanto al cuidado del medioambiente participan en la conservación de este y proponen medidas para su preservación, a partir del reconocimiento de algunas fuentes de contaminación del agua, aire y suelo y por otra parte reconocen y valoran costumbres y tradiciones que se manifiestan en su comunidad.

Dificultades: no sigue instrucciones al realizar un experimento para poner a prueba alguna idea, les hace falta atender reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades en la escuela.

Áreas de desarrollo personal y social:

- Artes

Logros: La institución cuenta con un aula de artes por lo tanto los niños logran producir sonidos al ritmo de la música con distintas partes del cuerpo, instrumentos y otros objetos, bailan y se mueven con música variada, combina colores para obtener nuevos, relacionan los sonidos que escucha con las fuentes sonoras que los emiten.

Dificultades: poco observan obras del patrimonio artístico de su localidad, su país o de otro lugar (fotografías, pinturas, esculturas y representaciones escénicas de danza y teatro) no describen lo que les hacen sentir e imaginar, no representan historias ni personajes reales o imaginarios con mímica, marionetas, en el juego simbólico, en dramatizaciones y con recursos de las artes visuales.

- Educación socioemocional

Logros: reconocen y expresan características personales: su nombre, cómo es físicamente, qué le gusta, qué no le gusta, qué se le facilita y qué se le dificulta, reconocen lo que puede hacer con ayuda y sin ayuda, solicita ayuda cuando la necesita, la gran mayoría convive, juega y trabaja con distintos compañeros.

Dificultades: No suelen nombrar situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, no expresan lo que sienten, les hace falta hablar de sus conductas y de las de otros, no explica las consecuencias de algunas de ellas para

relacionarse con otros, tampoco se expresan con seguridad y no defienden sus ideas ante sus compañeros.

1.4 Planteamiento del problema

Surge a partir de una necesidad que se va convirtiendo en problema.

“Un problema es un determinado asunto o una cuestión que requiere de una solución. A nivel social, se trata de alguna situación en concreto que, en el momento en que se logra solucionar, aporta beneficios a la sociedad” (<https://definicion.de/problema/>).

En el aula de 2° año grupo “A” se observaron diversas necesidades en los alumnos, las cuales se describen:

En el campo de formación académica de lenguaje y comunicación, se encuentran diversas situaciones, una de ellas es que necesitan desarrollar más el lenguaje oral en cuanto a corrección de palabras y pronunciación, también se les dificulta expresar gráficamente narraciones o plasmar ideas referentes a diversos temas, por otra parte no utilizan correctamente las expresiones de pasado, presente y futuro al referirse a un suceso vivido, se les dificulta pronunciar algunos fonemas tales como la R/G; incluso se les dificulta solicitar turno para participar, si escucha las ideas de sus compañeros.

En el campo de formación académica de pensamiento matemático, se les dificulta resolver problemas a través del conteo, no saben medir distancias con ningún intermediario, no ubican objetos o lugares dando referencias, tienen problemas en su ubicación espacial.

Mientras que, en exploración y comprensión del mundo natural y social, se les dificulta seguir instrucciones al realizar un experimento para poner a prueba alguna idea, les hace falta atender reglas de seguridad y evita ponerse en peligro al jugar y realizar actividades dentro de la escuela.

Las necesidades en el grupo son muchas, pero la que considero que se puede volver una problemática es lo que se percató en el área de desarrollo personal y social; los niños no

logran hablar sobre sus conductas y las de sus compañeros, no saben explicar las consecuencias de sus actos y reflexionar ante situaciones de desacuerdo por lo que no dialogan para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo con sus compañeros, no les agrada realizar actividades en conjunto, suelen presentarse situaciones o escenas no tan gratas, ya sea que los niños comiencen a llorar o a gritar e incluso a ser un poco agresivos con sus compañeros, por lo que se pretende atender la necesidad de regular sus emociones de tristeza, alegría y enojo, por lo consiguiente, se considera importante realizar una investigación teórica al respecto, por lo que se plantea la siguiente interrogante:

¿Cómo regular las emociones de tristeza, alegría, miedo e ira en los niños de 2º año grupo “A” de educación preescolar?

El presente planteamiento se justifica en las necesidades que se observaron dentro del salón de clases, por lo que se pretende que aprendan a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.

Como hace mención la Secretaría de Educación Pública (SEP-2017) en el área de desarrollo personal y social; 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, es importante para solucionar una problemática plantearse propósitos.

1.5 Propósitos

“Un propósito es la intención o el ánimo por el que se realiza o se deja de realizar una acción. Se trata del objetivo que se pretende alcanzar. Este término indica la finalidad, la meta de una acción o de un objeto” (<https://www.significados.com/proposito/>).

Por lo que se proponen los siguientes propósitos:

- Investigar teóricamente estrategias para auto regular las emociones que permita solucionar conflictos.
- Aplicar actividades llamativas con los alumnos de 2° año grupo “A” para favorecer la auto regularización para solucionar conflictos.

1.6 Preguntas de investigación

Las preguntas de investigación son el primer paso para iniciar la indagación de información relevante para la solución de la interrogante.

Por lo que se realizan las siguientes interrogantes y que darán paso a una investigación teórica que permitirá ampliar conocimientos y aplicar durante la práctica profesional.

¿Qué son las emociones?

¿Qué es la educación socioemocional?

¿Qué es la inteligencia socioemocional?

¿Qué tipos de inteligencia emocional existe?

¿Qué son las habilidades emocionales?

¿Cómo se logra el desarrollo de habilidades emocionales?

¿Qué son las competencias socioemocionales?

¿Qué es la ira, el miedo, la tristeza, la alegría?

¿Qué es bienestar socioemocional?

¿Habrá relación entre emoción, motivación y aprendizaje?

¿Hay estrategias para el control de las emociones?

CAPÍTULO 2

PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA

2.1 Enfoque metodológico

Los enfoques pedagógicos metodológicos son una primera aproximación general al diseño metodológico, representando la posición del investigador frente a la realidad a investigar. Usualmente se trabajan tres enfoques: el cualitativo, el cuantitativo y la triangulación.

En el presente informe de prácticas profesionales se describe el enfoque del cual se realizó el aspecto metodológico, se abordó la investigación -acción participativa, iniciándose con una investigación teórica, dicha investigación se relaciona con el contexto social; el proceso se relaciona con la planeación, reflexión crítica y las estrategias de acción; muchos investigadores lo definen de distintas formas.

Ezequiel (1990) declara en su investigación que:

Para adentrarnos en el análisis de los elementos constitutivos de los tres términos en el que se compone la denominación “Investigación-Acción-Participativa” (IAP) e ir estudiando cómo se combinan entre ellos y así derivan sus características.

- **Investigación:** se trata de un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene como finalidad estudiar algún aspecto de la realidad, con una expresa finalidad práctica.

- **Acción:** indica que la forma de realizar el estudio es un modo de intervención y el propósito está orientada a la acción, siendo fuente de conocimiento.
- **Participación:** es la actividad en cuyo proceso están involucrados tanto los investigadores como la gente involucrada, que no son considerados objetos de investigación sino como sujetos activos que contribuyen al conocer y transformar la realidad en la que están implicados. (p.32)

Tal como el autor declara “La investigación-acción-participativa supone la simultaneidad del proceso de conocer y de intervenir, e implica la participación de la misma gente involucrada en el programa de estudio y de acción” (Ezequiel,1990, p.32). Es decir que se tiene que investigar el tema y llevarlo a la práctica en colaboración con los involucrados y así comparar los resultados.

Kemmis & MacTaggart (1988) comenta que:

Una forma de búsqueda auto reflexiva, llevada a cabo por participantes en situaciones sociales (incluyendo las educativas), para perfeccionar la lógica y la equidad de: a) Las propias prácticas sociales o educativas en las que se efectúan estas prácticas, b) Comprensión de estas prácticas, y c) Las situaciones que se efectúan prácticas. (pp.2, 3)

La intención del estudio-investigación está orientado a ser utilizado para actuar de una manera más eficaz sobre la realidad con el propósito de modificarla o transformarla para satisfacer una necesidad o resolver una problemática.

Cuando se realiza una investigación participativa, el trabajo no se comienza a partir de una decisión del equipo de investigación, esta exige una serie de tareas a realizar previas.

Una vez que se tiene identificado, delimitado y contextualizado el objetivo de la investigación y los propósitos del estudio, es necesario diseñar una estrategia para realizar la IAP.

Para abordar la realidad con el propósito de estudiar algún aspecto de esta, tenemos que utilizar determinadas técnicas y procedimientos, esto depende de cada caso. Para este caso el encargado de investigar utilizará la técnica de la observación, para recoger los datos necesarios.

La observación en la investigación-acción es un proceso en donde se recopilarán datos, para conocer más detallada la información relacionada sobre un problema, propósito o pregunta, en las que intervienen las percepciones del sujeto observador, por lo cual la observación es un elemento esencial y primordial en la investigación acción, para poder acceder a la información requerida.

El investigador debe ser más que vista, debe ser tacto y escucha. Es un procedimiento práctico que permite descubrir, evaluar y contrastar realidades en el campo de estudio, la observación directa se emplea en la recolección de información de manera directa en el campo de estudio. Se obtiene información de primera mano, para más comprensión en este caso el docente por medio de la técnica de observación asimila lo que está ocurriendo en el aula, descubre las necesidades, capacidades, cualidades, habilidades y problemas que presentan los alumnos, desde el contexto social y familiar que mayor influencia tienen, una vez detectado el problema o el tema de interés interpreta lo que está pasando, indaga las causas principales para entender con mayor claridad.

Mendoza, Guzmán y Garduño (2013) puntualizan la observación para el ámbito educativo:

En el caso específico de la educación, la observación es fundamental para analizar los sucesos de la práctica escolar. Escenario del docente que le da la

oportunidad de elegir el tipo de observación que más se ajuste a sus propósitos. El docente puede observar directamente comportamientos, actitudes, aptitudes, habilidades, relaciones sociales, necesidades, cambios entre otros. (p.128)

En la educación la observación es muy importante, debido a que todos los días dentro del aula de clases se practica y se realiza la observación a los alumnos, desde cómo trabaja, su conducta, la integración con los demás dentro y fuera del aula, y sobre todo los avances o retrocesos que tienen entre otros.

Gregorio, Javier, Eduardo (1999) mencionan que:

Toda observación sistemática tiene por finalidad obtener información sobre algún asunto concreto. Esto implica que antes de iniciar nuestra observación debemos tener una idea, aunque sea algo imprecisa, de lo que vamos a observar. Esto va a ayudarnos a focalizar nuestra atención seleccionando ciertos fenómenos frente a otros de menor interés, lo que no implica que sea necesario formular de un modo operativo el problema es a estudiar o que deba especificarse con precisión aquello que ha de ser observado. Una observación puede plantearse, simplemente, con la finalidad exploratoria de conseguir explicaciones que más tarde puedan ser comprobadas por otras técnicas. (pp.151-152)

La investigación- acción- participativa cuenta con diversos instrumentos que permiten recabar la información necesaria, una de ellas es la guía de observación el cual “es un instrumento que se basa en una lista de indicadores que pueden redactarse ya sea con afirmaciones o bien con preguntas, que orientan el trabajo de observación dentro del aula, señalando los aspectos que son relevantes al observar” (SEP,2012, p.22)

Una guía de observación es un instrumento que evalúa desempeños, en ella se establecen categorías con rasgos más amplios que en una lista de cotejo. Permite al docente medir las

actividades desarrolladas por el estudiante de forma más integral para que se pueda realizar se necesita estar durante el evento o actividad y registrar los detalles observados.

2.2 Revisión teórica

De acuerdo con el tema seleccionado se plantearon algunas interrogantes que son las que guiarán la presente investigación teórica, el cual servirá como sustento para regular las emociones de tristeza, alegría y enojo en los niños de educación preescolar.

El nuevo programa de educación preescolar promueve la integración de conceptos y valores y la contribución del desarrollo de actitudes y habilidades que le permitan comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar cuidado y ayuda hacia los demás, tomar decisiones responsables y aprender a manejar distintas situaciones para que los alumnos aprendan a dirigirse de manera más efectiva en situaciones que tengan que resolver en su casa, escuela y en su vida diaria, es importante que el docente conozca a sus estudiantes desde el aspecto emocional, para poder contribuir en su desarrollo, es por eso importante iniciar conociendo que son las emociones.

2.2.1 Las emociones

Es importante conocer el concepto de emoción cuando se trabaja con niños preescolares, en virtud de que las emociones guían la mayor parte de la conducta infantil, por tal motivo es importante ayudar a los niños y niñas a saber identificarlos, expresarlos de forma que no se bloqueen ni dañen a los demás y saber contenerlas o autorregularlas, con el propósito de trabajar con la regulación de las emociones de alegría, tristeza, miedo, enojo, de los niños del grupo 2° “A” inicialmente se comenzó con la investigación teórica del concepto de emoción.

Emoción es ese motor que todos llevamos dentro, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas en nuestro cerebro (en el

sistema límbico) que nos impulsa a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo, con todo lo que nos rodea y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta por cualquier situación, y nos ayuda a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia, tales que pueden ser de recompensa, placer, dolor o castigo.

Las teorías conductistas de Watson y Skinner definen la emoción como: “Una predisposición a actuar de determinada manera” (p.27).

Las emociones son reacciones a los conocimientos que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar, con estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, entre otros. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros, si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales por mencionar algunos la fobia, el estrés o la depresión.

El Diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) define la emoción como:

“Una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de las conductas emocionales” (p.18)

Lo mencionado anteriormente hace referente a las respuestas del organismo ante aquellas situaciones que son peligro (dolor) o bien son estímulos placenteros.

Ejemplos claros de estas reacciones son por decir cuando caminando nos encontramos con un perro enseñando los dientes y dispuesto a morder nosotros claramente tenemos una reacción emocional de peligro, temor, castigo, dolor entre otras con la que prácticamente reaccionamos a defendernos o huir.

Estas reacciones ante el peligro o ante cualquier estímulo placentero obedecen a mecanismos universales codificados en el cerebro desde hace millones de años. La emoción se entiende que es un evento externo como en el ejemplo anterior espontaneo en el que surge una reacción inconsciente, que prepara a nuestro cuerpo para atacar, correr, huir, entre otras ante el peligro o amenaza e incluso a abalanzarse ante un plato de comida y todo sin ser consciente.

Se analizaron muchas definiciones de emociones, pero la que se consideró completa es la de Bisquerra (2000) quien la define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”

Las emociones conllevan a la acción, son impulsos para actuar, para enfrentarnos a la vida, por tal motivo es importante que los educandos se eduquen emocionalmente.

2.2.2 Educación socioemocional

La educación socioemocional es un proceso de aprendizaje a través de lo cual los niños integran en su vida conceptos, valores, actitudes y habilidades que permiten comprender y manejar sus emociones. Bisquerra lo manejó como un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, para ello propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones.

En la actualidad, la educación socioemocional en la educación básica nos demanda principalmente:

“Tener un enfoque desde una visión humanista, que se coloquen en los esfuerzos formativos, para eso se implica considerar una serie de valores para orientar los diversos contenidos y procedimientos formativos y curriculares de cada contexto y sistema educativo. Los valores humanistas que deben construir los fundamentos y la finalidad de la educación son el respeto por la vida y a la dignidad humana, la igualdad de derechos y la justicia social, la diversidad cultural y social, así como el sentido de solidaridad u la responsabilidad compartida de nuestro futuro común” (SEP,2017, P.517)

La visión educativa requiere un planteamiento dialógico del aprendizaje, donde considere que la educación puede transformar y contribuir en un futuro sostenible para todos. Para eso se debe tener una perspectiva integral en la educación y el aprendizaje que incluya aprendizajes cognitivos como emocionales y éticos. La escuela ha puesto más atención al desarrollo de habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional, hace poco se pensaba que esta área correspondía más al ámbito familiar que al escolar, o que el carácter o la personalidad de cada persona determinan la vivencia y la expresión emocional; no se consideraba que esta dimensión del desarrollo pudiera ser cultivadas y fortalecidas en las escuelas.

Diversas investigaciones determinan el papel central que desempeñan las emociones y nuestra capacidad para gestionar las relaciones socioafectivas en el aprendizaje.

En el libro Aprendizajes clave para la educación integral; plan y programas de estudio de educación básica nos define, describe el propósito y la relevancia de la educación socioemocional.

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida. (SEP,2017, p.304).

La educación socioemocional favorece el desarrollo del potencial humano, debido a que provee los diferentes recursos internos para enfrentar las dificultades que se presentan 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.

Durante los doce años de educación básica se cursará la educación socioemocional, en educación preescolar, primaria y en educación secundaria, este último recibe el nombre tutoría y educación socioemocional.

La educación preescolar se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales. Se pretende que los niños tengan confianza en sí mismo al sentirse capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía; que se relacionen sanamente con personas de diferentes edades que tengan la confianza de expresar sus ideas, sentimientos, emociones y así que puedan auto regular su manera de actuar.

Las niñas y los niños ingresan a preescolar con conocimientos previos adquiridos por las particularidades de las familias, las experiencias de socializar les favorecen en la educación implicándolos a formar dos rangos constructivos de identidad que no están presentes en la vida familiar, como estudiantes deben participar para aprender en actividades sistemáticas, sujetas a formas de organización y reglas interpersonales que demanda nuevas formas de relación y comportamiento.

El lenguaje es importante en este proceso, porque la progresión en su dominio por parte de los niños les permite relacionarse y construir representaciones mentales, expresar y dar nombre a lo que perciben, sienten y captan de los demás, así como a lo que los demás esperan de ellos.

La construcción de la identidad, la comprensión y regulación de las emociones, y el establecimiento de relaciones interpersonales son procesos estrechamente relacionados, en los cuales los niños logran un dominio gradual como parte de su desarrollo socioemocional.

Hablando de los procesos en el plan y programas de estudio para la educación básica nos hace hincapié como se favorecen cuando tienen las oportunidades tales como:

Características personales y similitudes con otras personas, tanto de aspectos físicos como de modos de ser, de relacionarse y de reaccionar en

diversas circunstancias, lo que progresivamente pueden hacer sin ayuda, y saber solicitarla cuando la necesiten. Implica que los niños puedan ser capaces de realizar acciones por sí mismos, que tengan confianza en sus aptitudes, que reconozcan sus límites, que identifiquen a quién pueden acudir en caso de necesitar apoyo y que tengan confianza para hacerlo.

En actividades en las que se relacionen con compañeros del grupo y de la escuela, y que expresen sus ideas y las defiendan frente a otros.

En situaciones de conflicto, identificar sus reacciones, controlar sus impulsos y dialogar para resolverlos.

En diversas actividades en el aula y la escuela. Algunos casos los niños lo hacen de manera más o menos natural, desde muy pequeños; en otros, es necesario que los adultos fomenten la colaboración entre pares, para que los niños identifiquen en qué pueden apoyar a sus compañeros y cómo participar en las actividades escolares.

Sus opiniones acerca de situaciones sociales y de las relaciones entre compañeros en la escuela; hablar de lo que les gusta y no les gusta en el trato, lo que les causa temor, lo que aprecian como justo e injusto.

Para esto es necesario que las normas del aula y la escuela sean muy claras y que se apliquen de manera consistente por todos, que los adultos en la escuela traten con respeto a todos los niños y que promuevan la participación en condiciones equitativas.

Acuerdos para la convivencia y actuar con apego a ellos; identificar convenciones que facilitan la convivencia social; apropiarse gradualmente

de normas de comportamiento individual, de relación y de organización en grupo; escuchar y tomar en cuenta la opinión de los demás.

Retos, saber persistir en las situaciones que los desafían y tomar decisiones. (SEP,2017, pp.522-523).

Somos sujetos sociales, vivimos inmersos en una cultura, en nuestra vida estamos permanentemente en interacción con otros, cada uno de nosotros vive un proceso de aprendizaje diferente recabando diversos conceptos, rescatando o perdiendo los valores, tomando actitudes que nos favorezcan o nos detengan para lograr nuestras metas, algunos desarrollando con más facilidad algunas habilidades, pero todo esto llegaran a un solo punto, el poder comprender y manejar nuestras emociones, es por eso que estoy de acuerdo con lo que la SEP(2017), nos decreta para la educación básica, así los docentes podremos apoyar a los alumnos para construir su propia identidad personal, respetando ideologías diferentes, contribuyendo en trabajos grupales, lograr que cada uno sea capaz de tomar decisiones para solucionar cualquier situación en su vida y así establecer relaciones positivas con los demás.

Es importante contribuir en los educandos de educación preescolar el desarrollo de la inteligencia emocional, en virtud de que es un ciclo fundamental en la vida de un niño.

2.2.3 Inteligencia socioemocional

Para ponernos en contexto, es necesario desarrollar el concepto de inteligencia socioemocional, esta se refiere a la capacidad de entender o comprender. También significa resolver problemas, conocimiento, comprensión y acto de entender, o podremos decir que es la capacidad humana de sentir, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo.

Así mismo la inteligencia socioemocional es la capacidad que nos permite reconocer, expresar y gestionar las emociones propias, así como empatizar y manifestar habilidades sociales en relación con los demás.

Goleman (1995) en su libro de Inteligencia Emocional, describe que es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás. De motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. (p.283)

Otro de los autores Bar-On (1997) define inteligencia emocional como: “un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar aspectos del medio ambiente” (p.45)

Los que han estudiado la inteligencia emocional no cuestionan la existencia de la inteligencia, si no es que quieren resaltar la importancia de las emociones, convenientemente manejadas, para poder obtener mejores beneficios de la inteligencia misma.

Fernando (2008) menciona que “Que los seres humanos, para lograr vidas más plenas y felices, deben trabajar tanto en educar y desarrollar sus emociones, como en sus capacidades cognitivas” (p.253)

El concepto inteligencia emocional fue acuñado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990 y difundido ampliamente durante 1995, aunque el que le dio fama fue Daniel Goleman.

Por otra parte, se puede decir que la inteligencia emocional, fundamentalmente, (Gómez et al., 2000), se basa en los siguientes principios o competencias:

- Autoconocimiento. Capacidad para conocerse uno mismo, saber los puntos fuertes y débiles que todos tenemos.
- Autocontrol. Capacidad para controlar los impulsos, saber mantener la calma y no perder los nervios.
- Automotivación. Habilidad para realizar cosas por uno mismo, sin la necesidad de ser impulsado por otros.
- Empatía. Competencia para ponerse en la piel de otros, es decir, intentar comprender la situación del otro.
- Habilidades sociales. Capacidad para relacionarse con otras personas, ejercitando dotes comunicativas para lograr un acercamiento eficaz.
- Asertividad. Saber defender las propias ideas no respetando la de los demás, enfrentarse a los conflictos en vez de ocultarlos, aceptar las críticas cuando pueden ayudar a mejorar.
- Proactividad. Habilidad para tomar la iniciativa ante oportunidades o problemas, responsabilizándose de sus propios actos.
- Creatividad. Competencia para observar el mundo desde otra perspectiva, diferente forma de afrontar y resolver problemas. (pp.45-46)

Los principios expuestos anteriormente, dará lugar a una mayor o menor inteligencia emocional, en este sentido el hecho de que un individuo pueda tener una mayor creatividad que otro individuo, esto no quiere decir que de forma intrínseca tenga más inteligencia emocional, ya que concurren otros factores como si el individuo sabe explotar esa creatividad, por lo contrario, la falta de creatividad se puede ver compensado por una mayor auto motivación, por ejemplo.

Howard Gardner (1983) propone cinco habilidades como la clave para desarrollar la inteligencia emocional en cualquier persona:

- Conocimiento de las propias emociones.
- Manejo de las emociones.

- Auto motivación.
- Reconocimiento de las emociones en otros.
- Manejo de relaciones interpersonales. (p.45)

Se ha realizado una revisión de los principales modelos sobre inteligencia emocional. Estos se han clasificado en modelos mixtos, modelos de habilidades y otros modelos que complementan a ambos.

Modelo mixto, entre los principales autores se encuentran Goleman (1995 a y b) y Bar-On (1997). Estos incluyen rasgos de personalidad como el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, la asertividad, la confianza y/o la persistencia.

Goleman establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico, sino que ambos se complementan. Este complemento se manifiesta en las interrelaciones que se producen. Un ejemplo lo podemos observar entre las comparaciones de un individuo con un alto cociente intelectual, pero con poca capacidad de trabajo y otro individuo con un cociente intelectual medio y con alta capacidad de trabajo. Ambos pueden llegar al mismo fin, ya que ambos términos se complementan.

Los componentes que constituyen la inteligencia emocional según Goleman (1995) son:

- Conciencia de uno mismo. Es la conciencia que se tiene de los propios estados internos, los recursos e intuiciones.
- Autorregulación. Es el control de nuestros estados, impulsos y recursos internos.
- Motivación. Se explican como tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos.

- Empatía. Se entiende como la conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
- Habilidades sociales. Es la capacidad para inducir respuestas deseables en los demás, pero no entendidas como capacidades de control sobre otro individuo. (p.46)

Modelo de Bar-On. El modelo está compuesto por diversos aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad, componentes del manejo del estrés y, componente del estado de ánimo en general.

Componente intrapersonal:

- Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y, conocer el porqué de estos.
- Asertividad: habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva.
- Autoconcepto: capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones.
- Autorrealización: habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta.
- Independencia: capacidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y, ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.

Componente interpersonal:

- Empatía: habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

- Relaciones interpersonales: capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional.
- Responsabilidad social: habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo, del grupo social. (p.51)

El modelo emplea la expresión “inteligencia emocional y social” haciendo referencia a las competencias sociales que se deben tener para desenvolverse en la vida. Según Bar-On (1997), la modificabilidad de la inteligencia emocional social es superior a la inteligencia cognitiva.

Las implicaciones a nivel educativo del modelo de inteligencia emocional realizado pueden desembocar en la mejora de los sistemas de evaluación, ya que estos pueden adaptarse en el aula, a partir del modelo aportado, dependiendo del desarrollo de la inteligencia emocional del grupo de alumnos. Por otro lado, la inteligencia emocional, puede tener una influencia positiva en la clase y, por lo tanto, mejorar la motivación e implicación, no solo del alumno sino también del profesor, ya que este último puede observar a corto plazo resultados; objetivos fijados por el profesor, a partir de la normativa de la administración sobre curriculum y contenidos.

2.2.4 Tipos de inteligencias emocionales

Sabemos que la inteligencia va más allá de la simple asimilación de conceptos, que involucra otros aspectos como la creatividad, el dominio del medio y talentos-habilidades de los cuales están dotados los seres humanos, y que a medida que interactúan en su mundo circundante los aplican y construyen día con día.

Investigaciones realizadas durante los últimos 15 años por el psicólogo Howard Garner, apuntan de que cada niño está dotado, desde el punto de vista genético, de una capacidad intelectual múltiple, esto es, cada sujeto muestra diferentes manifestaciones de su intelecto ya sea con palabras, numéricamente, con la naturaleza, entre otros aspectos que consideran las esferas de la inteligencia.

“Howar Gardner, es el creador de las inteligencias múltiples, él fue el primero en criticar y reconocer que el repertorio de habilidades del ser humano” (Baena, 2003, p 31)

Howar Gardner define ocho tipos de inteligencia que permiten al sujeto cognoscente experimentar en su medio y conocerlo; dichas inteligencias engloban diferentes aspectos que se favorecen a medida que se emplean.

La inteligencia implica por tanto diferentes esferas, como la lógico-matemática, la cual hace énfasis en la capacidad de realizar razonamientos lógicos y destrezas numéricas, con frecuencia empleada para formar nuevas hipótesis, confrontarlas y a su vez proponer nuevas alternativas; también es empleada para realizar deducciones complejas.

La inteligencia espacial, por su parte, engloba aquellas habilidades propias para construir y diferenciar imágenes ya sea mentalmente o en el plano gráfico o de bulto, de manera tridimensional, donde el sujeto es capaz de visualizar los inventos antes de plasmarlos, además de poseer buena orientación topológica.

Entre otros tipos de inteligencia social la intrapersonal, la cual involucra la comprensión de sí mismo, el ser capaz de reflexionar sobre las metas de la vida y el tener fe en sí mismo; y lo interpersonal, que se relaciona con la capacidad de entender a otra persona, abarca talentos como la empatía por otros seres humanos,

la habilidad para manipular grandes grupos, de hacer amigos y es básica para lograr el éxito en la vida.

Gardner considera que, en la pirámide del éxito, las inteligencias interpersonal e intrapersonal son fundamentales para triunfar en la vida.

Según Goleman, ambas inteligencias están implícitas en la inteligencia emocional, la cual se define como aquella capacidad que tiene el individuo para pensar sobre su emoción, y que engloba la capacidad de adaptación social, conocimiento de sus propias emociones y las de los demás, actitudes positivas de relación expresión de sensaciones, control de genio o del temperamento, autodomínio que involucra el control de impulsos, interdependencias, confianza en sí mismo, fuerte impulso para lograr cosas, tolerancia a la frustración y persistencia.

De forma esquemática podemos puntualizar los tipos de inteligencia manejados por Gardner (1993)

1. Lógico matemático. Predomina en el pequeño que es hábil para realizar cálculos, elaborar y confrontar hipótesis, operaciones variables, deducir premisas. Un ejemplo práctico es Isaac Newton.
2. Espacial habilidad para visualizar y recordar imágenes; crearlas mentalmente: en dimensiones; buena orientación topológica- Ejemplo práctico de ello: Picasso
3. Corporal-cinética. Agilidad corporal; engloba coordinación gruesa y fina, se aprende a través del movimiento. Todo el tiempo el niño se mantiene activo. Ejemplo de ella, Ana Gabriela Guevara.

4. Lingüística. Habilidad de vocabulario, gramática y expresión oral y escrita. Con frecuencia practica todo el tiempo. Ejemplo de ello, todos los grandes oradores a nivel internacional.
5. Musical. Habilidad para el canto, recordar y componer melodías, reproducirlas y tocar instrumentos. Resaltamos a Beethoven quien a pesar de sus limitantes poseía esta inteligencia muy desarrollada.
6. Naturista. Con frecuencia se les observa siguiendo hormigas, lagartijas, etc.; identifican fenómenos, relieves, formas, texturas, olores, colores, perciben el entorno natural. Los científicos e investigadores son otro ejemplo de ello, como Charles Darwin.
7. Interpersonal. Habilidad para relacionarse, tener empatía y ser líder; ejemplos de ellos son Mahatma y el Che Guevara.
8. Intrapersonal. Autoconocimiento, habilidad para pensar solo, aplica alternativas de solución. Por lo general expone: “Yo soy bueno para...” (p.301).

La edad preescolar es la etapa más importante para desarrollar habilidades emocionales.

2.2.5 Habilidades emocionales

Las habilidades emocionales son la habilidad para percibir, valorar, expresar emociones y regularlas promoviendo el crecimiento emocional e intelectual, lograr el desarrollo emocional en los educados facilita al docente el entendimiento de lo que los niños necesitan y cómo se sienten, lograr en el niño la felicidad y el interés

en las actividades permite al docente orientar su método de enseñanza, por lo escrito es necesario comprender que son las habilidades emocionales, para esto es importante comprender que la socialización y la afectividad son factores importantes en las habilidades emocionales.

Las denominadas inteligencias sociales o afectivas se refieren a las capacidades del sujeto de adaptarse a las situaciones cambiantes que generan emociones (positivas y negativas), las que generan conflictos interpersonales, y que a su vez originan reacciones emocionales, sentimientos y estados de ánimo.

Las habilidades sociales están asociadas con comportamientos emocionales o conductuales que se dan a notar en las relaciones interpersonales y que se caracterizan por ser aceptados socialmente en una determinada cultura. Están referidas a determinados contextos, es decir una misma conducta puede ser adecuada en una situación concreta pero totalmente inadecuada en otro contexto. Es importante también destacar que el sentido de la adecuación está altamente influenciado por el componente cultural. Son conductas aprendidas para relacionarse socialmente y pueden mejorarse a través del aprendizaje intencionado.

El modelo de Stenberg contempla la denominada Inteligencia social que incluiría la capacidad de adaptación, como la relación entre la inteligencia y el mundo que rodea al sujeto. Esta inteligencia social es un comportamiento adoptivo dirigido a un fin que implica tres acciones:

- a) La adaptación al ambiente. La cual permite al sujeto adaptarse a los valores de cada cultura.
- b) La selección ambiental. Permite elegir los ambientes más convenientes a nuestros intereses, con lo que se determina entre una situación apropiada o

inapropiada, de acuerdo con los fines que pretendamos. Entendido así, esta inteligencia social nos permitirá discernir, diferenciar, elegir, discriminar, afrontar, evitar... las situaciones sociales con las que nos encontramos con la vida diaria.

- c) Dar forma al miedo. Supone dar forma cognitiva al mundo, percibirlo interpretarlo empleando los esquemas de conocimiento, las habilidades de procesamiento de la información. Los valores personales, etc., de tal modo que ese mundo nos resulte tolerable, permisible y sobre todo adaptable.

Las habilidades sociales permiten vincularnos con los otros, crear nuevos vínculos, reforzar los existentes, disfrutar y compartir el afecto. Igualmente, permiten manifestar necesidades y resolver conflictos: pedir lo que uno desea, poder decir que no, expresar opiniones, defender los derechos, pedir que el otro cambie su conducta, enfrentar críticas y hostilidad.

Es necesario poder desarrollar dichas habilidades sociales para permitir tener un bienestar en nuestra vida.

2.2.6 El desarrollo de las habilidades emocionales

Ser socialmente competentes proporciona gratificaciones personales que pueden venir derivadas de percibir nuestra capacidad de desarrollar determinadas habilidades de manera eficaz (autoeficacia), de considerarnos capaces de dominar nuestros sentimientos (autocontrol) y de desarrollar relaciones fructíferas (empatía). Este auto reforzamiento o autoafirmación, genera pensamientos positivos que llevan a aumentar la autoestima y que a su vez repercuten en nuestra competencia social.

Según Caballo (1993):

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (p.101)

De acuerdo con Goleman (1999) las habilidades sociales abarcan siete elementos: comunicación, influencia, liderazgo, catalización del cambio, resolución de conflictos, colaboración y cooperación y habilidades para el trabajo en equipo.

- La comunicación

Es la capacidad de emitir mensajes claros y convincentes. Las personas que logran desarrollar dicha habilidad saben dar y recibir mensajes, captan las señales emocionales y sintonizan con su mensaje; abordan directamente las cuestiones difíciles; saben escuchar, buscan la comprensión mutua y no tienen problemas para compartir la información de la que disponen; alientan la comunicación sincera y permanecen atentos tanto a las buenas noticias como a las malas.

- La capacidad de influencia

Es poseer habilidades de persuasión. Dichas personas son muy convincentes; utilizan estrategias indirectas para alcanzar el consenso y el apoyo de los demás, y, recurren a argumentaciones muy precisas con el fin de convencer a los demás.

- El liderazgo

Es la capacidad de inspirar y de dirigir a los individuos y a los grupos. Quienes son líderes articulan y estimulan el entusiasmo por las perspectivas y objetivos compartidos; cuando resulta necesario saben tomar decisiones independientemente de su posición; son capaces de guiar el desempeño de los demás y liderizan con el ejemplo.

- La catalización del cambio

Es la capacidad para iniciar o dirigir los cambios. La persona que posee esta habilidad reconoce la necesidad de cambiar y de eliminar fronteras; desafían lo establecido; promueven el cambio y consiguen involucrar a otros en ese cambio y modelan el cambio de los demás.

- La resolución de conflictos

Es la capacidad de negociar y de resolver conflictos. La persona maneja a las personas difíciles y a las situaciones tensas con diplomacia y tacto, reconocen los posibles conflictos, sacan a la luz los desacuerdos y fomentan la disminución de las tensiones y, buscan el modo de llegar a soluciones que satisfagan plenamente a todos los implicados.

- La colaboración y cooperación

Es la capacidad para trabajar con los demás en forma cooperativa y colaborativa en función de alcanzar los objetivos compartidos. Lo que se hace en esta habilidad es equilibran la concentración en la tarea con la

atención a las relaciones; colaboran y comparten planes, información y recursos.

- Las habilidades de equipo

Es la capacidad de crear la sinergia grupal en la consecución de las metas colectivas. Las personas dotadas de esta competencia: alientan cualidades grupales como el respeto, la disponibilidad y la colaboración; despiertan la participación y el entusiasmo; consolidan la identificación grupal y, cuidan al grupo, su reputación y comparten los méritos.

Todos somos capaces de desarrollar dichas habilidades, todo esto con un solo objetivo buscar el bienestar, el sentirnos bien, el estar plenos con nosotros mismos y los que nos rodean.

2.2.7 Competencias emocionales

Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX.

La formación de competencias emocionales es el primer paso para ponerla en práctica. Se ha observado que las competencias emocionales son, probablemente, de las más difíciles de adquirir. Un alumno normal, durante su formación académica en el grado que le corresponda, puede aprender a resolver ecuaciones de segundo grado, resaltar sus conocimientos de historia, podrá realizar operaciones de matemáticas, saber sobre geografía, conocer los movimientos sociales que ocurren en la actualidad, entre muchas cosas más. Pero lo que no va a aprender en un trimestre es a regular totalmente sus emociones. Esto requiere

una insistencia a lo largo de toda la vida. Por lo tanto, la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica.

La adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, y más de estas situaciones. La prevención primaria pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Por lo dicho anteriormente se propone el desarrollo de competencias emocionales. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

Para favorecer el desarrollo de competencias, la educación emocional sigue una metodología eminente práctica como por ejemplo dinámicas en grupo, auto reflexionar, tener razones dialógicas, juegos, actividades de relajación entre otras más. Entonces se entiende que el tener buenas competencias emocionales no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien. Hay que prevenir que estas competencias no sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos, sino que traigan consigo un bienestar para la persona. Por esto es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos principios éticos y unos valores, como una parte inherente de la misma educación emocional.

Existen diversos modelos de competencias emocionales. El modelo del GROPE (Grup de Recerca en Orientación Psicopedagógica) de la Universidad de Barcelona (Bisquerra, 2008), el cual hay cinco grandes competencias: “conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar”. (p.3)

La conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la auto observación, así como de la observación de las personas que nos rodean. Conviene distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.

Otra es la regulación emocional donde damos respuesta apropiada a las emociones que experimentamos día tras día, no se debe de confundir la regulación con la depresión. 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, el desarrollo de la empatía, etc.

Se llegan a utilizar algunas técnicas concretas como el diálogo interno, introspección, meditación, mindfulness, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal, etc.

El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc.

También la autonomía emocional que se determina que es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Mientras que las habilidades sociales son las que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que estas están entretejidas de emociones.

La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes pro sociales, 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.

Las emociones interculturales son aquellas que experimentamos cuando estamos con personas de otra etnia, color, cultura, lengua, religión, etc., y que según se regulen de forma apropiada o no, pueden facilitar o dificultar la convivencia.

Por lo tanto, se entiende que las competencias para la vida y el bienestar son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Todas las personas sentimos de acuerdo a las experiencias adquiridas de diferentes contextos y de relaciones sociales, diversas, emociones diferentes entre ellas son la ira, la tristeza, el miedo, y la alegría entre otras, estas son muy frecuentes en los niños preescolares.

2.2.8 Emociones de enojo, tristeza, miedo y alegría

- **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 la

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. Genera aprensión, desasosiego y malestar. Su característica principal es la sensación de tensión nerviosa, de preocupación y recelo por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control. Otro de sus efectos subjetivos más típicos es la sensación de cierta tendencia a la acción evitativa. Se asocia al miedo los siguientes términos: alarma, terror, nerviosismo, pánico, tensión, pavor, desasosiego, susto, temor, preocupación, horror, ansiedad.

El emocionario (2013) lo describe de la siguiente manera:

El miedo aparece cuando crees que vas a sufrir un daño.

Si el miedo crece muchísimo, se convierte en terror y entonces pierdes el control. El miedo te puede servirte para estar alerta ante el peligro, pero el terror te paraliza y no te deja pensar. (p.46)

- **Ira**

La ira es una emoción negativa, es una respuesta de irritación, de furia, de ira o cólera producida por alguna circunstancia que, a nuestro parecer, ha vulnerado nuestros derechos básicos, nuestra autoestima o nuestra dignidad personal.

La ira es un estado emocional de excitación cuya manifestación tiene lugar mediante comportamientos de hostilidad hacia las demás personas. Esta emoción tiene una vinculación con la salud del individuo, muchos investigadores han puesto de relieve la contribución de la ira al proceso de las

disfunciones coronarias, cáncer, diabetes, entre otras el grado de vulnerabilidad de las personas enfermas.

La ira es también muy utilizada con sinónimos como rabia, cólera, irritación, furia, ira, hostilidad todos ellos de contenido semítico muy afín y que describe un amplio espectro de comportamientos del sujeto en la dimensión emocional.

Cuando la ira no se expresa ni se comunica a los demás se produce resentimiento o estado producido por la ira intensa no resuelta, que se queda en el interior, sin haberse expresado.

El emocionario (2013) cita que “la ira es velocísima: te domina y se va casi sin que te des cuenta. Por lo general, puede adueñarse de ti en situaciones que consideras muy injustas o que atentan contra tu bienestar”. (p.14)

- **Tristeza**

Es un estado de ánimo, más que una emoción en sí misma, aunque también está considerada como una emoción básica. Está originada por la pérdida de algo, o bien de alguna persona querida, o de aquello que se valora, bienes, salud, privilegios, situaciones personales y familiares, entre otras cosas. Estar triste constituye una respuesta a algo que ha ocurrido, es la consecuencia de la pérdida y se manifiesta conductualmente por la inhibición motora, la tendencia a no hacer nada o poco, a restringir la actividad física.

Cognitivamente se produce una devaluación de algunos postulados o valores anteriores a la pérdida, no se encuentra placer en aquellas actividades que antes eran satisfactorias tales como actividades lúdicas, interacciones sociales, tareas cotidianas. Se pierde el interés por la realidad, se pierde la motivación por actividades o inquietudes que se tenían antes al origen del estado emocional actual.

Se pierde el control de ciertas cosas o situaciones, el sentimiento de incontrolabilidad es patente, es decir todo es negativo independientemente del comportamiento que emprende.

La tristeza, como estado emocional, se le clasifica convencionalmente como una emoción negativa, es un estado del organismo con acontecimientos objetivos que humanamente dan lugar a ellas. Por ejemplo, en la pérdida de un ser querido, de enfermedades los accidentes y otros eventos que se suscitan, en estos momentos se puede decir que la tristeza es una reacción propia, existen causas objetivas que la justifican, sin embargo, existen otras causas productoras de tristeza que no son controlables por el propio sujeto.

La tristeza se le considera también como sinónimo de pesimismo. Cuando cognitivamente se realizan valoraciones negativas de la realidad, se ve solamente el lado malo de los acontecimientos.

La consecuencia es la adaptación de la expresión triste como o indicador de todo un sistema de afrontamiento positivo o negativo ante los innumerables problemas que nos depara la vida.

El emocionario (2013) hace alusión que “la tristeza es una caída de nuestra alegría, de nuestro estado de ánimo. Cuando estamos tristes perdemos el apetito, las fuerzas, el deseo, el impulso y las ganas de vivir”. (p.28)

- **Alegría**

La alegría es una de las emociones básicas. Es la consecuencia de un acontecimiento favorable que nos afecta directa o indirectamente. Son sentimientos que tienen como sinónimos la felicidad, la satisfacción, el optimismo, estar contentos y el gozo.

Cuando la alegría se manifiesta conductualmente de manera ostensible da lugar al júbilo y al alborozo.

La alegría, como emoción básica, es una reacción súbita del organismo ante un acontecimiento que lo provoca y que produce algo positivo para quien la experimenta, por ejemplo jugar la lotería y ganarse el premio constituye la aportación de algo favorable, el conseguir empleo después de un determinado tiempo aporta un cambio positivo estos son unos ejemplos de cómo se produce, la alegría se instaura, como emoción básica, cuando se produce el cambio de una situación neutra o negativa a una situación positiva.

Las situaciones que producen alegría son muy numerosas, y se caracterizan porque aportan bienestar físico o psicológico al ser humano.

Las manifestaciones conductuales de la alegría son muy claras, la expresión facial de la sonrisa y la risa son quizá, sus máximos exponentes. Es de importancia que se busque el bienestar emocional para tener una vida sana y feliz.

El emocionario (2013) hace mención que “la alegría se origina por un motivo placentero y por eso, es sumamente agradable. A diferencia de la felicidad, la alegría es de corta duración, sin embargo, uno puede tener muchos ratitos alegres durante el día”. (p.26)

2.2.9 El bienestar socioemocional

Todas las personas buscamos el bienestar, consciente o inconscientemente. Si eso es lo que todos buscamos, es mejor saber sobre esto. En un reciente trabajo sobre Cuestiones del bienestar (Bisquerra, 2013) “se plantean los principales tipos de bienestar: material, físico, social, profesional y emocional” (p.4)

Cuando se habla de bienestar en los medios de comunicación se refiere al bienestar material, que consiste en el desarrollo económico y tecnológico. Esto es muy importante. Pero no es suficiente para lograr ser felices.

El bienestar físico es la salud. La salud no es solamente ausencia de enfermedad, sino la presencia de bienestar físico, psíquico y social. El bienestar físico es muy importante. Pero hay personas que gozan de buena salud, pero esto no asegura la felicidad.

El bienestar social es un concepto complejo y amplio que abarca desde la política y la comunidad a las relaciones interpersonales. El bienestar social es muy importante en la vida de las personas. Pero tampoco es suficiente para la felicidad. Se requiere algo más.

Un aspecto que a veces se olvida es la importancia del bienestar profesional, ya que en el ejercicio de la profesión es donde pasamos la mayor parte de nuestra vida. Hay que reorientar las organizaciones para que consideren el bienestar de sus empleados como una de las finalidades de esta, más allá de los ingresos económicos. Se ha observado que en el bienestar profesional influyen más los aspectos afectivos que los materiales.

El análisis del bienestar y sus diversos tipos permite tomar conciencia de la complejidad del fenómeno. Lo cual debe servir para contribuir de forma fundamentada a la construcción del bienestar personal y social, que en gran medida coincide con el bienestar emocional.

2.2.10 Relación entre emoción, motivación y aprendizaje

- Emoción

Piensa por un momento en algo que aprendiste en la infancia, lo primero que te venga a la cabeza, y ahora intenta identificar cómo te sentías. Probablemente recordarás aquellas cosas que aprendiste sintiendo una emoción positiva porque podríamos decir que las emociones operan consistentemente en nuestra mente para guiar lo que aprendemos.

Las emociones positivas actúan de fijador en nuestro cerebro, las negativas pueden llegar a inhibir el aprendizaje, la mente tiende a olvidar aquello que no le es grato, con lo que, si aprendemos cosas sintiendo una emoción negativa, probablemente recordaremos más cómo nos sentimos, que la idea o el contenido en sí de lo que se supone que debíamos aprender en ese momento.

- Motivación

Al igual que sucede con las emociones, la motivación positiva de una persona hacia una tarea para aprender algo, aumenta de forma significativa la efectividad del aprendizaje en sí. No es lo mismo verse obligado a aprender algo que tener ganas de hacerlo. En esto influye mucho la manera en cómo se presentan los contenidos y el formato en cómo se supone que deben aprenderse.

Por ejemplo, con los niños pequeños, es evidente que hay que hacerlo jugando, los buenos profesionales consiguen crear un contexto lúdico en torno a un contenido clave. El caso que en personas adultas también funciona, aunque no siempre se consigue. Por ello se han hecho tan populares los enfoques de aprendizaje basados en el juego.

La motivación está estrechamente relacionada con el desarrollo del ser humano, la motivación no se caracteriza como un rasgo personal, es más la

interacción que tienen las personas dependiendo de la situación, por lo cual varía de una persona a otra, cada Persona es capaz de decidir cuál es su motivación dependiendo a sus gustos.

- Aprendizaje

En el fondo se trata de vincular motivación con actividad pura donde la persona «hace aquello que quiere aprender,» algunos le llaman «enseñanza orientada a la acción», otros como Robert Schank «learning by doing» que lo resume de forma magistral: El aprendizaje ocurre cuando alguien quiere aprender, no cuando alguien quiere enseñar.

Todas las emociones surgen como respuesta a un determinado estímulo, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Es en este sentido que nos pueden parecer que nuestras emociones aparecen de forma espontánea pues hemos sido incapaces de predecirlas o controlarlas.

Las emociones cuando son auténticas (no fingidas) tienen la cualidad de contagiarse entre las personas tengan la edad que tengan, aunque los niños pequeños están mucho más abiertos a este contagio.

2.2.11 Estrategias para el control de emociones

Una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional es el adecuado manejo de las emociones en uno mismo, también llamada autocontrol emocional. El control de las emociones no significa que ellas deban suprimirse, sino que se refiere a cómo manejarlas, regularlas o transformarlas si es necesario. Supone poseer una serie de habilidades que permitan a la persona hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida. El autocontrol puede ser

enseñado y aprendido, de allí que sea uno de los objetivos de los programas de educación emocional. El autocontrol emocional persigue encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar personal.

Poseer control emocional no significa que no tengamos que enfrentarnos en la vida diaria a situaciones que impliquen conflictos con otras personas o situaciones, por cuanto así es la dinámica de la vida misma. El autocontrol significa saber superar los bloqueos emocionales que ciertas situaciones pueden provocar. Lo verdaderamente importante es intentar reconocer y controlar las emociones negativas para que no desplacen las positivas.

Hay personas que poseen la habilidad para enfrentar positivamente las tensiones emocionales, sin embargo, a otras les cuesta mucho o se enfrentan de manera inadecuada, se escapan o las evitan. La evitación y el escape no son buenas soluciones para enfrentarse a las tensiones emocionales porque no resuelven las fuentes del conflicto, crean grandes insatisfacciones y terminan por debilitar la integridad emocional.

El autocontrol emocional supone el conocimiento de uno mismo e implica la observación y percepción de nuestras emociones en esas circunstancias, para poder generar estrategias de afrontamiento apropiadas.

Se ha pensado que el control solo se requiere para las emociones negativas, una mirada más amplia de lo que significa la regulación emocional implica considerar también la habilidad para inducir emociones y estados de ánimo positivos en uno mismo y en los demás. En ese sentido se recomienda:

- Auto conocerse a través de la propia reflexión para identificar las emociones positivas y negativas que experimentamos.

- Controlar la expresión de las emociones negativas y promover la expresión de las emociones positivas, esto favorece nuestro bienestar personal y las relaciones con los otros.

Algunas estrategias para el control de las emociones son:

- **La respiración:** Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. La respiración nos proporciona una mejor oxigenación optimizando la vida, cuanto más oxigenado tengamos el cerebro, seremos más claros, más lúcidos y eficaces. Y no se debe olvidar que la respiración es fundamental para la vida.
- **La relajación:** La relajación es un estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración. La relajación es tan importante como la respiración, ambas están interrelacionadas a tal punto que una modifica la otra. Cuando nuestro cuerpo está en tensión, envía señales al cerebro de que no estamos tranquilos y se genera un círculo promotor de ansiedad. Para mantener la regulación emocional es importante mantener también un cuerpo relajado y tonificado. La relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad.

La relajación física resulta esencial para combatir estados emocionales relacionados con la ansiedad, el estrés, el miedo, el manejo de la rabia y la depresión, entre otros. No siempre es posible eliminar las causas que generan estos estados emocionales, pero aprender a relajar el cuerpo ayuda a reforzar la resistencia a esas situaciones y asumir mejor las exigencias cotidianas.

- **La visualización:** La visualización es una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, y para efectuar cambios deseados en la conducta. Consiste en concentrarse en imágenes mentales. El propósito de la visualización es reprogramar las actitudes mentales de la persona y así capacitarlo para efectuar cambios positivos en su mente, emoción y conducta.

Uno de los fundamentos de la visualización es que es posible modificar el estado de ánimo, imaginando una escena, un objeto o una imagen que contrarrestará una disposición anímica o una situación negativa.

- **La meditación:** La meditación es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes. Es beneficiosa tanto física como mentalmente, y estimula la agudeza mental.

A través de la meditación se puede aprender a enfocar críticamente la atención sobre una cosa cada vez. Es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo. Como el proceso de enjuiciar de forma acrítica una cosa en un tiempo se generaliza a otros aspectos de la vida, poco a poco nos encontramos con que somos capaces de darnos cuenta de todo lo que hacemos. Asimismo, somos más capaces de conocer y aceptar las pautas habituales de percepción, pensamiento y sentimiento, que ejercen una influencia importante en nuestras vidas y que generalmente operan a un nivel inconsciente o automático.

Al término de la investigación teórica permitió tener fundamentos para poder realizar el plan de acción en la que se diseñaron actividades pedagógicas dirigidas al grupo de aprendizaje, de acuerdo con el diagnóstico realizado, dirigidas a las emociones de alegría, miedo, tristeza y enojo.

2.3 Planeación de acción

El plan de acción es una herramienta de planeación empleada para la gestión y control de tareas o proyectos. Como tal, funciona una hoja de ruta que establece la manera en la que se organizará, orientará e implementará el conjunto de tareas necesarias para la consecución de objetivos y metas.

La finalidad del plan de acción es a partir de un marco de correcta planeación, es optimizar la gestión de proyectos, economizando tiempo y esfuerzo, y mejorando el rendimiento, para la consecución de los objetivos planeados.

Se entiende por plan de acción como la presentación de ciertas tareas que deben de ser realizadas en un tiempo determinado, es decir es aquel momento en el cual se decreta, decide y se asignan las tareas, donde luego se definen los plazos de tiempo para poder realizarlas y se calcula el uso de ciertos recursos; estas tareas deben realizarse por ciertas personas en un tiempo previamente determinado y en específico, por medio de la utilización de un conjunto de recursos que les fueron asignados con la finalidad de cumplir su objetivo en específico.

(recuperado de <https://www.significados.com/plan-de-accion/>)

Los planes de acción tienen como objetivo conocer y comprender sobre la ejecución, realización y rastreo de la planificación en torno a las actividades de acción.

En el plan de acción se utilizan distintos elementos como es la planeación, la cual es la que guía las distintas actividades que se realizaron en el grupo 2º “A” este está conformado de cuatro aspectos; actividades, estrategias, espacios y recursos.

Con el firme propósito de contribuir a regular las emociones de tristeza, enojo, miedo y alegría en los educandos, y lograr aprendizajes eficaces, durante la realización de actividades, relacionados con los campos de formación académica fue necesario realizar un plan de acción, entendiendo este como un accionar que está vinculado a planear. Este verbo, por su parte, consiste en elaborar un plan. A través de la planeación, una persona u organización se fija alguna meta y estipula que pasos seguir para llegar a su objetivo.

En este proceso, que puede tener una duración muy variable dependiendo del caso, se consideran diversas cuestiones, como lo son los recursos con los que se cuenta y la influencia de situaciones externas. Toda planeación consta de distintas etapas, ya que es un proceso que supone tomar decisiones sucesivas.

De acuerdo con el libro aprendizajes clave, SEP (2017) para la educación integral nos menciona que:

El proceso de planeación es una herramienta fundamental de la práctica docente, pues requiere que el profesor establezca metas, con base en los aprendizajes esperados de los programas de estudio, para lo cual ha de diseñar actividades y tomar decisiones acerca de cómo evaluar el logro de dichos aprendizajes.

Este proceso está en el corazón de la práctica docente, pues le permite al profesor anticipar como llevará a cabo el proceso de enseñanza. Asimismo, de sus alumnos, de sus intereses y motivaciones. Ello le permitirá planear actividades más adecuadas a las necesidades de todos los alumnos de cada grupo que atiende. Con base en el contexto de cada escuela y de las necesidades e intereses particulares de los alumnos de un grupo, el profesor podrá seleccionar y organizar los contenidos utilizando como guía los aprendizajes esperados que estructuran cada programa de estudios, con el fin de diseñar secuencias didácticas, proyectos y otras actividades que promuevan el descubrimiento y la apropiación de nuevos

conocimientos, habilidades, actitudes y valores, así como de procesos metacognitivos. (pp.125-126)

Frola y Velásquez, (2013) menciona que la planeación:

Es la facultad inherente a las personas que les permite desplazarse de una situación actual a una situación deseada; el planear es un proceso en el que el sujeto debe considerar factores, elementos, recursos, riesgos, en fin, una serie de variables para tratar de controlar y llegar a la mencionada situación deseada.

Así mismo hace mención sobre la planeación de la enseñanza y dice que:

Es un proceso sistemático, cuyo campo de ejercicio está delimitado y es muy específico, suele ser la interacción entre planes de estudio, perfiles docentes, proyecto escolar, infraestructura tecnológica de un plantel educativo, recursos documentales, bibliográficos y fuentes de información entre otros; siempre con la mira en un perfil de egreso establecido. (p.11)

Toda planeación contiene elementos, dentro de estos encontramos el propósito general, propósitos específicos, aprendizajes esperados, campos de formación académica, áreas de desarrollo personal y social, organizador curricular uno, organizador dos, secuencia didáctica la cual consta de un inicio, desarrollo y cierre, situación didáctica, modalidad, actividades de aprendizaje, estrategias, recursos y la evaluación, los cuales se describirán a continuación.

- **Propósito general:** Orientan al profesor y le marca el alcance del trabajo por realizar en el espacio curricular del programa de estudios. Están redactados en infinitivo, destacando la acción que cada propósito busca enfatizar, lo cual facilita su uso en los procesos de planeación y evaluación.

- **Propósitos específicos por nivel educativo:** Como en lo anterior se menciona marcar el alcance del trabajo por realizar en este espacio curricular, estableciendo la gradualidad y la asignatura lengua extranjera. Inglés los propósitos específicos no se refieren a los niveles educativos, sino a los ciclos definidos para graduar los niveles de dominio de la lengua inglesa.
- **Aprendizajes esperados:** Este es el que va guiado para poder redactar tanto las actividades como los instrumentos de evaluación.
- **Campos de formación académica:** Están conformados por tres campos: Lenguaje y comunicación, pensamiento matemático y Exploración y comprensión del mundo natural y social. Cada campo se organiza a su vez en asignaturas. Los tres Campos de Formación Académica aportan especialmente al desarrollo de la capacidad de aprender a aprender del alumno.
- **Áreas de Desarrollo Personal y Social:** Estas se organizan en tres áreas de desarrollo las cuales son artes, educación socioemocional y educación física, tienen como propósito complementar la formación académica mediante el desarrollo de otras capacidades humanas, ofreciendo oportunidades a los estudiantes para que ellos puedan desarrollar su apreciación, su creatividad, la expresión artística y así mismo poder ejercitar su cuerpo para mantenerlo saludable para poder manejar y reconocer sus emociones, su objetivo es que los alumnos desarrollen las capacidades para poder aprender a ser y poder convivir.
- **Organizador curricular:** los contenidos del programa de estudios se organizan con base a dos categorías a las que se denominan organizadores curriculares. La categoría más abarcadora es el organizador curricular del primer nivel y la otra se refiere al organizador curricular del segundo nivel. Su denominación específica depende de la naturaleza de cada espacio curricular. Así, en la mayoría de los programas, los organizadores curriculares de primer nivel son ejes temáticos y los de segundo nivel son

temas; pero, por ejemplo, en la asignatura de campo de lenguaje y comunicación los organizadores curriculares de primer nivel son ámbitos y los del segundo nivel son prácticas sociales del lenguaje. En el área de educación socioemocional los organizadores de primer nivel son dimensiones y los del segundo nivel son habilidades.

- **Secuencia didáctica:** Es el conjunto de actividades educativas que vinculadas permiten abordar un tema de estudio de diferentes maneras. Todas las actividades deben compartir un hilo común que les permita a los estudiantes desarrollar su aprendizaje de manera coherente. Esta secuencia didáctica lleva un inicio en el que está destinado a indagar los conocimientos previos de los alumnos para que de ahí se pueda partir a realizar las distintas actividades, un desarrollo, en él se realizan las actividades con el fin que el niño obtenga los aprendizajes esperados, y en el cierre se hacen cuestionamientos y algunas actividades para poder observar si el niño logro el aprendizaje que se requiere.
- **Situación didáctica:** Una situación es un hecho o acontecimiento social o natural que ocurre en el entorno del estudiante, se convierte en una situación didáctica cuando se usa con fines didácticos, es decir, lo traemos al aula para propiciar la construcción de aprendizaje mediante actividades ordenas y articuladas en la secuencia didáctica. La situación ocurrida en el entorno puede simularse, reconstruirse, escenificarse o bien analizarse a través de un video, película, nota informativa, registro fotográfico o visita a algún lugar de los hechos. Las situaciones que ocurren en el entorno son escenarios que pueden aprovecharse para generar conocimientos, desarrollar competencias, habilidades, destrezas, actitudes y valores.
- **Modalidad:** La modalidad hace referencia a una de las posibles organizaciones, que incluyen tipo de enseñanza y los profesionales adecuados, necesidades de los potenciales alumnos y objetivos del curso, entre otros aspectos.

- **Actividades de aprendizaje:** Se entiende a todas aquellas acciones que realiza el alumno como parte del proceso instructivo que sigue, ya sea en el aula de la lengua nata o en cualquier otro lugar. El profesor organiza el proceso instructivo y cada una de las sesiones o clases entorno a una serie de actividades didácticas, que, al ser implementadas, adquieren su pleno valor de actividades de aprendizaje. El termino se emplea como equivalente a tarea didáctica. En otras acciones, la actividad se entiende como un componente más de la tarea, conjunto con los objetivos, los contenidos, los materiales, etc.
- **Estrategias:** Es un elemento más de las dimensiones que el profesor debe tomar al organizar las situaciones prácticas en el aula, además de ser el conjunto de actividades técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual va dirigidas, los objetivos que persiguen y la naturaleza de las áreas y cursos, con la finalidad de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje.
- **Recursos:** Son aquellos materiales didácticos o evaluativos que sirven como mediadores para el desarrollo y enriquecimiento del alumno, favoreciendo el proceso de enseñanza y aprendizaje, facilitando la interpretación de contenido que el docente a de enseñar. Se considera a la enseñanza como aquella en el cual se comunica un conocimiento determinado sobre una materia, y el aprendizaje como la adquisición o instrucción de un nuevo conocimiento, habilidad o capacidad. Estos recursos sirven como eje fundamental dentro del proceso de transmisión de conocimientos entre el alumno y el profesor porque generan necesidad de participación.
- **Evaluación:** La evaluación nos ayuda a poder observar el logro de aprendizaje que se ha obtenido con los niños mediante las distintas técnicas que se pueden utilizar en el preescolar.

Durante el desarrollo de las prácticas profesionales, en relación con el aspecto de la educación socioemocional se llevaron a cabo 6 actividades durante el periodo de prácticas de estas se escriben 4 de los cuales fueron los más significativas, porque los niños comprendieron propiamente sus emociones.

1. Propósito: Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
 - Actividad: Dime lo que sientes.
 - Estrategia: Expresión oral
 - Espacio: El aula.
 - Recursos: Video del monstruo de colores, peluches del monstruo de colores, hoja de trabajo referente al monstruo de colores.
2. Propósito: Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y reflexiona ante situaciones de desacuerdo.
 - Actividad: Me conozco y conozco a mis amigos.
 - Estrategia: Expresión oral y observación.
 - Espacio: El aula.
 - Recursos: Lámina con acciones dentro del jardín, el costal de las emociones, hoja de trabajo con relación a la lámina.
3. Propósito: Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.
 - Actividad: Construyendo juntos
 - Estrategia: Juego
 - Espacio: Explanada del jardín de niños
 - Recursos: Video de trabajo en equipo, bloques, pelotas, peluches.
4. Propósito: Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
 - Actividad: Conociendo mis emociones
 - Estrategia: Expresión oral
 - Espacio: El salón de clases

- Recursos: Cuentos de las emociones, títeres, teatrino, harina, sal, agua, aceite, colorante, plástico, pinceles pintura.

CAPÍTULO 3

DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA

3.1. Ejecución y evaluación del plan de acción

Las prácticas profesionales que fueron realizadas en el jardín de niños “Jaime Torres Bodet” en el 2^o A” tuvo una duración de 480 horas, estas con el propósito de desarrollar las competencias genéricas como son:

- Usa su pensamiento crítico y creativo para la solución de problemas y la toma de decisiones.
- Colabora con otros para generar proyectos innovadores y de impacto social.
- Aplica sus habilidades comunicativas en diversos contextos.
- Emplea las tecnologías de la información y la comunicación.

El enfoque que le esta dando el nuevo plan de estudios a la Educación Básica es competencial y se sustenta en el logro de las actividades, al mismo tiempo garantiza que se seguirá aprendiendo fuera de la escuela, con ayuda de tres factores muy importantes: Resiliencia, innovación y sostenibilidad esto se obtiene a través del desarrollo de las competencias.

Competencias al desempeño que resulta de la movilización de conocimientos, habilidades, actitudes y valores, así como de sus capacidades y experiencias que realiza un individuo en un contexto específico, para resolver un problema o situación que se le presente en los distintos ámbitos de su vivir.

Las competencias con el nuevo plan de estudios no son el punto de partida, sino de meta a lo que se pretende llegar y esto se obtiene a través de los aprendizajes esperados marcados en el plan de estudios de educación preescolar, para el desarrollo del plan de acción.

Las actividades que se realizaron con el propósito de que los educandos adquirieran aprendizajes y que se diera solución a la problemática fueron:

1ª Actividad. Dime lo que sientes.

Los aprendizajes esperados que se trabajaron durante esta planeación fueron:

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

En esta actividad se pretendió que los niños reconocieran y lograran identificar las emociones de alegría, tristeza, miedo y enojo que pudieran expresar sus emociones en cualquier lugar ya sea en la institución o fuera de ella, los materiales que se utilizaron para que el aprendizaje se logrará, fueron el video del monstruo de colores, los peluches del monstruo de colores, hoja de trabajo referente al monstruo de colores.

Se comenzó la clase, realizando un saludo a través de una tabla de saludos con la que se fortalece la confianza entre todos los alumnos, se cuestionó a los niños sobre las emociones, posterior a esto se les mostró el video del monstruo de colores, con la finalidad de que los niños lograran identificar mejor las emociones, se le entregó a cada niño un color para identificarlas de acuerdo con el video observado.

Complace decir que los educandos estuvieron muy atentos durante el video y eso se comprobó cuando se le hicieron varias preguntas al respecto, contestando satisfactoriamente.

Para fortalecer el conocimiento sobre las emociones, se les mostró los peluches del monstruo, los cuales jugamos entre todos, formando un círculo y socializando experiencias, dependiendo del color del monstruo, se relacionaba una emoción por ejemplo el alumno Brayan cuando eligió el peluche color azul relacionándolo con la tristeza, mencionando que él se siente triste cuando su mamá no está con él, y así cada uno de los alumnos fue participando en esta actividad, todos se mostraron muy interesados en sus participaciones, para finalizar se les proporcionó una hoja de trabajo donde cada uno de ellos tenían que colorear el dibujo de un frasco y colocar el nombre de la emoción de acuerdo al video.

Se obtuvieron buenos resultados, puesto que todos los alumnos identificaron correctamente las emociones de tristeza, alegría, ira y miedo al término del trabajo se socializó entre todos lo que sintieron durante las actividades, expresando lo que más les gustó hasta lo que no les había parecido interesante, los niños muy contentos mencionaron que todas las actividades les habían gustado, pero que lo que más les agrado fueron los peluches del monstruo.

Reflexión:

La acción, “dime lo que sientes”, estuvo llena de actividades muy llamativas, principalmente, el cuento del monstruo de colores, el cual es un recurso maravilloso para trabajar las emociones de una manera muy gráfica, utilizando el color como eje principal del relato, así aprendieron a identificar las emociones de forma divertida, los materiales ocupan un papel importante en el aprendizaje, los peluches, fueron los que motivaron a los alumnos a expresar sus experiencias vividas, relacionándolos con su determinado color, se logró evaluar a través de la última actividad, donde colorearon

los frascos de acuerdo al nombre de cada emoción, los alumnos lograron identificar las emociones e incluso ampliaron su vocabulario emocional.

2ª Actividad. Me conozco y conozco a mis amigos.

Los aprendizajes esperados que se trabajaron durante esta planeación fueron:

- Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y reflexiona ante situaciones de desacuerdo.

Con esta actividad, se pretendió, que los niños explicaran sus conductas y la de sus compañeros para explicar las consecuencias de sus actos, y reflexionaran ante algunas situaciones ocurridas dentro del jardín de niños, por lo que se citaron a los padres de familia, para realizar la actividad en equipo, y fortalecer está en sus hogares, se utilizaron algunos materiales, tales como: lámina con acciones dentro del jardín, el costal de las emociones, hoja de trabajo con relación a la lámina expuesta.

El día se comenzó, con una activación física, con la participación de los padres de familia, esta consistió en bailar al ritmo de la música, juntando entre ellos cada parte de su cuerpo, como se fuera indicando, esta activación ayudó para formar equipos e incrementar la confianza entre ellos, y pudiera trabajar mejor, posterior a esto, nos dirigimos al aula de clases, dónde se les mostró la lámina con distintas situaciones que suelen suscitarse dentro del jardín de niños, sentados en equipos, se les asignó una situación plasmada en la lámina debiéndola observar, se les dio cinco minutos para poder analizar la situación y comentarla en equipo, para después socializar entre todos, posteriormente todos dieron su punto de vista respecto a cada acción, por ejemplo, el equipo de Alan observó la situación de una niña que se cayó y lloró, mientras que sus compañeros se reían, por lo que comentaron, que no era bueno, porque la niña se sentía triste, se comentó que lo indicado era que se le diera un abrazo para calmarla. Así como esté comentario hubo más por todos los alumnos.

Para continuar con las actividades, se mostró el costal de las emociones, esta actividad consistió en ir sacando una paleta del costal mencionando el nombre de la emoción que esta tenía, y socializar una experiencia vivida que le haya provocado esa emoción, y así poder opinar que actitudes tomar cuando nos encontráramos en esas situaciones, para concluir, se les proporcionó una hoja de trabajo, donde cada uno de los alumnos pudo reflexionar ante las distintas situaciones de la lámina, pasando a exponer como controlaría sus emociones.

Las actividades antes mencionadas tuvieron muy buenos resultados las participaciones de los niños con los padres de familia fueron muy amplias y reflexivas, al realizar la actividad del saco de las emociones se obtuvo una socialización de sucesos vividos por los estudiantes, los cuales se platicaron en conjunto para destacar las emociones sentidas.

Reflexión:

En esta acción, se aplicaron las actividades antes mencionadas, las cuales dieron resultados satisfactorios, lográndose el objetivo, es importante destacar que la participación de los padres de familia fue importante, en virtud de que no es un tema que únicamente se ve dentro del jardín de niños, si no en su vida cotidiana, por lo que las actividades lograron que los niños identificaran las emociones asociadas a diferentes situaciones, con esto también se habituó a los niños a reconocer sus propias emociones y la de los demás como ejercicio rutinario.

3ª actividad. Construyendo juntos

Los aprendizajes esperados que se trabajaron durante esta planeación fueron:

- Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.

Con este aprendizaje esperado, se pretendió que los alumnos logaran dialogar, para solucionar conflictos y llegar a distintos acuerdos y así realizar distintas actividades en equipo, los materiales que se utilizaron para las actividades fueron video de trabajo en equipo, bloques, pelotas y peluches.

La mañana de trabajo se comenzó con la tabla de saludos, en la que cada uno de los alumnos se dieron la bienvenida, a través de un abrazo, beso o una palmada, cuestionaron respecto al trabajo en equipo, teniendo distintos puntos de vista, fortaleciendo algunas opiniones a través del video, “trabajo en equipo”, los conocimientos se fortalecieron realizando la dinámica, lluvia de ideas, respecto a lo visto antes en el video.

Se continuó con la actividad de los bloques de colores, para esta actividad se formaron equipos a través de la dinámica, el cóctel de la fruta, asignándole una fruta a cada uno de los alumnos, por lo consiguiente formaron dos equipos, conforme a la fruta asignada, después los dos equipos organizaron los bloques en la explanada del jardín por color, cuando se le mencionó el color de un bloque, corría un integrante de cada equipo a cogerlo, pasándolo a un compañero, para apilarlos, evitando caerse, durante la actividad los alumnos se vieron muy interesados, demostraron distintas emociones, algunos se molestaron, estaban tristes y otros estuvieron muy contentos, esto, porque la pirámide se les caía, y no lograban que se sostuviera, o lograban se mantuviera en pie por si sola; sin embargo, cuando se socializó lo que había ocurrido, todos estaban muy felices y querían repetir la actividad.

Para iniciar con otra actividad, se realizó la dinámica, la familia, para volver a formar equipos con integrantes diferentes a la actividad anterior, formados los equipos se les dio consignas y las reglas del juego, las cuales consistieron en pasar los peluches y las pelotas de una persona a otra sin caérseles, el último niño en recibir las pelotas o peluches corría a formarse al final de la fila, esto fue hasta terminar con el último niño formado, llegando a la meta acordada, fue una actividad muy divertida donde pudieron sentir diferentes emociones.

Las actividades antes mencionadas tuvieron muy buenos resultados, esto se observó durante las participaciones de los alumnos, al finalizar en cada una de las actividades, la colaboración de cada uno de los niños fue apropiada, incluso de los alumnos que no suelen integrarse en las actividades, en esta ocasión su participación fue constante.

La primera actividad fue muy llamativa por el tipo de material proporcionado, por lo consiguiente se pudo lograr el objetivo, me sorprendieron los niños más inquietos debido a su control de emociones, en estas actividades se mostraron tolerantes y sensibles ante sus compañeros dejando una buena imagen, es importante mencionar que aprendieron a trabajar colaborativamente.

Reflexión:

Con estas actividades realizadas se comprobó que la compatibilidad no siempre es positiva sino se practica adecuadamente, por esta razón se debe reforzar las emociones, contribuyendo al trabajo colaborativo, claro que los trabajos individuales tienen un papel importante para la autosuficiencia, siendo importantes en las siguientes etapas de su vida, para tener equilibrio emocional y tener mejores beneficios en todas las metas que se propongan, durante el trayecto de su vida, es importante aprender a manejar sus emociones, y trabajar en equipo, es indispensable que los niños comprendan, que no importa la edad que se tenga, siempre necesitaremos la ayuda de una o más personas para alcanzar una meta, antes de realizar las actividades, tuvieron que dialogar para tener acuerdos y lograr el objetivo de cada una de las actividades propuestas.

4ª acción. Conociendo mis emociones.

Los aprendizajes esperados que se trabajaron durante esta planeación fueron:

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

Esta acción fue realizada con la finalidad de que los educandos fueran capaces de reconocer y nombrar distintas situaciones que le generaran alegría, tristeza, miedo o ira y lo expresaran ante sus compañeros, los materiales que se utilizaron fueron los cuentos llamados mis alegrías, valla rabieta y mis tristezas los cuales fueron acompañados con títeres, harina, agua, y material reciclable.

Se comenzó la actividad, cuestionando sobre los aprendizajes previos de las emociones, se obtuvieron buenos comentarios por parte de los alumnos, respecto a las emociones trabajadas en clases anteriores, las actividades se llevaron a cabo durante tres días, el primer día se leyó el cuento de “Mis Alegrías”, al finalizar la lectura se les proporcionó diferentes títeres, los cuales se utilizaron para describir la historia antes leída, los niños se mostraron muy interesados y motivados al interpretar el cuento, al término de este, se les preguntó respecto a los personajes, y sobre las emociones que habían reconocido durante el relato, identificaron la alegría, la tristeza y el miedo, por lo que se siguió comprobando que las actividades estaban resultando beneficiosas.

El segundo día se leyó el cuento de “Vaya Rabieta” el cual trató sobre la emoción de la ira, la actividad se comenzó narrando la historia, mostrando los niños interés, al finalizar la lectura se formaron equipos con la dinámica de los peces de colores, que consistió en juntarse conforme al color del pez, a cada equipo se les proporcionó harina, agua, sal y aceite para realizar una mezcla y obtener una masa que simularía el personaje del cuento, el monstruo de la rabieta, con esta actividad, les dejó en claro que es una rabieta y como controlar la ira, el equipo de Arturo no siguió las indicaciones y agregó agua en exceso, dejando la mezcla muy líquida, por lo cual, los alumnos de ese equipo experimentaron distintas emociones al compartir dicha experiencia con sus compañeros, resultó que se sintieron enojados y tristes, por no tener el material para hacer su monstruo, por lo que los alumnos llegaron a la conclusión de que juntarían la mezcla con la del otro equipo y la

compartirían en trozos iguales, así, todos tendrían material y no estarían enojados ni y tristes, esto me pareció algo sorprendente, porque los alumnos tuvieron una reacción positiva ante la situación.

El tercer día se les narró el cuento de “Mis Tristezas”, siendo la primera vez en leerlo, antes de esto, se les pidió a través de lluvia de ideas, hacer una historia viendo las imágenes del cuento, casi fue similar a la verdadera historia, al escuchar la narración se sorprendieron al notar la similitud de lo que ellos hicieron con la del cuento, conversaron sobre las emociones del personaje, se les pidió imaginar que es lo que les harían para cambiar algunas emociones, posteriormente se les proporcionó pinceles y pinturas para plasmar en el plástico lo que harían para cambiar el estado de ánimo del personaje, a los alumnos les gustó mucho la actividad, por lo que fue todo un éxito.

Durante todas las actividades, se observaron los comportamientos de los alumnos, al socializar lo ocurrido en los cuentos, se notó que se les hace fácil identificar las emociones y sugerir acciones para mantener la alegría en ellos, los alumnos son capaces de controlar sus impulsos, siendo más tolerantes ante las distintas situaciones.

Reflexión:

Destacó la importancia que tiene fomentar la lectura en los alumnos, ya que desarrollan habilidades de lenguaje, la capacidad de escuchar y prestar atención a cualquier tema, en esta ocasión los cuentos se utilizaron para lograr que reconocieran y nombraran situaciones que le generaran distintas emociones, también con estas actividades se fomentó el desarrollo de la creatividad, propiciando que los alumnos expresaran sus emociones y sentimientos al identificarse con los personajes de las historias leídas, siendo un excelente recurso para trabajar e inculcar la lectura desde la edad temprana.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al realizar el plan de acción y al aplicarlo a la práctica docente, me permitió adquirir experiencias sobre el trabajo pedagógico con los niños de educación preescolar, permitiéndome llegar a las siguientes conclusiones.

- La observación, la investigación teórica de aprendizajes esperados y las acciones, son fundamentales para diseñar secuencias didácticas llamativas e impactantes de acuerdo con las necesidades de los alumnos.
- La investigación teórica sobre las emociones facilitó el diseño de las actividades pedagógicas, conforme a las necesidades de los educandos y a la regulación de emociones.
- Las experiencias adquiridas durante la jornada de prácticas ayudaron a enriquecer y fortalecer el perfil de egreso de la Licenciatura en Educación Preescolar.
- Es de suma importancia conocer el contexto interno y externo en el que se desarrollan los alumnos, estos contribuyen a su formación como personas e influye en sus aprendizajes.
- La confianza alumno - maestro contribuye al trabajo en armonía y en la confianza de expresar sus emociones.
- Es importante que los niños y niñas, aprendan la función que cumple cada una de las emociones, para que no se sientan abrumados y sean capaces de manejarlas correctamente.
- El trabajo en equipo permite el intercambio de experiencias, compartir, cooperar y a aprender de los demás.
- Los cuentos son un material maravilloso con el que se puede trabajar diversos aprendizajes esperados, además contribuye al desarrollo del lenguaje oral, escrito y a la comunicación.
- Con actividades innovadoras y divertidas, se logran aprendizajes significativos en los alumnos.

- La planeación y el instrumento de evaluación son importantes para verificar los aprendizajes de los niños y poder realizar un diagnóstico grupal, y continuar con nuevos aprendizajes.
- La comunicación con los padres de familia ayuda a reforzar los conocimientos desde casa.

Recomendaciones.

Como se mencionó anteriormente durante las prácticas profesionales, las cuales tuvieron una duración de 480 horas frente a grupo, permitió hacer las siguientes recomendaciones.

- Interesarse en la temática abordada, para la elaboración del documento recepcional.
- Mostrar disposición y compromiso con la labor docente, para que los alumnos tengan conocimientos duraderos.
- Crear un ambiente de confianza y armonía en el que se fomente el compañerismo y el sentido de pertenencia a un grupo.
- Ser un docente en constante actualización.
- Cooperar y colaborar en el trabajo de equipo, para lograr un fin común y éxito en el desarrollo de proyectos.
- Hacer uso de materiales novedosos para tener mejor atención de los niños.
- Tener una buena relación con los padres de familia, ellos son parte fundamental dentro del grupo
- Motivar al alumno para despertar el interés en las actividades a realizar, para lograr aprendizajes.
- No olvidar que se enseña con el ejemplo.

REFERENCIAS

Ander-Egg, E. (1990). *Repensando la investigación-Acción-Participativa comentarios, Críticas y sugerencias*. México: EL ATENEO,S.A. de C.V.

Bisquerra, Rafael(Coord); Punset, Eduard; Mora, Fransisco; Gracia Navarro, Esther; López-Cassá, Élia; Pérez- González, Juan Carlos; Lantieri, Linda, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi.(2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

CARR, W. & KEMMIS, S. (1988). *Teoría crítica de la enseñanza. La investigación-acción en la formación del profesorado*. Barcelona: Martínez Roca.

CONTEXTO (2017). Recuperado en enero del 2020 de:
<https://www.significados.com/contexto/>

Frola, P, Velázquez, J (2013) *Manual operativo para el diseño de situaciones didácticas por competencias*. México: FROVEL. Educación

García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Espiral. Cuadernos del Profesorado.

Goleman,G.(1999): *La inteligencia Emocional*. Madrid.Kairós.

Lucesita Garybay- CONTEXTO (2011) Recuperada en enero del 2020 de:
<http://Luzgarygon.blogspot.com>

Núñez, C. & Rafael, R. (2017). *Emocionario*. México: V&R.

Pérez. J & Merino.M- DEFINICIÓN DE PROBLEMA (2008) Recuperada en enero del 2020 de: (<https://definicion.de/problema/>)

PLAN DE ACCIÓN (2017) Recuperado en enero del 2020 Disponible en: <https://www.significados.com/plan-de-accion/>

PROPÓSITO (2014) Recuperada en enero del 2020 Disponible en: <https://www.significados.com/proposito/>

Sánchez. (2012). Enciclopedia Guerrerense. Enero del 2020, de Atlas municipal Sitio web: <https://enciclopediagro.mx/indice-municipios/municipio-de-chilpancingo-de-los-bravo>.

Rodríguez. G., Gil. J. & García. E.. (1999). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION CUALITATIVA. ARCHIDONA: Aljibe, S.L.

Secretaría de Educación Pública. (2012). Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo. México, D.F.,Argentina.

Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. México, SEP.

Vallés. A.& Vallés.C.. (2000). Inteligencia Emocional. Madrid: EOS.

Zepeda,F.(2008). Introducción a la Psicología, Una versión científico humanista, México:,Mexicana.