



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



“MI EXPERIENCIA DOCENTE”

Autora: María de la Luz Legorreta Llamas

Jardín de Niños “Adela Cardoso de Pliego” 15EJN0123R

Jocotitlán, México

13 de enero de 2023



“MI EXPERIENCIA DOCENTE”

Desde que nacemos, las emociones están presentes en nuestras vidas y juegan un papel de suma importancia en la construcción de nuestra personalidad y en la forma en que nos relacionamos con los demás; vivimos las emociones cotidianamente, en cualquier espacio y momento, dentro del entorno social, familiar y escolar, y este último, provee de las experiencias y herramientas necesarias para el desarrollo de capacidades, habilidades, actitudes y aptitudes que van de la mano con las diversas emociones que experimentamos.

Para mi trabajo en el aula he reforzado el aspecto emocional con el uso de diferentes materiales por ejemplo el Plan y Programa de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Educación preescolar (2017) que plantea que la educación socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida

Dado que formo parte del grupo de docentes que implementaron la Estrategia para el Fortalecimiento de Habilidades Socioemocionales en los jardines de niños del Estado de México en coordinación con la empresa IXMATI designada por UNICEF puedo destacar: La importancia de las habilidades socioemocionales en el logro educativo se vuelve cada vez más reconocida y de forma contundente. Se ha

demostrado que el desarrollo socioemocional y de la apreciación del entorno tiene un impacto en términos de autoestima, así como de las habilidades cognitivas que promueven al aprendizaje. Asimismo, se ha demostrado que reduce el estrés emocional y las conductas problemáticas en el aula, creando en su conjunto un ambiente educativo más armónico que contribuye a su vez, en la mejora del logro educativo (Blair, 2002; Diamond & Lee, 2011; Jones, Brown & Aber, 2011; Raver et al. 2011)

En el presente, expongo el trabajo realizado en el grupo de tercero “A” del Jardín de Niños “Adela Cardoso de Pliego”, que ha permitido trabajar la importancia de las emociones en el nivel, su conocimiento y regulación; basado en la Dimensión de Autorregulación, aunque a la par se trabajan las demás dimensiones de Autoconocimiento, Autonomía, Empatía y Colaboración como apoyo, dichas dimensiones propuestas en la Estrategia para el Fortalecimiento de Habilidades Socioemocionales.

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

Durante y después de algunas sesiones en línea del curso “Estrategias para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales”, se implementaron diversas estrategias con el grupo que apoyaron a fortalecer algunas habilidades socioemocionales en los alumnos, algunas actividades fueron sugeridas en el compendio del curso, otras rescatadas del libro de la educadora, y otras más

diseñadas por la docente; lo cual ha favorecido mucho sus actitudes, acciones, seguimiento de reglas, y la relación entre compañeros, ya que eran algunos aspectos que requerían atención; también se ha estado trabajando con los padres de familia, para que en casa apoyen a reforzar lo trabajado en el aula.

Algunas estrategias diseñadas por la docente dentro de las distintas situaciones didácticas, para seguir favoreciendo el desarrollo de las habilidades socioemocionales fueron:

- Desde el inicio del ciclo escolar fue necesario trabajar con el grupo los acuerdos, el reconocimiento de su importancia, respeto y cumplimiento, ya que el grupo paso completo como estaba en segundo grado y estos aspectos no los tenían fortalecido, no fue fácil, sin embargo, la implementación de diversas actividades a través del juego, han sido de mucha ayuda.

EVIDENCIA 1. Actividades/juegos de apoyo para el respeto de acuerdos.

- El trabajar las emociones, a través de diversos juegos les permitió el irse reconociendo en lo individual y como parte de un grupo y ser empáticos ante lo que podían estar experimentando sus compañeros (as) y cuando percibían que alguno requería apoyo en algo, hacerlo o compartir si alguien quería esa comida o juguete. **EVIDENCIA 2. Juegos de integración y empatía**

- Otra herramienta que permitió el favorecer el desarrollo de las distintas habilidades socioemocionales son las láminas didácticas.

EVIDENCIA 3. Uso de láminas didácticas.

Como parte del trabajo cotidiano en preescolar, se hace uso del **Libro de la educadora**, herramienta que propone situaciones para realizar de una forma más dinámica, pero con una intención y propósito bien definido, en este caso, no fue la excepción, su uso permitió el trabajo con las diferentes dimensiones para fortalecer

el aspecto emocional en los alumnos del grupo. Compartiré algunas de las situaciones que puse en práctica:

1. “Lo que me gusta de mí y mis compañeros, Versión 1. Características que hacen a las personas únicas. El uso del títere en los primeros días del ciclo escolar, les permitió tener más confianza para expresarse a través de él, observando primero a la docente, siendo ejemplo para ellos y posteriormente usándolo, aunque a la mayoría de los alumnos fue necesario realizarles cuestionamientos directos para que explicaran más acerca de ellos, pues lograban mencionar sus gustos en cuanto a comida, juegos, personajes, etc., pero el reconocerse físicamente es algo que se les dificultó, sin embargo, lo fueron logrando. **EVIDENCIA 4. “Lo que me gusta de mí y mis compañeros” Versión 2 Características que hacen a las personas únicas/ uso de títeres.**
2. “Lo que siento”, Versión 3. Un día me sentí, al principio fue necesario dialogar acerca de las emociones que pueden experimentar, porque aunque el ciclo pasado lo trabajaron, como tal, no lograban diferenciar las emociones, reconocer que ocasiona que se sientan así, si son acciones propias o de otras personas y el cómo empezar a regularlas, apoyándose entre todos cuando algún compañero se siente mal, que tuviera confianza de expresarse y entre todos dar alternativas para sentirse mejor: como un abrazo, escuchar con atención, compartir juguetes o materiales de su agrado y apoyo mucho a que entre ellos se fueran sintiendo mejor. **EVIDENCIA 5. “Lo que siento” Versión 3. Un día me sentí.**
3. “Elijo sentirme bien”, Versión 1. Me siento bien cuando. Para realizar esta versión, ya llevábamos un poco de tiempo en el nuevo ciclo escolar, mismo que ha servido para que los niños ya estén más integrados como grupo, respeten indicaciones, acuerdos, que fue lo que en un principio no realizaban y no permitían que se realizará el trabajo; los pequeños lograron identificar a través de imágenes que acciones en el aula, escuela y casa son adecuadas

para convivir y cuáles no, comentando cómo cambiarlas por las adecuadas y las consecuencias de las mismas, siendo la que retroalimentación importante para cuestionar y llevar al análisis. **EVIDENCIA 6. “Elijo sentirme bien” ... Versión 1. Me siento bien cuando...**

De igual forma, se retomaron algunas de las situaciones que proponía el compendio de ***Estrategias para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en preescolar***, iniciando con la historia de los distintos personajes para que los pequeños pudieran comprender un poco mejor, algunas, se realizaron tal cual vienen y otras se adaptaron a situaciones didácticas implementadas en el grupo, ejemplo de ello es lo siguiente:

Mi persona favorita: Esta actividad como tal no se llevó a cabo tal cual lo marca el libro, sin embargo, a inicio de ciclo escolar se trabajaron actividades con los pequeños para que compartieran un poco de ellos, de sus gustos, intereses, porque aunque paso el grupo completo de segundo grado, hubo niños de nuevo ingreso, y de igual forma, me sirvió mucho para conocer a los alumnos, siendo parte del diagnóstico, y aunque aún no eran tan expresivos, fue un primer acercamiento que permitió irnos conociendo, porque también ellos a mí, teniendo confianza para estar en el aula. **EVIDENCIA 7. Mi persona favorita**

Con esto, se logró que entre compañeros(as) reconozcan esos rasgos en los demás, les resulto algo complejo, por lo que se les estuvo apoyando a través de diversos cuestionamientos en un primer momento de forma grupal y posteriormente en lo individual; el tener ese acercamiento individualizado ha permitido fortalecer la confianza para expresarse con la docente y de esa forma participar de forma más activa.

Otra estrategia que ha apoyado mucho el trabajo fue utilizar el muñeco de **“Mate”** el cual nos sugieren en el libro de “Estrategias para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en preescolar” mismo que se modificó un poco y se hizo en fieltro de tamaño grande para que todos lo pudieran observar, manipular y a través de este se les han ido contando diversas historias que han favorecido en

ellos la autorregulación de emociones, autoconocimiento y la escucha y respeto de indicaciones; de igual forma se va a empezar a implementar **“Uzma”** y su mamá” con el mismo material, para seguir reforzando en ellos dichas habilidades y otras más. **EVIDENCIA 8. Mate como estrategia para reconocerse, expresarse, aceptarse...**

Otra más, fue el diario de las emociones, después de la situación didáctica enfocada a la autorregulación de emociones, y con ello, crear un mejor ambiente de respeto y escucha en el aula, explicándoles que sería un espacio en el que podrían expresarse respecto a cómo se sentían al realizar distintas actividades, no solo en la escuela, sino también en casa, y posteriormente compartir con los demás porqué creen que se sintieron así, es decir, que lo ocasionó y si esa emoción les agrada o no y sino, cómo llegar a sentir bienestar, reconociendo que el acercamiento de otros es de mucha ayuda. **EVIDENCIA 9. Diario de las emociones**

Y una más que considero fue de mucha relevancia para el grupo, fue **“El cofre de los sentimientos”**, para la cual, se solicitó apoyo de casa para la elaboración del mismo, y en el aula se les explicó que ese sería el medio en el que podrían representar lo que están sintiendo de forma libre, en una carta, dibujo, o algún objeto, ya fuera de forma positiva o negativa y que con ello podrían convertirlo en bienestar; se enfatizó mucho en que era personal y privado y que nadie debía tomar el de los demás a menos que ese compañero(a) lo quisiera compartir, y poco a poco los pequeños fueron respetando eso y expresando sus emociones, compartiéndolas con la docente con mayor seguridad. **EVIDENCIA 10. Cofre de las emociones**

CONCLUSIONES

Favorecer el reconocimiento y expresión de las emociones con alumnos de nivel preescolar, no es tarea fácil, pero sí de vital importancia trabajarlo en el ámbito escolar; pues es aquí, donde se debe favorecer el desarrollo integral del ser humano siendo los docentes la guía

Es por ello, que considero que la propuesta educativa “Estrategias para el

fortalecimiento de habilidades socioemocionales en preescolar”, ha resultado muy útil para mejorar la capacidad de los niños a la hora de reconocer y expresar sus sentimientos. Y a largo plazo y con un trabajo continuo, ayudar a adquirir la capacidad de resolver sus propios conflictos y con los demás de una forma amistosa.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



1



Actividades/juegos de apoyo para el respeto acuerdos



2

Juegos de integración y empatía...





3

Uso de Lámina didáctica como apoyo para asociar emociones y acciones



4

Versión: “Lo que me gusta de mí y mis compañeros...”



4

Uso de títeres, muñeco guiñol, peluches para fortalecer su expresión oral...



5

**Versión.
“lo que siento”**



6

Versión. “Elijo sentirme bien...”



Mi persona favorita

7



8



Mate como estrategia para reconocerse, expresarse, aceptarse...



9

Diario de las emociones



10

Cofre de los sentimientos

REFERENCIAS

- Aprendizajes Clave Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Educación preescolar. Secretaria de Educación pública 2017.
- Estrategias para el fortalecimiento de Habilidades socioemocionales en preescolar, 2022.
- Libro de la educadora. Educación Preescolar. Secretaria de Educación pública, 2020.