

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

“PROGRAMA PARA PROMOVER EL AUTOCONTROL EN ALUMNOS DE SEGUNDO
GRADO DE PRIMARIA”

MODALIDAD:
DISEÑO DE PROGRAMAS

TESIS
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PRESENTA

CLARA MONJARAS ELIAS

ASESOR: MTRO. MIGUEL ÁNGEL HERNÁNDEZ TREJO

Jurado de Examen Profesional

Dra. María Clotilde Juárez Hernández

Dra. Rosa María Soriano Ramírez

Mtra. Nayeli de León Anaya





RESUMEN

El diseño de programas dentro de la psicología educativa es una de las funciones que se requieren para darle solución a las necesidades educativas detectadas en el contexto escolar del individuo. En el caso particular de este estudio, las necesidades expresadas por maestros y autoridades, así como las identificadas en el programa de estudios 2011 de segundo grado en relación al trabajo de autocontrol es que surge este trabajo cuyo objetivo general fue diseñar un programa para promover el autocontrol en un grupo de segundo grado de primaria. Este programa se fundamentó bajo el modelo descrito por Taba (1974) el cual contempla que se deben de tomar en cuenta las características del contexto, los objetivos, la organización y la selección tanto de los contenidos como de las actividades de aprendizaje y la forma de evaluar. El programa esta dirigido a los alumnos de los grupos de segundo grado de primaria, el cual consta de 13 sesiones para aplicarse dos veces por semana. Las actividades planteadas en el programa se fundamentan en acciones cognitivo-conductuales como el entrenamiento en estrategias de solución de problemas, el modelado participativo, la autoevaluación, los refuerzos, el autorrefuerzo individual, la economía de fichas, el coste de respuesta, el recuento de puntos, el menú y la elección del refuerzo.

Palabras clave: Autocontrol, Diseño Curricular, Programa de autocontrol.



“Un profesor trabaja para la eternidad: nadie puede predecir dónde acabará su influencia”

H.B. Adams

Mtro. Miguel Ángel Hernández Trejo

Por compartirme su experiencia, por todo lo que aprendí, por tenerme paciencia durante este tiempo que realice mi trabajo, por su entrega a todo lo que realiza y porque este trabajo tiene mucho de usted, las palabras no son suficientes para expresarle mi agradecimiento, mi reconocimiento, mi admiración y mi respeto.

¡¡¡¡GRACIAS!!!!

A mis lectoras

Dra. Clotilde Juárez Hernández

Dra. Rosa María Soriano Ramírez

Mtra. Nayeli de León Anaya

Por dedicar parte de su tiempo a mi trabajo, por sus palabras y observaciones, por estar presentes en la parte más importante de este proceso, que está por terminar. ¡¡Gracias!!



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1 REFERENTES CONCEPTUALES	
1. Autocontrol	
1.1 Definición	14
1.2 Factores	17
1.2.1 Factores externos	17
1.2.2 Factores internos	21
1.3 Beneficios y consecuencias	28
1.4 Programas de Intervención Educativa sobre Autocontrol	32
2. Autocontrol y Educación	
2.1 Programa Educativo	43
2.2 Competencias de Autocontrol a desarrollar en el Programa Educativo	46
2.3 Programa de Formación Cívica y Ética	49
3. Diseño del Programa	
3.1 Definición	54
3.2 Diseño Instruccional	56
3.2.1 Modelo de Diseño Instruccional	57
3.3 Modelos de diseño curricular	61
CAPÍTULO 2 PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO	
2.1 Detección de necesidades	67
2.2 Planteamiento del Objetivo general	70
2.3 Delimitación de contenidos	70
2.4 Propuesta de Seguimiento y Evaluación	72
CAPÍTULO 3 ESTRUCTURA DEL PROGRAMA	
3. Programa para promover el autocontrol	74
Conclusiones	95
Referencias	98



Anexos

101

Anexo I Indicadores de Autocontrol (Pretest-Postest).

Anexo II Formato de entrevista a Padres de familia (Pretest-Postest).

Anexo III Formato Diario de campo.

Anexo IV Formato de Evaluación de la sesión.

Anexo V Formato de entrevista a alumnos/as.

Anexo VI Formato de entrevista a maestros/as.

Anexo VII Formato de entrevista a Autoridades de la Institución-

Anexo VIII Imágenes del título del programa y mascota

Anexo IX Imágenes del equipo de autocontrol

Anexo X Imágenes del semáforo, los 3 pasos de autocontrol y explicación de la relación del equipo de autocontrol

Anexo XI Imágenes de calamar, tiburón, delfín y descripción de la actividad.

Anexo XII Imágenes de acuerdos comportamentales.

Anexo XIII Actividad de relajación.

Anexo XIV Formato para la suma total de los puntos obtenidos.

Anexo XV Actividad de relajación. Cómo hago para relajarme

Anexo XVI Actividad de relajación. Aprendiendo a respirar.

Anexo XVII Definición (autocontrol-conflicto-comportamiento positivo).

Anexo XVIII Actividad de relajación. Relajación sin tensión.

Anexo XIX Formatos de ejercicios para resolver conflictos en el aula o casa.

Anexo XX Imágenes expresión de emociones.

Anexo XXI Actividad de relajación. ¿Qué hago cuando me enojo?

Anexo XXII Actividad de relajación. Y si me enojo ¿cómo lo digo?

Anexo XXIII Actividad de relajación. ¿Qué me gusta y qué no me gusta que la gente me haga?

Anexo XXIV Actividad de relajación. Aprendiendo a escuchar y observar.

Anexo XXV Imágenes para iluminar y pegar.

Anexo XXVI Imágenes de cuento "Piensa antes de actuar" .

Anexo XXVII Diploma.



INTRODUCCIÓN

Durante el proceso de desarrollo y aprendizaje de la persona se adquieren habilidades que permiten un desempeño adecuado en el entorno donde está inmerso, las cuales se aprenden en el contexto familiar principalmente y después en el contexto escolar en donde se ve reflejado parte de lo que se ha aprendido en el primero; dentro de estas habilidades se encuentra el autocontrol.

Santibáñez (2000) define el autocontrol como la capacidad del sujeto para emitir conductas de baja probabilidad en sustitución de conductas de alta probabilidad; nos habla sobre la necesidad de modificar conductas para sustituirlas por hábitos que permitan actuar de manera adecuada en diferentes situaciones.

En este mismo sentido Aránega y Guitart (2005) dicen que es importante conocer las propias reacciones frente a distintas situaciones. Pero no es suficiente saber cuáles son las respuestas que se producen sino que se ha de llegar a controlarlas de manera que no perjudiquen a nadie.

Santibáñez (2008) añade que el autocontrol no sólo significa el control o la inhibición de conductas, sino que implica el control de todas las dimensiones personales, como el control cognitivo, el control emocional, el control de las relaciones interpersonales, además del control conductual.

Como se puede ver el autocontrol no sólo se centra en un área de desarrollo sino que se ve reflejado en todas las demás, es una habilidad que si se adquiere a temprana edad tiene resultados que les permite a los niños¹ desarrollarse en un entorno pleno que sea capaz de resolver las situaciones que se le presenten de una manera eficaz.

Con base en lo anterior se puede entender que los niños deben sentirse activamente involucrados en este proceso y no verse a sí mismos como recipientes pasivos de normas y reglamentos; siendo importante que comprendan los motivos por los que hay reglas y disminuir el sentimiento de que estas sean impuestas arbitrariamente (Brooks y Goldstein, 2008).

¹ Se utilizó la palabra niño, niños, alumnos, maestros, profesor, padres de familia para referirse a ambos géneros. Para efecto de equidad de géneros, que consiste en la práctica del respeto hacia ambos géneros, más allá del discurso simple, de su correcta escritura y facilidad para su lectura.



Todo esto, demuestra que el autocontrol se refiere a la regulación de la conducta por parte del individuo en el contexto que se encuentre, con el objetivo de mostrar comportamientos que puedan ayudarle a solucionar sus problemas en las situaciones a las que se enfrente sin perjudicar a nadie, sintiéndose involucrado para considerar que ha logrado su objetivo y los resultados son benéficos para él.

Planteamiento del problema

Como en un inicio se mencionó el autocontrol es una habilidad que se adquiere mediante el proceso de aprendizaje que se da en los entornos en donde está inmerso el niño, por un lado la familia, en donde el autocontrol se desarrolla a lo largo del proceso de socialización en estrecha relación con los padres, quienes ejercen un control externo que el niño interioriza a través de la comprensión de normas, la incorporación y automatización de conductas social y personalmente eficaces, la constante inhibición de conductas y la planificación de respuestas a situaciones nuevas (Santibáñez, 2000).

Aránega y Guitart (2005) respaldan esta idea mencionando que en el contexto de la familia la forma en como los padres ejerzan ese control externo en los niños será la manera en como interioricen el autocontrol, esto define la manera en cómo se comportarán en los diferentes contextos, los niños/as adoptarán conductas que observen como modelos que provienen de las personas con quienes conviven o modelos que se presentan en los medios de comunicación, por ejemplo, si un niño constantemente observa gritos, peleas, agresiones o discusiones, ésa será la forma que el adopte para resolver sus conflictos.

Por otro lado, la escuela es, además de la familia, otro contexto que contribuye a este proceso, en donde el docente en primera instancia es quien se da cuenta si un niño muestra un adecuado uso de su autocontrol, además puede contribuir para lograr cambiarlo si encuentra cuál es la razón, también quien con sus acciones estará presentándole otra forma de actuar o de seguir con el mismo comportamiento.

Siendo la escuela, parte esencial y dentro de ella el profesor quien se encarga de transmitir conocimientos pero también quien modifica y desarrolla en los niños mediante su práctica: habilidades, valores y actitudes que el alumno muestra en su actuar, guiado por los estándares establecidos para cada grado.



Estos estándares se mencionan en el Plan de Estudios 2011. Educación Básica. (SEP, 2011) donde estipula que el alumno debe desarrollar habilidades que le permitan ser competitivo, responsable y activo, capaz de solucionar sus problemas, comprender y explicar situaciones; mismas que lo llevarán a reconocer la diversidad social, lingüística, cultural que favorecen una construcción de su identidad personal y nacional, que lo llevarán a valorar su entorno, vivir y desarrollarse como una persona plena.

Esto es posible, si el alumno se siente involucrado; y traerá como resultado el incremento de su autonomía, autorregulación y autoestima que favorecen el desarrollo del autocontrol, así como ser empático con los demás al respetar y comprender las diferencias sociales, culturales, lingüísticas, físicas y emocionales.

A partir de estas características, se observa que las áreas de desarrollo forman parte del autocontrol, así que si este se promueve ayudará para que las habilidades del área socioemocional, comunicativa, psicomotriz y cognitiva, mejoren de manera significativa cuando se observan comportamientos con una respuesta escasa, nula o excesiva.

Cuando un niño adquiere y comprende un modelo de actuación guiado por el autocontrol mejora la capacidad para procesar información, mejora en sus habilidades para resolver problemas e incrementa su autocontrol a fin de adecuar su conducta a las demandas del ambiente (Calderón, 2001).

Es por ello, la importancia de promover el autocontrol porque permite a los niños reflexionar sobre su comportamiento, buscar soluciones que mejor convengan y controlar las respuestas que emiten, así como evitar que estas afecten a otras personas y se sientan satisfechos con sus decisiones.

En respuesta a esto existen programas como el entrenamiento de autocontrol y habilidades sociales que combina técnicas cognitivo-conductuales diseñado por Calderón (2001), en donde los resultados han puesto de manifiesto su eficacia obteniendo efectos positivos del tratamiento, de los cuales se destaca: reducir los problemas de conducta, constatado una mejora social y académica a corto plazo, presentan menores dificultades de aprendizaje, justifican menos la agresión como forma de resolver conflictos interpersonales.



Al igual, el programa de Mendoza (2010) es considerado porque se basa en procedimientos de modificación de conducta, que aumentan la eficacia de resolución de problemas al afrontarlos y enseña habilidades generales que permitan abordar de modo más eficaz problemas futuros.

Stallard (2007) utilizó estrategias cognitivo-conductuales mediante el autocontrol emocional, fundamentado en la terapia cognitiva y los modelos de procesamiento de información.

Estos beneficios se lograron de acuerdo con las investigaciones revisadas, enfocándose a las necesidades detectadas, señalando que dentro del aula se presentan distintos comportamientos que afectan la relación del grupo, estos son:

- Dificultad para resolver sus conflictos interpersonales.
- Muestran comportamientos agresivos.
- Tienen problemas de conducta.
- Dificultades de aprendizaje.
- Problemas para relacionarse con los demás.

Con respecto al ámbito educativo, el autocontrol específicamente en Segundo Grado de Primaria y de acuerdo con lo que marca el Programas de Estudio 2011. Guía para el maestro. Educación Básica. Primaria. Segundo Grado, el docente tiene el conocimiento y dominio de las habilidades que se deben promover en las materias ejes que son Español, Matemáticas, Exploración de la Naturaleza y la Sociedad, Formación Cívica y Ética, Educación Física y Educación Artística, las cuales se encuentran articuladas porque destacan el desarrollo de habilidades que están estrechamente relacionadas con el autocontrol.

La materia de Formación Cívica y Ética se ubica en el campo de formación Desarrollo Personal y para la Convivencia, que destaca las habilidades en donde busca formar seres humanos integrales, en donde la conciencia de su cuerpo, de quién es y el orgullo de ser una persona única, se combine con la necesidad de aprender a vivir y convivir democráticamente con los otros en ambientes de respeto, creciente autonomía y toma de decisiones responsables, procurando tanto el bien personal, como el bien común (SEP, 2011).



Pero lo que realmente sucede en el contexto escolar es descrito por las autoridades de la Institución quienes expresan que los alumnos se enfrentan a situaciones conflictivas que no resuelven mediante el uso del diálogo sino resaltando la agresividad ya sea verbal o física, además de contar con carencias emocionales derivadas de la situación familiar en la que se encuentran mismas que intervienen en el desempeño escolar, también aluden a la falta de responsabilidad en la realización de sus actividades en casa y escolares, representando todas estas características un gran reto para los docentes, por ello, requieren apoyo para trabajar esta problemática.

Entonces para poder organizar toda esta información que permite comprender el contexto en el que se da el tema que se está tratando, y dar la pauta para sistematizar todo lo relevante es que se requiere de un modelo de diseño curricular acorde a las necesidades requeridas para la elaboración.

El diseño curricular tiene como fin ofrecer una guía para las actividades educativas y proporciona un plan para llevarlas a cabo, indica qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar. Para lo cual, se eligió el modelo descrito por Taba (1974), de acuerdo con sus características guía para la elaboración del diseño del programa para promover el autocontrol, porque considera 7 fases, las cuales engloba las necesidades del contexto, los objetivos planteados, la organización y selección tanto de los contenidos como de las actividades de aprendizaje, así como la forma de evaluar; mismos que complementan este proceso.

En resumen, a todo lo expuesto anteriormente es que surge el interés de diseñar un programa para promover el autocontrol en alumnos de 2° Grado de Primaria, tomando en cuenta principalmente las necesidades identificadas en el Programas de Estudio 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica. Primaria. Segundo Grado, en respuesta a lo expresado por las autoridades educativas y lo revisado en las investigaciones referentes al tema de autocontrol.

En conclusión, se observa que el programa educativo contempla aspectos que están relacionados con el autocontrol, aunque no se describe esta habilidad como tal pero se sabe que concuerda con las competencias que se mencionan en el Programa de Formación Cívica y Ética (PFCyE).



Justificación

Es por ello, la relevancia del programa diseñado, a partir de lo revisado surge la idea de trabajar de manera integral las áreas de desarrollo, que ayudarán al niño a promover su autocontrol, enfocado a quienes aún no lo desarrollan o muestran en exceso conductas que afectan a los demás, se pondrán en práctica las habilidades correspondientes a cada área como son la autoestima, la empatía, la observación, el lenguaje no verbal y la relajación, por mencionar algunas; mismas que se trabajan en los campos formativos, así se trabaja en conjunto para lograr el objetivo que marca el campo Desarrollo Personal y para la Convivencia para fortalecer sus habilidades.

Por lo tanto, existe la necesidad de promover en el grupo el autocontrol, porque tanto el grupo como algunos de los alumnos se están enfrentando a situaciones que no han podido resolver exitosamente, que traen consigo conductas que perjudican a los demás, considerando que las situaciones mencionadas abarcan todas las áreas de desarrollo tanto socioemocional, cognitivo, comunicativo, psicomotriz, que si se trabajan en conjunto llevarán a mejorar sus hábitos viéndose reflejado en su autocontrol. Es por ello que surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué beneficios tiene el diseño de un programa para promover el autocontrol en niños y niñas de Segundo Grado de Primaria en el Programa de Formación Cívica y Ética (PFCyE)?

Objetivos

Para poder responder a esta pregunta se plantea el diseño de un programa para promover el autocontrol de acuerdo con las necesidades identificadas, los profesores tendrán alternativas para poder trabajar esta problemática y para el cual se ha planteado el siguiente objetivo:

- Diseñar un programa para promover el autocontrol en un grupo de Segundo Año de Primaria.



Este objetivo se ha desglosado en objetivos particulares para su comprensión:

- ✓ Fortalecer el Programa de Formación Cívica y Ética (PFCyE) con el diseño de un programa para promover el autocontrol relacionándolo con las competencias planteadas en el PFCyE.

Se debe considerar que el profesor vea el programa como un apoyo para sus alumnos, que aplicado desde temprana edad, comiencen a fortalecer habilidades que posteriormente usarán para enfrentarse de una manera adecuada a las demandas que la sociedad les requiera día con día, sintiéndose satisfechos consigo mismos.

Además de considerar el diseño realizado como una estructura abierta, que deja un margen de actuación para el docente, que le permite adaptarlo a cada situación particular y según las características concretas de los alumnos.

Cabe mencionar que como Psicóloga Educativa se juega un rol importante a nivel social, permitiendo aportar soluciones a las necesidades detectadas que se presentan dentro del contexto educativo para la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje.

Entonces, al detectar las necesidades, se pueden elaborar planes, programas o proyectos en los cuales trabajar el proceso de desarrollo y el fenómeno educativo, permitiendo abarcar no solo un aspecto sino todos los implicados en el medio y contexto del individuo.

Se debe resaltar que durante la realización del trabajo se reconoce que el proceso de desarrollo del individuo y la educación están sumamente relacionados, que ambos se deben dar para poder explicarse y si ambos se trabajan adecuadamente los resultados serán satisfactorios.

También se puede observar que la realización del diseño, contribuye al avance de nuevos logros a nivel educativo.

El proyecto consolida los conocimientos adquiridos durante los años de formación profesional, cabe mencionar que este proceso resulta complicado, el anclar la práctica con la teoría no es una tarea sencilla, además permite reconocer aspectos personales a trabajar que son relevantes para mejorar la práctica profesional.



A continuación, se presenta la estructura general del trabajo:

En el **Primer capítulo** se contemplan los referentes conceptuales partiendo de la definición de autocontrol, los factores externos e internos que intervienen, así como los beneficios y consecuencias que trae consigo el desarrollo del autocontrol. Posteriormente, se hace una descripción detallada de todas las investigaciones encontradas que trabajaron el autocontrol.

Por último, se hace mención sobre la relación que existe entre autocontrol y educación tomando como referencia la revisión hecha al Plan de Estudios 2011. Educación Básica, al Programas de Estudios 2011. Educación Básica. Segundo Grado y a la Reforma Integral de la Educación Básica.

En el **Segundo capítulo** se describe el procedimiento para el diseño del Programa para promover el autocontrol en niños y niñas de segundo año de primaria, que se desglosa en las siguientes fases: *Detección de necesidades, Planteamiento del objetivo general, Delimitación de contenidos, Propuesta de Seguimiento y Evaluación final.*

El diseño que pertenece a la teoría crítica y tiene como enfoque algunas particularidades que describe el diseño de Hilda Taba.

El **Tercer capítulo** presenta las cartas descriptivas que son parte de la estructura del programa para promover el autocontrol, en el cual se describen los objetivos de las sesiones, las unidades temáticas, los temas a trabajar, las actividades propuestas y la duración. Al final se encuentran las referencias y los anexos.



CAPÍTULO 1 REFERENTES CONCEPTUALES

1. AUTOCONTROL

1.1 Definición

Los seres humanos desde el inicio de la vida aprenden sobre lo que se encuentra a su alrededor, en su entorno, donde día con día se desenvuelven, a través de experiencias que les son significativas y que van moldeando su comportamiento que se ve reflejado en la manera cómo actúan, además indica cuales son las habilidades que han desarrollado a lo largo de su vida, que permiten al individuo valerse por sí solo.

Hay que recalcar que estas habilidades que se aprenden se ven presentes de una manera distinta en cada persona, porque no todos viven de la misma forma dichas experiencias y esto permite encontrar una variedad de comportamientos ante una misma situación, es por ello, que dentro del aula existen muchas formas en que los niños y niñas expresan su sentir, porque cada uno de ellos es único.

De acuerdo con lo anterior, el autocontrol es una de las habilidades que se desarrolla desde muy temprana edad; a través de la interacción en primer momento con la familia y en segundo momento dentro del contexto educativo, es decir, de una manera externa y posteriormente de una manera interna, el cual es de vital importancia en la vida cotidiana porque un buen desarrollo de esta habilidad se verá reflejado en todas las áreas, como lo son la cognitiva, socioemocional, comunicativa y psicomotriz.

Cabe señalar que el autocontrol se ha venido desarrollando desde los orígenes de la modificación de conducta, entre los primeros autores que se encuentran es Skinner (1953) quien hablaba del autocontrol como un modo más de controlar el comportamiento del sujeto (respuestas controladoras-respuestas controladas), de manera que este control se da cuando el individuo es capaz de realizar una acción determinada para solucionar un problema o elevar su conocimiento.

Del mismo modo Rotter (1954) también realizó contribuciones al tema pero enfocado al aprendizaje social, desarrolló un modelo en el cual dio cuenta que la conducta no es una función de la probabilidad objetiva de refuerzo externo sino de las expectativas que tiene como resultado, esto quiere decir, que se pone énfasis sobre el individuo, él debe creer en lo que obtendrá si decide modificar ciertos comportamientos, entre ellos, está el control que



puede ejercer en distintas situaciones, en caso de no hacerlo puede percibir que la situación lo controla a él y esto puede impedir su objetivo.

Sobre la misma línea Mischel y Staub (1965; c.p. Olivares, Méndez y Lozano, 2001) hablan del comportamiento, pero se enfocan hacia el autocontrol como una habilidad de posponer la gratificación inmediata, pero considerada menos relevante, ante otra más lejana pero valorada como más gratificante, por ejemplo: una persona desea ahorrar dinero en las salidas del fin de semana para poder realizar en vacaciones un viaje más largo. Esto trae como consecuencia un control interno, una reflexión sobre lo que puede llegar a ser mejor para la persona y una satisfacción por lo que es capaz de lograr.

Siguiendo con el tema Goldiamond (1965) sostiene que el autocontrol no es más que la manipulación efectuada por el propio sujeto de las condiciones que él sabe controlan una determinada situación, considerando lo que menciona el autor, el control interno es parte fundamental de esta habilidad porque el individuo sabe cómo actuar ante diversas situaciones, da por hecho que tiene claro que acciones son las que permiten controlar lo que acontece en ese momento.

Al igual, Cautela (1969; c.p. Olivares y cols., 2001), menciona que la modificación de una conducta autoimpuesta consiste en el aumento o disminución de la frecuencia de una respuesta, aquí resalta que al emitir una conducta deseada va a depender de la frecuencia con que se realice.

Dentro de este contexto, otros autores que son afines a las definiciones mencionadas son Fangen y Long (1976; c.p. Walker y Shea, 2002) porque también consideran que debe existir un control interno para regular la forma en que se manifiesta la conducta y lo define como la capacidad personal para dirigir y regular las propias acciones (conducta) en forma flexible y realista en una determinada situación.

Como se puede ver los autores mencionados consideran el autocontrol como parte de la modificación de conducta tomando en cuenta el control interno como factor principal, entre ellos también se encuentra Kanfer (1977; c.p. Olivares y cols., 2001) quien considera el autocontrol como un conjunto de estrategias que el sujeto aprendió y que le van a permitir automodificar la probabilidad de ocurrencia de una respuesta, contrariamente a lo esperado en relación con las influencias externas existentes (reforzadores).



Mientras que Bandura (1987) retoma las aportaciones de Rotter sobre las expectativas que tiene el sujeto sobre los resultados, que se basa en la autoeficacia o en la autovaloración que se hace el sujeto al ejecutar una conducta en relación con lo que se espera para un buen resultado; afirma que el tener ambas expectativas tanto en la ejecución como en los resultados tendría éxito en su objetivo.

Estas aportaciones sirvieron de apoyo para autores como Díaz, Comeche y Vallejo. (1999) que lo definen como una habilidad susceptible de aprendizaje, que englobaría cualquier conducta controlada exclusivamente por variables autogeneradas (físicas, sociales o cognitivas) que trate de alterar la probabilidad de ocurrencia de otra conducta cuyas consecuencias en algún momento podrían resultar aversivas para el individuo.

De esta manera es como el concepto se fue relacionando con otros factores, también Kazdin (1998) llama autocontrol a aquellas conductas que una persona emprende de manera deliberada para lograr resultados seleccionados por ella misma, es decir, la persona debe elegir la meta y poner en práctica los procedimientos para alcanzarla.

Por último, es necesario señalar que el autocontrol no es solo el control de la conducta sino como lo aclara Santibañez (2008) implica el control de todas las dimensiones personales, como el control cognitivo, el control emocional, el control de las relaciones interpersonales, además del control conductual.

Todo lo escrito, señala cómo se ha ido ampliando este concepto con el paso del tiempo, en un inicio se comenzó por tomar en cuenta como principio fundamental la modificación de la conducta, ejerciendo un control interno por parte del sujeto que nos daría cuenta si se ha desarrollado, también nos hablan del papel que juegan los reforzadores externos, las expectativas de ejecución y resultados, entre otras, todo esto con el fin de que el sujeto sea capaz de emitir conductas acordes a las situaciones que se pudiera enfrentar.

A diferencia de las definiciones anteriores, en la actualidad se amplía aún más el concepto tomando en cuenta que es una habilidad que se puede aprender para tratar de evitar comportamientos que con el tiempo pueden traer consecuencias, y que estos pueden influir en las áreas de desarrollo del individuo.



Entonces, para concluir, todo esto demuestra que el autocontrol se refiere a la regulación de la conducta por parte del individuo en el contexto que se encuentre, con el objetivo de mostrar comportamientos que puedan ayudarlo a solucionar sus problemas en las situaciones a las que se enfrente sin perjudicar a nadie, sintiéndose involucrado para considerar que ha logrado su objetivo y los resultados son benéficos para él.

Después de hacer una revisión sobre el desarrollo del concepto de autocontrol, es necesario tomar en cuenta cuales son los factores que influyen en esta habilidad para que se desarrolle satisfactoriamente.

1.2 Factores

Hay que recordar que toda habilidad implica un proceso de aprendizaje en donde intervienen factores que pueden influir tanto de una forma favorable como desfavorable, al igual que en el autocontrol estos factores intervienen en la función del mismo, los cuales son:

- a) Factores externos: Se encuentran el contexto familiar y el contexto escolar como principales factores del autocontrol porque en ellos se comienza el desarrollo de esta habilidad.
- b) Factores internos: Éstos se desarrollan en el niño, tanto la cognición como el control interno que dan cuenta si el autocontrol se ha venido desarrollando adecuadamente.

Lo dicho hasta ahora muestra cuáles son los factores que están implicados en el desarrollo del autocontrol y para hacer más fácil su comprensión es necesario hablar más de ellos, durante los siguientes renglones se hará más explícita la importancia de éstos.

1.2.1 Factores externos

Contexto familiar

Brooks y Goldstein (2008) hablan sobre el papel que tienen los padres, consideran que fomentan el sentido de control personal en sus hijos cuando los ayudan a aprender los límites de su comportamiento.

Es decir, si en un inicio se le enseña al niño como solucionar sus problemas, a tomar decisiones y actuar de acuerdo con lo que eligieron pero sin perjudicar a nadie, después será más fácil para ellos desenvolverse en el contexto que se encuentren.



Es por esto que Kazdin (1998) resalta que el autocontrol refleja un conjunto de conductas aprendidas en donde el niño se encuentra bajo el control de agentes como son los padres, que establecen estándares y proporcionan consecuencias de las distintas conductas que muestra el niño.

Entonces los niños presentan conductas desde los primeros meses de vida que los padres van interpretando para poderles satisfacer sus necesidades, pero posteriormente deberán moldear estas conductas para lograr desarrollar ciertas habilidades, si desde pequeños aprenden que llorando conseguirán lo que ellos desean este será el comportamiento que reflejarán para cualquier situación similar que se les presente.

Entonces, los padres descubren que tienen que establecer reglas y pautas para su hijo. Como lo afirman Brooks y Goldstein (2008) donde se puede observar que una forma común que los padres usan para promover este autocontrol es a través de reglas las cuales se dirigen principalmente hacia la seguridad. En donde estas reglas no están a debate sino que son establecidas de una manera autoritaria en un principio.

Debemos señalar que es muy importante ayudar a los niños para que comprendan porque motivos los padres establecen reglas y así evitar el sentimiento de que son impuestas sin sentido alguno o autoritariamente.

Esto lleva a comprender que desde muy pequeños los niños son capaces de emitir ciertas conductas pues en un inicio actúan por impulso, pero es tarea de los padres establecer el límite hacia la conducta que sea adecuada, porque aquí es donde empieza el proceso para que los niños adquieran un buen autocontrol.

También, para que los niños aprendan ciertas conductas que los padres desean, en algunos casos se hace uso de castigos o premios, que al niño le van a permitir reflexionar sobre lo que está haciendo y aprende que para conseguir algo o evitar una consecuencia tiene que actuar como se lo están demandando sus padres.

En otros casos encontramos padres como los que describen Brooks y Goldstein (2008) creen que los niños aprenderán por sí mismos y que necesitan poca intervención; existen otros que no se involucran como deberían en la vida de sus hijos y brindan poca guía o dirección.



Con ello, se puede decir que no existe un igualdad en la forma como los padres ejercen este control, hay quienes intervienen tanto que los niños sienten que todo es impuesto autoritariamente y en otros casos no hay una guía que los oriente sobre su actuar.

Este proceso debe darse mediante un equilibrio, tanto padres como hijos deben sentirse muy satisfechos con lo que están realizando, con las reglas y límites que se están proponiendo para su actuar. Ambos deben estar inmersos en este proceso pero sin perder cada uno su objetivo y el papel que desempeña.

Para terminar, hay que resaltar que en un inicio el contexto familiar como factor externo es participe de este proceso cuando establecen límites y reglas ante los comportamientos que el niño presenta, entonces es aquí, donde ellos comienzan indicándoles cual es la conducta más adecuada ante ciertos acontecimientos.

Pero no en todos los casos existe la participación constante de los padres en este proceso, es por esta razón que no todos los niños lo adquieren de la misma forma, lo que permite encontrarnos con una diversidad de soluciones o decisiones al enfrentarse con un problema y es en ese momento cuando se observa su autocontrol.

Entonces se puede concluir, con un aspecto que menciona Santibañez (2000) que la familia es la mejor oportunidad y escenario de aprendizaje para el autocontrol, en ella los niños van ejercitando el control interiorizado de sus padres y van aprendiendo a implicarse en conductas probables, benéficas y positivas.

Contexto escolar

Otro de los factores externos es el contexto escolar, donde el niño se desenvuelve, y es aquí donde se observa si el niño continua desarrollando su autocontrol, porque se dan situaciones nuevas las cuales requieren toma de decisiones o solución de algún conflicto y debe aprender a sobrellevarlas de acuerdo con lo que ha aprendido en casa y con las aportaciones que la escuela le ofrece para fortalecer ciertas conductas.

Walker y Shea (2002) argumentan sobre la importancia del profesor ya que forma a los estudiantes en el uso de procesos cognitivos para equilibrar las opciones conductuales personales, de cierta manera, están formando alumnos capaces de reflexionar sobre las



consecuencias de sus actos, tomando en cuenta los comportamientos que se van suscitando en el actuar diario de los niños.

En este sentido, la escuela busca facilitar a los niños este proceso mediante el uso de reglas y acuerdos que se establecen para la convivencia dentro del aula, permitiéndoles así seguir conductas acordes para evitar situaciones conflictivas.

Al ser el autocontrol un proceso de aprendizaje el profesor actúa como mediador, porque, como dicen Sastre y Moreno (2002) es una tendencia natural de todo buen profesional de la educación, la de facilitar a su alumnado el camino hacia los aprendizajes que desea se adquiera, en donde el autocontrol no queda fuera de estos aprendizajes.

De esta manera, también resaltan que el profesor juega un papel importante para que los niños desarrollen su autocontrol, pero muchos de estos acontecimientos, que al iniciar la escolaridad son ya muy abundantes permanecen, sin embargo, de modo inconsciente o preconciente en la mayoría de los casos, por lo cual es necesario hacerles tomar conciencia de lo que ya saben en el nivel de la acción.

Se puede afirmar, que los niños traen consigo ya un bagaje de conductas (favorables o desfavorables) que han aprendido en el contexto familiar, entonces, al profesor le corresponde moldear las conductas que considere afectan el entorno o sea necesario desarrollar, de manera que los niños se beneficien con sus actuaciones y no perjudiquen a los demás.

Con esto, no se pretende decir, como lo mencionan Sastre y Moreno (2002) que el profesor tenga las técnicas específicas para enseñarles cómo solucionar un conflicto ni tampoco se trata de proporcionar al alumnado la fórmula cuya aplicación le de las respuestas para cada una de las situaciones que se le presentan y éstas concluyan de manera satisfactoria, por la sencilla razón de que éstas no existen.

Su actuación va encaminada a desarrollar en ellos habilidades para desenvolverse en las áreas de desarrollo, guiados por los acontecimientos que surgen día con día y con su experiencia.

Pero también el profesor debe estar consciente del papel que desempeña ya que con su actuar les muestra a los niños cómo desenvolverse ante ciertas situaciones, si el modelo que



observan es congruente con lo que se les pide comprenderán los beneficios de actuar de cierta manera pero si este modelo es todo lo contrario seguirán con los mismos patrones de conducta sin conseguir ningún resultado.

En general, el profesor ya no es visto sólo como transmisor de conocimientos escolares, sino también está en proceso de adaptación ante las nuevas demandas, sobre todo en los aspectos en los que no ha sido formado, lo cual se hace evidente cuando se trata de trabajar todo lo relacionado con aquello en lo que no ha existido una formación (Carpena, 2003).

Aquí se destaca la importancia de la participación del profesor porque no sólo se enfoca en guiarlos para aprender conocimientos escolares sino en aspectos referidos a otras áreas en este caso el autocontrol.

Por consiguiente, el objetivo sería proporcionarle al alumno también con su ejemplo las herramientas necesarias para poder enfrentarse ante las situaciones que se le presenten, y actuar de una manera deliberada sin perjudicar a nadie, esta manera de actuar habla de un proceso interno que lo utilizará en su vida diaria.

1.2.2 Factores Internos

Tanto la influencia de la familia como de la escuela, son factores que ayudan al alumno a desarrollar y fortalecer su autocontrol, aunque se debe enfatizar que en el desarrollo de este autocontrol también intervienen factores internos.

Mismos que serán relevantes, estos son parte en el proceso de aprendizaje y dependen únicamente de la persona, es un proceso único y propio, al realizar una acción nadie puede intervenir en como pensar, que decir, o que decisión tomar, después de todo lo que observa, las personas o individuos son los que deciden de acuerdo a lo que aprendieron y que consideran la mejor opción, entonces si se aprende adecuadamente, se tendrán mejores resultados y será más fácil aplicarlo a la vida diaria.

De acuerdo, con Papalia y Olds (2001) los cambios que ocurren durante toda la vida; se presentan de dos formas: cuantitativa y cualitativa. El primero mencionado alude a los cambios que se pueden notar en el número o cantidad de algo; por ejemplo: la estatura, el peso, etc.



Con respecto al cambio cualitativo, es el que se produce en aspectos relacionados con el carácter, la estructura o la organización, la inteligencia de una persona, la manera como trabaja la mente, entre otros.

Estos cambios suelen presentarse en diversas etapas del ser humano, en diversos aspectos que se estudian por separado en cada etapa de la vida, estos son el desarrollo cognitivo, comunicativo, socioemocional y psicomotriz, aunque en realidad se encuentran sumamente unidos y afectan entre sí.

Estos aspectos se consideran como factores internos, porque no podemos observar físicamente los cambios en la persona; también son parte del proceso de adquisición del autocontrol, estos se dan de una forma integral, mismos que conforman las áreas del desarrollo humano.

En cada una de las áreas se desarrollan habilidades que permiten distinguir como contribuyen al desarrollo del autocontrol; mismas que se describirán a continuación:

Cognitivo: En él se desarrollan todas las habilidades de pensamiento, entre ellas la de reflexión, observación, atención, control interno, entre otras que le permitirán al niño comenzar este proceso.

Socioemocional: Un aprendizaje emocional le va a permitir al niño, poder expresar sus sentimientos y emociones, también le ayuda a comprender cómo se sienten los demás, así como interactuar entre iguales o con adultos.

Comunicativo: Al relacionarse y poder expresar sus sentimientos, es de importancia para poder darle solución a las situaciones que se enfrenten, será la forma en como comuniquen lo que quieren.

Psicomotriz: Debe existir un control de cada una de las respuestas que se emiten. Conocer el entorno donde se encuentran inmersos.

A continuación, se presentará como es que cada una de estas áreas influye de manera significativa en el desarrollo del autocontrol.



Área cognitiva

Como lo menciona Carpena (2003) el proceso mental implicado en cualquier situación depende de las habilidades cognitivas, si éstas se promueven les será más fácil reflexionar sobre su actuar y modificar si es necesario, con el fin de llegar a su objetivo.

Pero en ocasiones estos procesos son inadecuados e interfieren de manera significativa al encontrarse con conductas que perjudican a los demás.

Según Stallard (2007) aquí se distinguen las habilidades como la observación, evaluación, modificación y reflexión, que al igual que el desarrollo se dan de forma integral con el fin de un funcionamiento adecuado, mismos que se pueden dar de forma lineal o no.

Con lo que respecta a la **observación**, el niño se da cuenta de su comportamiento ante ciertas situaciones, además de cómo actúan otras personas que se encuentran en su entorno que son parte del modelo que el niño/a puede seguir.

Después se hace una **evaluación** de lo que observó, así define lo que se hizo correctamente y en caso contrario se da cuenta de cuáles fueron las consecuencias de sus actos o evalúa otra situación que el observó compartiéndolo con los demás o apropiándose de ciertas conductas podrían ser de importancia para una situación posterior.

Esto trae consigo la **modificación** al evaluar ciertos comportamientos, aprende que tiene que modificar conductas que le permitan un mejor desenvolvimiento con los demás y decide llevarlos a la práctica.

Permitiéndole al niño **reflexionar** sobre lo que es útil y pensar cómo es que está abordando sus problemas y es capaz de afrontarlos de otra forma, toma en cuenta cuáles serían las consecuencias o los beneficios antes de actuar.

El desarrollo de estas habilidades se manifiestan en acciones como la interacción y en su toma de decisiones, por ejemplo: en la interacción lleva a cabo lo que reflexionó, tomando en cuenta las opiniones o sentimientos de los demás, sin perjudicar a nadie, esto le permite tener mejores relaciones con sus compañeros o en el contexto donde se desenvuelva sintiéndose parte de él e involucrándose.



Posteriormente, para cerrar el proceso sabe que requiere una decisión, al ser capaz de enfrentar cualquier situación valorando lo anterior, que lo va a llevar a elegir sobre lo que va a hacer o va a decir, considerando a los demás.

Como se mencionó anteriormente estas habilidades cognitivas se van a dar de forma integral mismas que contribuyen a un mejor control interno regulando el comportamiento para fortalecer a los niños en su autocontrol.

Área socioemocional

En lo que se refiere al aspecto socioemocional, González (2000) menciona que el desarrollo del niño va a depender, en gran medida, del proceso de socialización al que haya estado expuesto así como el trato que recibe, porque este le servirá como modelo al relacionarse con los demás.

Por lo anterior, es tan importante conocer esta parte emocional y saber controlarla, porque los seres humanos son seres sociables que dependen de la interacción social, que se da en la familia, escuela, entre iguales, etc., entonces es aquí donde se les enseña, aprenden y comunican ciertos patrones de conducta y si esta habilidad no la han desarrollado se podrá distorsionar la forma en como expresen o comuniquen sus sentimientos, mismos que el niño procesa y los hace propios.

De acuerdo con lo dicho, Carpena (2003) resalta la importancia de los sentimientos y las emociones pone de manifiesto en la incidencia que tienen en toda toma de decisiones; la capacidad que tienen los niños al expresar lo que sienten es decisiva los ayudan a enfrentar diversas situaciones, así como, comprender lo que sienten los demás si ellos actúan de cierta manera.

Por ello, se debe promover en los niños identificar sus sentimientos y los sentimientos de los demás, esto le permitirá relacionarse y controlar sus respuestas ante ciertas emociones (alegría, enojo, enfado, tristeza, coraje, entre otras).

Se puede observar, que estas dos áreas tanto la emocional como la social van de la mano, aquí también se desarrollan habilidades que beneficiarán al niño en su autocontrol, entre ellas se encuentran la **inhibición, autorregulación, adaptación, integración, autoestima, autonomía, responsabilidad y toma de turno** formando parte del área social.



La inhibición permitirá a los niños tener un control sobre sus conductas al anticipar sobre cuáles serían las adecuadas, para evitar que estas sean escasas o excesivas.

Con respecto a la autorregulación, Aránega y cols. (2005) expresan que esta habilidad permite tener un control sobre uno mismo, para conocer las propias reacciones frente a distintas situaciones.

Por último, la autoestima y la autonomía proporcionan al niño conocer cuáles son sus habilidades y la capacidad de responder ante ciertas situaciones, que lo llevará a actuar adecuadamente sintiéndose bien consigo mismo y valorándose por lo que hace.

Estas habilidades van relacionadas con el área emocional y aquí aparece la **seguridad, empatía, tolerancia a la frustración, esfuerzo al logro, escucha**, en sí engloba todas las emociones y reacciones que puedan generarse.

Siendo la empatía como hace referencia Carpena (2003) quien desempeña un papel central en este aspecto, porque esta habilidad en los niños facilita la comprensión de los sentimientos de los demás para ponerse en el lugar del otro, esto lo motiva porque permite que pueda relacionarse al saber lo que sienten los otros si actúa de cierta manera.

Todas las habilidades mencionadas en conjunto repercuten en los pensamientos y en las conductas, es decir, toda problemática requiere de escuchar a la hora de buscar una manera para dar una solución, pero también se requiere ser una persona empática que es capaz de ponerse en el lugar del otro y esto lo va a lograr siempre y cuando el niño se acepte así mismo, porque si no va estar preocupado por sus defectos u otros aspectos relacionados con ellos mismos.

Entonces, el niño se mostrará más seguro de lo que hace, inhibe y regula sus comportamientos, siendo una persona autónoma y tolerante, también promueve que sea una persona responsable de sus actos. Aunado a esto, el conducir a los niños a una vida emocional satisfactoria es un factor decisivo para la sociabilidad y su bienestar físico.



Área comunicativa

Las relaciones que las personas establecen en cualquiera de los contextos donde se encuentren, hacen uso del diálogo mediante la comunicación, Carpena (2003) considera éste como factor central y básico para la socialización.

La comunicación es esencial como lo señala García (2000) en los aspectos del lenguaje en su función comunicativa por dos motivos: la comunicación con el otro; y por otra parte el niño hablándose a sí mismo, que posteriormente este se convertirá en un lenguaje interiorizado.

Es decir, aprenderá a expresar verbalmente sus necesidades o lo que siente, posteriormente se hablará a sí mismo, lenguaje que le permite pensar antes de actuar, controlando así su comportamiento.

Cuando se da el lenguaje en su función comunicativa suele hacerse de dos maneras mediante un **lenguaje verbal** y **lenguaje no verbal**, son dos habilidades que el niño utiliza para comunicar lo que desea; García (2000) lo describe de la siguiente manera:

En relación al lenguaje verbal éste se da mediante la socialización y tiene como función elaborar y enriquecer su pensamiento para poder comunicarle a los demás lo que piensa o necesita, ya que éste se pone de manifiesto mediante el diálogo y se va a expresar de acuerdo a las emociones o sentimientos que se generen.

Mientras que el lenguaje no verbal, está relacionado con la manifestación de las emociones mediante el uso de partes del cuerpo en momentos determinados, es decir, hace uso de gestos mediante movimientos, expresiones faciales, contacto visual o posturas para indicar cuál es la reacción en ese momento.

Entonces este tipo de lenguaje manda información para comunicarse, pero sin hacer uso de las palabras, es por ello que la comunicación como parte del autocontrol le permitirá al niño enriquecer su pensamiento y poder comunicarse con los otros.

De acuerdo con Aránega y cols. (2005) la comunicación promueve el diálogo en el cual se pueden expresar opiniones, deseos, dudas, propuestas, opiniones, temores o alegrías con ellos permite que se efectúe la reflexión personal, esto ayudara al niño responder porque de sus actuaciones.



Si la comunicación no funciona puede ser la condición que aparece en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones, también porque es considerado un poderoso mecanismo de cambio en las conductas interpersonales.

Área psicomotriz

Se ha mencionado sobre la importancia que tienen los seres humanos de relacionarse con los demás para aprender sobre lo que está a nuestro alrededor, pues dentro de este aprendizaje como lo mencionan Oña, Martínez, Moreno y Ruiz (1999) llega cierta información que se recibe y se procesa mediante procesos cognitivos.

Una vez que se ha procesado esa información se emite una respuesta mediante un movimiento corporal, verbal o psicofisiológico, esta respuesta va a depender de lo que se está percibiendo y de la emoción que genere, entonces la respuesta va a llegar de nuevo al lugar donde esté, produciendo un comportamiento siendo este adecuado, excesivo o escaso.

La respuesta y sus consecuencias se remiten de nuevo al organismo en forma de resultados mediante el proceso llamado retroalimentación, se almacena o se modifica en la memoria a través del proceso de aprendizaje, a este fenómeno se le conoce como comportamiento psicomotor.

Haciendo referencia a lo mencionado por estos autores, dan un claro ejemplo de cómo es que el autocontrol depende en gran medida para el desarrollo psicomotriz porque las conductas emitidas a partir de la información que llega del entorno va a permitir modificar ciertos comportamientos que pueden afectar a los demás.

Oña y cols. (1999) consideran que no se puede explicar el aprendizaje de un movimiento sin comprender cómo se controla mediante un proceso interno, es decir, que cada uno de los movimientos que realiza está precedido por un control interno.

Es necesario rescatar que este control interno se observa en habilidades como son **el equilibrio, los movimientos, el esquema corporal, las percepciones, la relajación y coordinación ojo-mano**, que se perciben al ejecutarse.



Con respecto al equilibrio, Da Fonseca (2004) expresa que es de extrema importancia en el dominio de la motricidad, en la esfera de la adaptación y del aprendizaje, este implica el control postural y sin él ninguna actividad podría ser realizada.

También menciona que se dan procesos psicológicos internos al emitir una conducta motora, entre ellos está la *simulación mental* que prepara al individuo al tomar una decisión para actuar, después viene la *planificación motora* en donde se revisan los movimientos a realizar y por último la *inhibición motora* que ejecuta la conducta adecuada.

Según este autor el comportamiento psicomotor promueve en el niño interacciones interiorizadas entre las funciones de planificación y ejecución, obteniendo una modificación.

En sí, el objetivo de esta área relacionada con el autocontrol es que el niño sea capaz de entender lo que puede hacer con su cuerpo, mediante sus movimientos puede expresar y comunicar, por ejemplo: cuando un niño permanece de pie durante varios instantes en clase o no está atento a lo que le dicen nos está mostrando que se le debe enseñar a controlar estas reacciones.

Entonces si un niño presenta autocontrol en estas habilidades, será apto para recibir los estímulos de ambiente y generar respuestas que sean adaptativas permitiéndole integrarse en su entorno adecuadamente.

En caso, de que exista una actividad motora escasa o excesiva va a interferir no sólo en lo psicomotor, sino afectará en lo emocional, cognitivo y social.

1.3 Beneficios y Consecuencias

Durante el apartado anterior, se comentó que el desarrollo del autocontrol no se presenta en todos los niños de igual manera, se debe tomar en cuenta, si entre sus conductas destacan las siguientes características que son benéficas para poder decir que ha desarrollado o fortalecido su autocontrol.

Cuando los factores tanto externos como internos, han tenido una influencia significativa prevalecen comportamientos en que los niños se verán beneficiados, en caso contrario se obtendrían consecuencias, todo esto repercute en las áreas de desarrollo del niño, para ello



es necesario hacer mención de varios autores que describen cuales son los beneficios del autocontrol y las consecuencias cuando este no es adecuado.

Carpena (2003), hace referencia a los beneficios que trae consigo el desarrollo del autocontrol en todas las áreas de desarrollo:

- Muestra habilidad para analizar un problema y anticipar sus consecuencias.
- Comprende y expresa los sentimientos, fomenta relaciones de confianza y habilidades para resolver problemas.
- Permite comprendernos a nosotros mismos y comprender a los demás, controlar nuestro comportamiento y aprender los límites.
- Fomenta la autoestima y la autonomía.
- Es capaz de orientar sus acciones y emociones se siente más competente capaz de analizar las causas, buscar soluciones y prever las consecuencias.
- La familia al ser facilitadora del aprendizaje del lenguaje, le proporciona habilidades cognitivas, valores sociales y morales de la cultura.
- Permite comunicarse con el otro y así mismo, que se convertirá en lenguaje interiorizado.
- Habilidad para manejar el estrés y la presión.

Otro de los autores son Brooks y Goldstein (2008), que están de acuerdo y marcan como beneficios:

- Desempeña un papel importante en su bienestar físico, emocional y personal, mejora su adaptación al medio y sus relaciones con los otros. .
- Genera autodisciplina, que incluye tener empatía, pensar antes de actuar y considerar diferentes opiniones para manejar los problemas.
- Promueve valores como la tolerancia, la cooperación y la comprensión que permitan mantener una posición abierta para comprender las necesidades de los demás y no sólo las propias.

Existen quienes no han tenido una guía y manifiestan ciertas conductas consideradas como disruptivas o desadaptativas, que afectan en todas las áreas de desarrollo, desde la interacción entre sus iguales, hasta la manera en cómo expresarse.



Carpena (2003) destaca cuales son los comportamientos que presentan cuando no han tenido una guía adecuada:

- Muestran conductas antisociales y agresivas.
- Dificultad para aceptar y seguir las normas, que dan mal ejemplo porque pueden ser imitados por otros niños.
- No comprenden suficientemente o lo harán de manera distorsionada, los propios sentimientos y de los demás.
- Se comportan de una manera impulsiva, egocéntrica e inmadura.
- Tienen problemas de relación con los compañeros y presentan dificultades de aprendizaje en todas las áreas (razonamiento, capacidad de concentración y retención.)
- Déficit en relación a la competencia social y en la manera de afrontar constructivamente los problemas.
- Procesos cognitivos inadecuados que interfieren en el proceso de solución de problemas.

Mientras que González (2007) siguiendo la misma línea aporta lo siguiente:

- Se precipitan a hacer algo sin pensar verdaderamente en lo que puede pasar.
- Las emociones los dominan e impiden analizar los problemas y tomar decisiones inadecuadas.
- Se aferran a sus ideas y no son capaces de ver otras posibles soluciones.

Al igual Walker y cols. (2002) señalan que:

- Manifiestan excesos de comportamientos como maldecir, gritar, discutir y perturbar.

Esto conduce a definir que el autocontrol en los niños se ve reflejado en las áreas de desarrollo cognitivo, socioemocional, comunicativa y psicomotriz, ya que su desempeño está vinculado a lo cotidiano, a sus vivencias que día con día lo van moldeando. También al rescatar cuáles son los beneficios y las consecuencias que se derivan en el desarrollo del autocontrol.



Es así como el aprendizaje del autocontrol se dará satisfactoriamente cuando sean capaces de emitir conductas por sí solos, para diferenciar de un niño que tiene un buen autocontrol a otro que aún no lo ha desarrollado. Es preciso recordar que en este proceso de aprendizaje es muy importante la participación y la implicación de los factores externos para que se dé satisfactoriamente.

Porque, según Carpena (2003) desde el enfoque constructivista, que parte de la idea de un proceso de construcción personal a lo largo de la vida, asume la idea de construcción de la persona con la participación activa y la implicación personal del alumno en su proceso de desarrollo y aprendizaje.

Todo esto demuestra que, el niño debe ser partícipe en este proceso, requiere la guía de sus padres en primer momento y posteriormente la guía del profesor, para que se pueda dar un desarrollo óptimo de todos los factores que intervienen en el autocontrol y poder disfrutar de todos los beneficios, y así formar niños/as autónomos capaces de desenvolverse en cualquier ámbito.

De la misma manera, en que se señalaron cuáles son los beneficios y las consecuencias que trae consigo el autocontrol, es preciso constatar esta información presentando programas que trabajaron éste tema, que dan cuenta, con los resultados obtenidos de cómo repercute esta habilidad en los niños.

1.4 Programas de Intervención Educativa sobre Autocontrol

El autocontrol, es un tema muy relevante, que se ha trabajado en varios programas para modificar el comportamiento de los niños, en ellos se han presentado resultados benéficos y proporcionan herramientas para ahondar un poco más sobre el tema.

De acuerdo a la revisión hecha a los programas que hablan sobre los resultados obtenidos al aplicar un programa de intervención para promover el autocontrol, aunado en la mayoría de ellos con otra variable, encontramos lo siguiente:

a) Programa de tratamiento cognitivo-conductual en niños con Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) agresivo y no agresivo (Miranda y Presentación, 2000).

El objetivo consistió en investigar la eficacia para reducir los problemas de conducta e incrementar la adaptación social y el rendimiento académico de niños con TDAH y así mejorar la concentración y la reflexividad, para lograrlo pretendieron potenciar en el niño hiperactivo la habilidad para desarrollar un pensamiento secuencial con el uso de autoinstrucciones verbales.

Este estudio se llevó a cabo con 2 grupos de niños con TDAH, un grupo experimental y otro grupo control para comprobar las diferencias.

Ambos grupos estaban conformados por 32 niños con TDAH, (16 agresivos y 16 no agresivos), entre 9 y 12 años, estudiantes de cuarto y quinto curso de Educación General Básica (EGB) en colegios de Castellón y Valencia (España).

Los grupos se subdividieron cada uno en 8 grupos de tratamiento con 4 niños cada uno. Los niños del grupo experimental pertenecían a 11 colegios diferentes, 2 privados concertados y 9 públicos.

Los instrumentos utilizados para valorar los efectos de la intervención y la elección de la muestra estaban compuestos por cuestionarios para el profesor y para los padres, elegidos para obtener información sobre la conducta hiperactiva y agresiva de los niños y los problemas que pudieran presentar tanto en casa como en la escuela.

Los padres respondieron el cuestionario de hiperactividad adaptado del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales tercera versión (DSM-III-R) y la escala de problemas de conducta EPC. Por su parte, los profesores respondieron el cuestionario de hiperactividad en la forma abreviada de Conners, la escala de agresividad del cuestionario de hiperactividad y agresividad IOWA, el inventario de problemas de la escuela IPE, la escala de calificación de autocontrol para profesores de Kendall y Wilcox y el cuestionario de evaluación de las habilidades sociales en la clase.

Para la aplicación se hizo uso de técnicas de entrenamiento de autoinstrucción, solución de problemas y control de la ira, incluyó un sistema de puntos con refuerzo positivo y coste de respuesta. El niño desarrolla una secuencia que comprende: detención del pensamiento, utilización de autoinstrucciones de enfrentamiento y aplicación de relajación, por último aplica técnicas de solución de problemas interpersonales.

Dos fueron las experimentadoras que implementaron el programa de tratamiento, en horarios extraescolares, encargándose cada una de cuatro grupos. El programa constó de 22 sesiones llevadas a cabo 2 veces por semana de una hora aproximadamente de duración.

Para ello, se combinó la primera parte del programa cognitivo-conductual de autocontrol <<Párate y Piensa>> de Kendall y cols. (1986), sesiones 1 a la 15 dedicadas a la solución de problemas impersonales, con una modificación sobre la segunda parte de dicho tratamiento, la relativa a problemas interpersonales, en la que se adaptado el programa de control de la ira de Hugues (1988) en 7 sesiones.

Las pruebas del postest se realizaron inmediatamente después de finalizar la aplicación del programa. La evaluación del seguimiento se llevó a cabo aproximadamente dos meses más tarde, aplicándose los mismos instrumentos de evaluación que en la evaluación pretratamiento.

Después de realizada la aplicación de dicho programa se constataron los siguientes beneficios: disminuyeron las conductas antisociales, los problemas escolares y los trastornos psicopatológicos de sus hijos.

Se observaron en los niños TDAH una disminución significativa de los problemas conductuales y de las manifestaciones de inhibición social sino también un incremento del autocontrol, habilidades sociales y rendimiento en matemáticas y lenguaje.

b) Programa de intervención educativa de autocontrol y desarrollo moral aplicado a menores de protección (Santibañez, 2000).

Con el objetivo de mejorar la capacidad de autocontrol y desarrollo moral de los menores residentes en pisos dependientes de la red pública de hogares funcionales.

El programa fue realizado tratando de reproducir una unidad familiar formada aproximadamente 14 menores, 4 educadores y 2 amas de casa, basada en las relaciones personales estables y en la convivencia cotidiana. Los adolescentes fueron entre los 11 y los 19 años, la distribución según el sexo fue de 19 chicos y 11 chicas.

La selección de la muestra se realizó en cuatro hogares funcionales de la red pública de hogares funcionales de Bizkaia que voluntariamente deseaban participar; se agruparon dos hogares, 14 sujetos para el grupo experimental y dos hogares para el grupo control de 16 sujetos.

Los instrumentos utilizados fueron de acuerdo a las seis variables dependientes estudiadas, aplicados de forma individual tanto a los sujetos del grupo experimental como a los sujetos del grupo control.

Los instrumentos aplicados para cada variable fueron los siguientes:

- conducta disruptiva se aplicó la escala de evaluación del niño o adolescente por parte del educador.
- conducta antisocial y delictiva evaluada con el cuestionario de seis dedos.
- autocontrol evaluado a través del inventario SCI (Shapiro Control Inventory) en su versión castellana.
- mediadores cognitivos de la agresión mediante un cuestionario en el que se pregunta sobre la tendencia del individuo a resolver las situaciones conflictivas de manera agresiva

- atmósfera socio-moral del centro mediante un cuestionario se pregunta sobre las normas del hogar.
- nivel de razonamiento moral evaluado a través de la entrevista cualitativa con el dilema hipotético 3- caso Heinz.

Estas intervenciones no sólo se enfocan en el autocontrol conductual sino también en el autocontrol cognitivo, en el autocontrol de las relaciones interpersonales a través del entrenamiento en habilidades sociales.

Para aplicarlo se usaron técnicas para el autocontrol como contrato de contingencias, aprender a autoreforzarse, elegir el problema a controlar, definir la conducta a controlar o aceptar, autoobservación conductual, autoobservación multimodal, autoevaluación y conclusiones sobre las dimensiones del problema a controlar, preguntarse qué hacer, proponerse objetivos de cambio realista, aprender al menos una técnica de autocontrol y generalización de lo aprendido a otro problema.

La intervención comenzó con reuniones semanales con los educadores del grupo experimental en donde se trabajaban los conceptos básicos de maltrato, autocontrol y desarrollo moral. Posteriormente se trabajó semanalmente con los menores tanto en autocontrol como en desarrollo moral. Durante cuatro meses.

Cabe mencionar que las sesiones referidas al autocontrol fueron de carácter individual en las cuales cada menor escogió un aspecto a modificar; a cada menor se le enseñó paso a paso el proceso de autocontrol. Todo el hogar trabajaba el autocontrol diariamente en donde se especificaba el nombre del menor y su objetivo semanal.

En relación, al desarrollo moral se trabajaba grupalmente en sesiones semanales en las que se debatían cuestiones de importancia para cada uno de los menores como las normas del hogar y los problemas que han ido surgiendo.

Los educadores perciben a los menores más autónomos, menos demandantes y más centrados en sus tareas escolares o formativas. Varios menores decidieron voluntariamente trabajar en autocontrol el problema de la agresividad en sus relaciones interpersonales.

Se puede argumentar que la capacidad de autocontrol en general no varía de unos sujetos a otros sino lo que varía es la activación de esa capacidad en situaciones concretas.

c) La autonomía en las tareas preescolares promovida a través de un programa de autocontrol (Galicia y Cárdenas, 2004).

El objetivo fue promover a través del programa de autocontrol basado en estrategias autoinstruccionales la autonomía en las tareas escolares de 3° de preescolar.

La intervención se realizó con 10 niños de 3° de preescolar elegidos aleatoriamente, 5 de ellos para el grupo experimental y los otros 5 para el grupo control, los cuales se encontraban en un rango de 5 años 11 meses de edad y que cursaran el último nivel de preescolar.

La aplicación de dicho programa se llevó a cabo en la Institución educativa pública “Rafael Dondé”, en el turno matutino.

Los instrumentos utilizados fueron dos formatos de observación en donde se registraron las cuatro categorías (solicitud de ayuda al adulto, número de errores cometidos, calidad de las tareas y tiempo empleado en la realización de las tareas).

La investigación se realizó en tres etapas, la primera consistió en aplicar un pretest durante 4 sesiones de 20 min., en la segunda etapa se aplicó el programa de autocontrol que constó de 9 sesiones de 30 min. divididas en tres momentos, en la última se aplicó un postest en 4 sesiones, utilizando las estrategias autoinstruccionales. En total fueron 17 sesiones, una sesión por día.

Los aspectos que se trabajaron fueron mediante la evaluación de las tareas escolares que impliquen resolución de conflictos: solicitud de ayuda al adulto, errores cometidos, calidad de las tareas, tiempo empleado en las tareas.

Los resultados obtenidos mostraron que se tuvo una mayor autonomía en la que se refiere a la realización de tareas en el grupo experimental en comparación con el grupo control, dichos cambios se dieron a la aplicación del programa de autocontrol.

También mencionaron que uno de los beneficios de aplicar programas de autocontrol en la etapa de preescolar, este tipo de estrategias lleva a una generalización no sólo de un determinado problema sino a la resolución de varios problemas mediante las técnicas autoinstruccionales, es decir, se le dan al niño las bases para resolver de manera adecuada los problemas que cotidianamente tiene que enfrentar.

d) Programa manejo de conductas agresivas, autocontrol y habilidades sociales en niños preescolares (Arenas y Domínguez, 2006).

El programa tenía como objetivo enseñar al niño a controlar sus emociones negativas, para disminuir su agresión y desarrollar en él habilidades sociales.

El programa se realizó mediante estudio de casos, la población del estudio fue de 45 niños de preprimaria entre 5 y 6 años de edad, de ambos sexos en un inicio y posteriormente se trabajó con 3 niños con características agresivas. La investigación se llevó a cabo en una escuela dentro del Distrito Federal en la Del. Álvaro Obregón.

Para ello, se utilizaron registros de observación, una serie de cuestionarios, “la vida en la escuela”, sobre conductas agresivas y sobre relaciones socio-afectivas; entrevistas al niño agresivo, a sus padres y maestros.

En la investigación se realizó una detección mediante la observación a 3 grupos de 15 niños cada uno, una semana durante 30 min., una intervención que se dividió en 4 fases: concientización (4 sesiones), entrenamiento en relajación progresiva (10 sesiones, 20 min), entrenamiento de la tortuga (2 sesiones, 20 min.) y entrenamiento en habilidades sociales para resolver problemas (3 sesiones, 20 min.), dando un total de 19 sesiones para aplicar de lunes a viernes. Una evaluación posttest aplicando entrevistas y observaciones.

El programa de intervención fue basado en el entrenamiento de relajación progresiva de Jacobson, que pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las

partes del cuerpo. En este caso también se incluyó el apartado de las técnicas para disminuir el comportamiento agresivo.

Los resultados que se obtuvieron fueron significativos porque antes los niños presentaban conductas como morder, pegar, insultar, entre otras, esto lo hacían con frecuencia, disminuyéndolas al haber recibido el tratamiento.

Las conclusiones a las que llegaron después de aplicar el tratamiento, los benefició porque aprendieron a manejar y modificar sus conductas agresivas, desarrollando habilidades sociales y mostrando autocontrol ante situaciones que les causaban conflicto. También presentaban conductas asertivas al interactuar con sus compañeros, demostrando seguridad al socializar en el ámbito escolar y familiar.

e) Programa sobre la autoestima y el autocontrol para transformar la disciplina en cuarto año de primaria (Franco, 2005).

El objetivo principal fue promover en los alumnos de cuarto grado la elevación de su autoestima para que con una convicción crítica y reflexiva acepten la necesidad de respetar las reglas y normas con el fin de lograr el autocontrol y con esto tener una convivencia armónica y una mejor disciplina dentro y fuera del aula.

Se trabajó con 19 alumnos de 4° grado de una escuela Industrial Forestal.

Los instrumentos utilizados para recabar información fueron la observación, el diario de campo, entrevistas y cuestionarios.

Las sesiones comenzaron desde inicio del ciclo escolar en el mes de agosto y terminaron en marzo, 9 sesiones fueron enfocadas al trabajo con los alumnos en relación a las reglas escolares, al conocimiento de ellos mismos, para fortalecer la autoestima, el autocontrol y las cualidades que ellos tienen.

Posteriormente, se estableció en la 10a sesión una reunión con padres de familia, con el fin de hacerles reflexionar sobre el papel que están desempeñando y la forma en cómo pueden apoyarlos para fortalecer en ellos habilidades.

Para ello, se realizó la propuesta mediante el Proyecto Pedagógico de acción docente considerado el más conveniente a las necesidades del grupo, posteriormente se aplicaron los talleres tanto alumnos como a padres de familia.

Para terminar con esta investigación, notaron cambios significativos, los resultados los desglosaron mediante categorías en un inicio en las actividades los niños presentaban conductas como inconciencia, apatía, sumisión; y conforme se fueron dando las actividades presentaron democracia, modificación, interacción, sociabilización, concientización, autocontrol y compromiso.

Con respecto a los padres, se estableció un compromiso moral para estar más pendiente de sus hijos de lo que hacen o necesitan.

Entonces, considera que es necesario seguir trabajando con estrategias que se aplicaron durante los siguientes años, y que este tipo de habilidades se deben trabajar desde pequeños para que los niños crezcan con una mejor autoestima y cambien la forma en cómo se ven ellos mismos.

Con el fin de desarrollar personas autónomas e independientes capaces de interactuar con los demás y tomar sus propias decisiones.

f) Manual de autocontrol de enojo. Tratamiento cognitivo-conductual (Mendoza, 2010).

El objetivo del manual fue evaluar el impacto de los programas de intervención aplicados a dos grupos de niños, con la finalidad de controlar los episodios de enojo con agresión.

Se utilizó una muestra total de 12 niños, divididos en dos grupos, en el primero participaron 8 niños de 9 a 13 años de edad, en el segundo grupo participaron 4 niños de la misma edad, la diferencia radicó en las técnicas de control de enojo utilizadas.

El tratamiento se llevó a cabo en dos escenarios: una cámara de Gesell del Centro de Servicios Psicológicos de la Facultad de Psicología de la UNAM en un cuarto de 4x4m, equipado con recursos de audio y video, una mesa, dos sillas, iluminación y ventilación adecuada; una cámara de Gesell del Centro Comunitario Dr. Oswaldo



Robles, en cuartos de 4x4m, equipado con mesa, dos sillas, iluminación y ventilación adecuada.

Para la elección de la muestra se citó a los padres de familia para aplicarles la entrevista conductual, el cuestionario de agresión infantil y se aplicó a los niños el índice de enojo. Durante la intervención se utilizaron la lista checable- inducción de enojo y el registro antecedente, conducta y consecuente (ACC).

El diseño que se empleó para la investigación fue de línea base múltiple demorada entre sujetos y de tratamientos alternos, este diseño inicia con una línea base de 3 sesiones y una fase de intervención en donde se le agregan otras líneas en forma escalonada o demorada en este caso se agregaron 4 componentes que fueron: relajación con 4 sesiones, comunicación asertiva 3 sesiones, autoinstrucciones 2 sesiones y solución de problemas 3 sesiones.

Dando un total de 12 sesiones para la intervención, cada sesión duró en un tiempo aproximado de 20 a 60 min.

El programa de intervención aplicado al primer grupo de 8 niños, contempla el uso de cuatro componentes: relajación, comunicación asertiva, autoinstrucciones, solución de problemas.

El programa de intervención aplicado al segundo grupo de 4 niños contempla el manejo de tres componentes: comunicación asertiva, autoinstrucciones, solución de problemas.

Basándose en procedimientos de modificación de conducta con el objetivo de ayudar a los individuos a identificar situaciones cotidianas que no permita la adaptación, minimizar los síntomas de afrontamiento presente y futuros, aumenta la eficacia de resolución de problemas al afrontarlos y enseñar habilidades generales que permitan abordar de modo más eficaz problemas futuros.

El seguimiento consistió en tres citas posteriores a la conclusión del tratamiento, con diferencia de 20 días cada una. En cada cita el padre proporcionó el material escrito



del ACC. El seguimiento se llevó a cabo en el centro comunitario Dr. Oswaldo Robles de la Facultad de Psicología de la UNAM.

g) Programa de tratamiento cognitivo-conductual para niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) (Calderón, 2001).

El objetivo del estudio es mostrar los resultados obtenidos con la aplicación del programa de tratamiento cognitivo-conductual a niños con TDAH.

La muestra está compuesta por 20 sujetos (13 chicos y 7 chicas) entre 8 y 12 años de edad que presentan un trastorno por déficit de atención con hiperactividad. El 40% de la muestra estudiada procede del Instituto Catalán de Asistencia y Servicios Sociales (ICASS) del Departamento de Bienestar Social y el 60% restante de dos centros escolares.

Las sesiones se llevaron a cabo en las salas habilitadas para tal fin, tanto en el Centro ICASS como en los centros escolares.

La eficacia del tratamiento en los diversos momentos de la intervención se valoró mediante una serie de pruebas que se administraron antes de iniciar el tratamiento, inmediatamente después de finalizarlo y tras un periodo de un mes o mes y medio al finalizar.

Las pruebas seleccionadas han sido ampliamente utilizadas en la valoración de tratamientos del TDAH fueron aplicados a padres y profesores.

Los cuestionarios utilizados fueron: *a)* Inventario de Conductas Infantiles de Achenbach (CBCL), *b)* Cuestionario para padres y profesores de Conner's (CTRS-R), *c)* Listado de síntomas derivados del DSM-IV para la valoración del TDAH (APA), *d)* Escala de problemas de conducta (EPC), *e)* Escala de autocontrol de Kendall y Wilcox (SCRS).

Las pruebas aplicadas a los niños y utilizadas para valorar las posibles mejoras en los diferentes momentos de la evaluación fueron: Test de emparejamiento de figuras familiares (MFFT-20), Test de ejecución continua (CPT).



El programa de entrenamiento en autocontrol y habilidades sociales consta de 12 sesiones, que se realizaron en grupos de 3 sujetos con una frecuencia semanal, durante un periodo de tres meses.

Las técnicas que se utilizaron fueron las siguientes : autoinstrucciones (contenido-secuencia), la resolución de problemas, el modelamiento, el autocontrol, la autoevaluación, la autovaloración de la conducta al final de cada sesión realizada por el propio niño, y la valoración de cada conducta realizada por el terapeuta.

También se aplicaron el refuerzo social, el coste de respuesta, el recuento de puntos y la elección de alguna de las actividades sociales propuesta para realizar dentro del grupo, durante los últimos 5 minutos de cada sesión.

Los resultados expuestos en el artículo mostraron una disminución significativa de los problemas que presentan los niños en el ambiente escolar; se observa una mejora en las conductas que indican problemas externalizantes, disminución de las conductas relacionadas con el TDAH, oposicionismo, desatención e hiperactividad-impulsividad. Al igual que en la escala de autocontrol es notorio el cambio efectuado en la adquisición.

Después de realizar una revisión minuciosa a los programas de intervención, la mayoría se enfocan a trabajar el autocontrol para fortalecer otros aspectos. Aunque cabe resaltar que se involucran todas las áreas de desarrollo.

También destacan que en los programas de intervención, se utilizan técnicas cognitivo-conductuales para modificar la conducta, entrenamiento en autoinstrucciones, entrenamiento en habilidades sociales y entrenamiento en relajación, todas estas técnicas con un mismo fin promover el autocontrol en los alumnos. Por lo tanto, los beneficios encontrados en cada uno de los programas revisados dan como referencia que la promoción del autocontrol a temprana edad traerá resultados positivos.

Hay que recordar que el programa que se plantea diseñar se basa en la necesidad actual que requieren los niños para desarrollar esta habilidad, para enfrentarse a las situaciones que cotidianamente se les presentan, desarrollando el autocontrol de manera integral en todas las áreas de desarrollo, cognitiva, socioemocional, comunicativa y psicomotriz.



2. AUTOCONTROL Y EDUCACIÓN

2.1 Programa Educativo

Para comenzar este capítulo se retoma el siguiente enunciado: la escuela en su conjunto, y en particular los maestros y las madres, los padres y los tutores deben contribuir a la formación de las niñas, los niños y los adolescentes mediante el planteamiento de desafíos intelectuales, afectivos y físicos, el análisis y la socialización de lo que éstos producen, la consolidación de lo que se aprende y su utilización en nuevos desafíos para seguir aprendiendo (SEP, 2011).

Es por ello, que la educación juega un papel importante en el desarrollo integral de cada persona. En el caso de México, éste se encuentra bajo un Sistema Educativo Nacional que se encarga día con día de elevar la calidad educativa y favorecer el desarrollo de competencias que permitan alcanzar el Perfil de egreso de la Educación Básica, siendo la Secretaría de Educación Básica (SEP) encargada de esta labor.

Para ello, se desarrolló la Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB) y el Plan de Estudios 2011. Educación Básica, que representa un avance significativo con el propósito de contar con escuelas y maestros mejor preparados para atender las necesidades específicas de cada estudiante.

Misma que servirá para hacer una revisión a las características que contempla el Plan de Estudios 2011. Educación Básica para conocer su estructura y como se guía la práctica docente, este se considera como el documento rector que define las competencias para la vida, el perfil de egreso, los estándares curriculares y los aprendizajes esperados, son los que constituyen el trayecto formativo de los estudiantes y el cual se propone contribuir a la formación de ciudadano democrático, crítico y creativo, que requiere la sociedad mexicana desde las dimensiones nacional y global; que consideran al ser humano y al ser universal (SEP, 2011).

Referente a la dimensión nacional ésta permite una formación que favorece la construcción de la identidad personal y nacional de los alumnos, para que valoren su entorno, vivan y se desarrollen como personas plenas (SEP, 2011).



Con respecto a la dimensión global, nos habla del desarrollo de competencias que forman al ser universal para hacerlo competitivo como ciudadano del mundo, responsable y activo, capaz de aprovechar los avances tecnológicos y aprender a lo largo de su vida (SEP, 2011).

Entonces, tiene como objetivo formarlo desde dos perspectivas, la personal que engloba todo lo referente al desarrollo del niño y la global que se enfoca en el desarrollo de capacidades que le permitan adaptarse a la sociedad.

Es de suma importancia, rescatar que actualmente se consideran los aspectos relacionados con la formación del alumno orientado a promover habilidades, actitudes, valores para que sean capaces no sólo de comprender conocimientos acordes a su edad, sino, basados en favorecer la formación de competencias para la vida, donde el alumno sean capaces de desempeñarse en cualquier ámbito y se desarrollen como personas plenas.

Para mencionar un ejemplo entre las características se encuentra que está orientado hacia el desarrollo de actitudes, prácticas y valores sustentados en los principios de la democracia, el respeto a la legalidad, la igualdad, la libertad con responsabilidad, la participación, el diálogo y la búsqueda de acuerdos; la tolerancia, la inclusión y la pluralidad (SEP, 2011).

Mismos que son parte esencial para un desarrollo satisfactorio de los niños que cursan la Educación Básica, porque cada uno de los procesos mencionados son parte de las áreas de desarrollo socioemocional, comunicativa y cognitiva.

Para que esto funcione adecuadamente, se basa en Principios Pedagógicos que son las condiciones esenciales para la implementación del currículo, la transformación de la práctica docente, el logro de los aprendizajes y la mejora de la calidad educativa, (SEP, 2011), relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, el trabajo en el aula, la relación entre la familia, la escuela, el docente y el estudiante, la tutoría académica y la evaluación.

También, contempla las competencias para la vida, que movilizan y dirigen todos los componentes – conocimientos, habilidades, actitudes y valores- hacia la consecución de objetivos concretos; que son más que el saber, el saber hacer o el saber ser, porque se manifiestan en la acción de manera integrada (SEP, 2011).



Las competencias que aquí se presentan se deberán desarrollar en los 3 niveles de Educación Básica y a lo largo de la vida, procurando que se proporcionen oportunidades y experiencias de aprendizaje significativas para todos los estudiantes (SEP, 2011).

Se desglosan en las siguientes: competencias para el aprendizaje permanente, para el manejo de la información, para el manejo de situaciones, para la convivencia y para la vida en sociedad; que marcan las pautas sobre el alumno, porque si se promueven y los alumnos son capaces de aplicarlas a las situaciones que se les presenten podemos decir, que el objetivo se ha cumplido, al utilizar lo aprendido y resolviéndolo satisfactoriamente, ya que eso es lo que se pretende con las competencias.

Como parte importante se encuentra el Perfil de Egreso, que define el tipo de alumno que se espera formar en el transcurso de la escolaridad básica, los aprendizajes esperados que son el vínculo entre las dos dimensiones del proyecto educativo que la reforma propone y los estándares curriculares que se organizan en cuatro períodos escolares de tres grados cada uno (SEP, 2011).

Así es, como se tiene estipulado un objetivo para cada una de las características implementadas para que el alumno las convierta parte de su aprendizaje con la ayuda del docente, durante su escolaridad, también los campos de Formación para la Educación Básica, que organizan, regulan y articulan los espacios curriculares, tienen un carácter interactivo entre sí y son congruentes con las competencias para la vida y los rasgos del perfil (SEP, 2011).

Los campos de formación para la Educación Básica son:

- Lenguaje y comunicación.
- Pensamiento matemático.
- Exploración y comprensión del mundo natural.
- Desarrollo personal y para la convivencia.

Cada uno de estos campos, está desarrollado para trabajar en cada una de las materias vistas de acuerdo al grado y al período escolar, tienen como fin hacer más fácil su comprensión para su aplicación, es decir, marcan que aspecto se fortalecen en cada una de las actividades planeadas.



El Plan de Estudios, según las características mencionadas está diseñado de manera que el docente pueda comprender lo que se pretende y aplicarlo en su actividad diaria, contemplando todos los aspectos relacionados con el desarrollo, físico, emocional, cognitivo, socioemocional, comunicativo y psicomotriz que debe darse de manera transversal y continua para los siguientes períodos escolares.

Después de haber realizado una revisión general, para conocer más a detalle sus características y destacar cuál es la relación que existe entre autocontrol y educación.

2.2 Competencias de autocontrol a desarrollar en el Programa Educativo

Retomando la conclusión hecha en el capítulo 1 sobre el concepto de autocontrol, definimos a éste como la regulación de la conducta por parte del individuo en el contexto que se encuentre, con el objetivo de mostrar comportamientos que pueden ayudarlo a solucionar sus problemas en las situaciones a las que se enfrente sin perjudicar a nadie, sintiéndose involucrado para considerar que ha logrado su objetivo y los resultados son benéficos para él.

También es necesario considerar que el autocontrol es una habilidad que se promueve con ayuda de factores externos pero se considera adquirido cuando se convierte en un proceso interno y los factores internos que ayudan a este proceso están relacionados con las áreas cognitiva, comunicativa, socioemocional y psicomotriz cada una con sus respectivos procesos.

A continuación se explica porqué el autocontrol es una habilidad estrechamente relacionada con la educación y la importancia de promoverlo en el contexto escolar.

El Plan de Estudios como se revisó, se plantea bajo el esquema de competencias, antes de seguir es necesario mencionar que una competencia de acuerdo a la SEP (2011) se considera cómo la capacidad de responder a diferentes situaciones, e implica un saber hacer (habilidades), con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes).

En este sentido, buscan desarrollar las siguientes habilidades: resolver problemas, tomar decisiones, encontrar alternativas, relacionarse de forma proactiva con sus pares y la sociedad, el aprecio por la participación, el diálogo, la construcción de acuerdos y la apertura al pensamiento crítico y propositivo (SEP, 2011).



Que se desarrollarán dentro del contexto escolar con ayuda del docente en el aula, quien se basa en estos parámetros, para guiar su actuación y formar a los niños de acuerdo a las características que marca.

Las competencias para la vida, proveerán a los niños de las herramientas necesarias para que pueda desenvolverse adecuadamente en los diferentes contextos.

Dentro de las competencias que se encuentran como parte del autocontrol en el Programa de Estudios 2009. Segundo año de primaria son las siguientes:

- *Competencias sobre el aprendizaje permanente. Implican la posibilidad de aprender, asumir y dirigir el propio aprendizaje a lo largo de la vida.*
- *Competencias sobre el manejo de situaciones. Son las vinculadas con la posibilidad de organizar y diseñar proyectos de vida, considerando diversos aspectos, como los históricos, sociales, políticos, culturales, geográficos, ambientales, económicos, académicos y afectivos, y de tener iniciativa para llevarlos a cabo, administrar el tiempo, propiciar cambios y afrontar los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias, enfrentar el riesgo y la incertidumbre, plantear y llevar a buen término procedimientos o alternativas para la resolución de problemas, y manejar el fracaso y la desilusión.*
- *Competencias sobre la convivencia. Implican relacionarse armónicamente con otros y con la naturaleza; comunicarse con eficacia; trabajar en equipo; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás; manejar cordialmente las relaciones personales y emocionales; desarrollar la identidad personal y social; reconocer y valorar los elementos de la diversidad étnica, cultural y lingüística que caracterizan a nuestro país, sensibilizándose y sintiéndose parte de ella a partir de reconocer las tradiciones de su comunidad, sus cambios personales y del mundo.*
- *Competencias sobre la vida en sociedad. Se refieren a la capacidad para decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y las normas sociales y culturales; actuar con respeto ante la diversidad sociocultural; combatir la discriminación y el racismo, y manifestar una conciencia de pertenencia a su cultura, a su país y al mundo.*

Todas estas competencias permitirán formar al niño durante el transcurso de su estancia en alguna institución de Educación Primaria, también dará cuenta de los aspectos mencionados en el Perfil de egreso al terminar; porque están relacionadas de manera que si las competencias se trabajan correctamente esto se verá reflejado en el perfil de egreso; con ello los niños podrán desempeñarse en cualquier ámbito.



Además, se considera porque las competencias mencionadas cubren procesos que se trabajan en las áreas de desarrollo cognitivo, socioemocional, comunicativa y psicomotriz.

Las características del Perfil de egreso que menciona el Plan de estudios (2011) buscan que él alumno pueda:

- a) Argumentar y razonar al analizar situaciones, identificar problemas, formular preguntas, emitir juicios, proponer soluciones, aplicar estrategias y tomar decisiones. Valorar los razonamientos y la evidencia proporcionados por otros y puede modificar, en consecuencia, los propios puntos de vista.*
- b) Conocer y ejercer los derechos humanos y los valores que favorecen la vida democrática; actuar con responsabilidad social y apego a la ley.*
- c) Asumir y practicar la interculturalidad como riqueza y forma de convivencia en la diversidad social, cultural y lingüística.*
- d) Conocer y valorar sus características y potencialidades como ser humano; saber trabajar de manera colaborativa; reconocer, respetar y apreciar la diversidad de capacidades en los otros, emprender y esforzarse por lograr proyectos personales o colectivos.*

Entonces esos son algunos de los aspectos que debe alcanzar un niño/a al concluir esta etapa y de acuerdo con el autocontrol, muestra conocimientos y habilidades, así como actitudes y valores, también resalta que es una tarea compartida, no sólo de la escuela y maestros, sino también de los padres.

Como se observó con la descripción hecha, se requiere del autocontrol para trabajar cada uno de los procesos escritos en las competencias para la vida, se relacionan porque están enfocados en trabajar en los alumnos/as un control interno que le permita resolver sus problemas, identificarlos y modificarlos, todo ello se hace mediante el autocontrol.

Pero esta relación es a nivel general, habría que hacer un análisis más específico para identificar que el autocontrol se relaciona aún más, dentro de un campo formativo Desarrollo Personal y para la Convivencia, en la materia de Formación Cívica y Ética de 2° Grado de Primaria, ya que es la materia donde se resalta el diseño y se requiere enseñar el autocontrol.



2.3 Programa de Formación Cívica y Ética (PFCyE)

En este punto al que se ha llegado y trata de explicar más a fondo la relación con el autocontrol interesa poner mayor énfasis en el campo formativo Desarrollo Personal y para la Convivencia en la materia de Formación Cívica y Ética de Segundo año, porque el diseño del programa está centrado en particular a esta materia, el autocontrol se puede promover significativamente al contemplar varias competencias que intervienen en su desarrollo.

El campo formativo Desarrollo Personal y para la Convivencia se articula con tres materias, entre estas se encuentra Formación Cívica y Ética que busca durante el Segundo grado de Educación Básica se fortalezcan las competencias, para que los niños se conozcan más, se valoren y sean capaces de trabajar junto a otras personas para enfrentar y resolver situaciones de la vida diaria.

El campo contempla dos ejes: conciencia de sí y convivencia; estos permiten que se desarrollen los aprendizajes esperados para que los alumnos vayan desarrollando sus competencias.

De acuerdo con lo revisado en el Programas de Estudios 2011. Guía para el maestro. Educación Básica. Primaria. Segundo Grado, se encontró la descripción hecha a lo referente sobre las características de la materia, del campo formativo y la relación de las competencias a desarrollar con el alumno de segundo año, que dice lo siguiente:

“Durante el segundo año, los niños fortalecerán el autoconocimiento y autocuidado: dándose cuenta que su cuerpo es un medio para recrear e interpretar lo que ocurre en su entorno; además pueden usarlo para explorar, buscar salidas a diversas situaciones y encontrar alternativas de solución. También favorece el desarrollo de su autonomía, la promoción de habilidades y destrezas motrices, toma de conciencia de quien es, sus potencialidades físicas, emocionales y artísticas y sus diferencias con los demás”.

Se dan cuenta de lo que pueden hacer, reconocen el papel de la autorregulación, competencia que les permite comprender que las manifestaciones de sus movimientos, emociones, inquietudes y necesidades pueden influenciar y afectar a otras personas.

En el Segundo Grado, se requiere dar continuidad al proceso de toma de conciencia de sus estados de ánimo y emociones y empiecen a aprender cómo manejarlos, cómo controlar su enojo o su euforia e incluso, como distraerse para dar fin a un estado de tristeza. Todo esto contempla el mejoramiento personal y para la convivencia.



El reconocimiento del otro, contribuye al desarrollo de la empatía y favorece la capacidad de enfrentar los problemas cotidianos desde la cooperación y la no violencia.

Otro elemento de la convivencia es la comprensión y aprecio a las reglas y su función en la vida de comunidad. Los dos ejes están vinculados, uno es base para el otro, si se promueve y favorece el desarrollo de una conciencia de sí, fuerte y sólida, es posible que los niños puedan avanzar.

Este campo formativo se basa en estos elementos considerando que los niños/as que se encuentran en esta etapa poseen estas características para fortalecer lo mencionado, entre ellas encontramos las siguientes:

El alumno de segundo grado:

- *Se enfrenta a diversos desafíos: muestra su personalidad, tiene gran interés y curiosidad por saber; las relaciones con sus pares son importantes, el grupo empieza a ejercer presión en su comportamiento.*
- *En su interacción con otros niños ocurren conflictos, pero aún no cuentan todavía con habilidades para resolverlos por sí mismos, es común que acusen o culpen a los otros de haber provocado los problemas o haber infringido algún acuerdo o norma social o moral.*
- *Durante esta etapa logran un autoconcepto, la autoestima depende en gran medida de sus relaciones y la autoevaluación que hagan de su propio desempeño.*

Para la materia de Formación Cívica y Ética en la Educación Básica se desarrollan los siguientes propósitos:

- *Desarrollen su potencial personal de manera sana, placentera, afectiva, responsable, libre de violencia y adicciones, para la construcción de un proyecto de vida viable que contemple el mejoramiento personal y social, el respeto a la diversidad y el desarrollo de entornos saludables.*
- *Conozcan los principios fundamentales de los derechos humanos, los valores para la democracia y el respeto a las leyes para favorecer su capacidad de formular juicios éticos, así como la toma de decisiones y participación responsable a partir de la reflexión y el análisis crítico de su persona y del mundo en que viven.*
- *Adquieran elementos de una cultura política democrática por medio de la participación activa en asuntos de interés colectivo, para la construcción de formas de vida incluyentes,*



equitativas, interculturales y solidarias que enriquezcan su sentido de pertenencia a su comunidad, a su país y a la humanidad.

Durante estas líneas se ha hecho referencia sobre la importancia de favorecer estas competencias en segundo grado, se nota la congruencia que existe entre la etapa en la que se encuentran los niños y las competencias a desarrollar; lo que sirve como marco de referencia para indagar sobre el papel que desempeña el autocontrol específicamente en Segundo año de Primaria.

Esto lleva a darse cuenta que esta habilidad no está descrita como tal en el documento, sólo menciona algunas características descritas en las competencias, como la capacidad de resolver conflictos, razonar, analizar, argumentar en diversas situaciones. Así como identificar problemas, formular y proponer soluciones, aplicar estrategias y tomar decisiones. También conocer y valorar sus potenciales que tiene como ser humano y tener empatía para relacionarse con los demás y valorar la diversidad.

Con el desarrollo del autocontrol todas estas habilidades se ven favorecidas, si éste se trabaja pueden llegar a un control satisfactorio de su comportamiento tomando en cuenta a las personas que estas a su alrededor y más que su conducta sea considerada adecuada para que se sienta satisfecho con lo que hace.

Para ahondar un poco más sobre la relevancia de hacer el diseño del programa se hizo una revisión al libro de texto de Formación Cívica y Ética de Segundo año de Primaria y se puede observar que está conformado por cinco bloques:

- Niños y niñas que crecen y se cuidan.
- Mis deberes y límites
- Todos necesitamos de todos
- Normas para vivir en sociedad armónicamente
- Construir y dar solución a problemas de la vida diaria



Y en cada bloque tiene las siguientes secciones:

- Platicuemos
- Para aprender más
- Para hacer
- Juegos y actividades
- Autoevaluación

En ellos se trabaja cada uno de los temas mencionados, comenzando con una introducción, algunos datos interesantes y actividades a realizar con el grupo, juegos que les permitan un aprendizaje significativo de lo visto en la lección y la autoevaluación que para que el alumno reflexione sobre lo visto y su aplicación.

Al término de la revisión hecha, se constata que el autocontrol es una habilidad que no se menciona dentro de las competencias, pero si se trabajan varios aspectos relacionados con el desarrollo del autocontrol.

Para lo cual surge la idea de realizar el diseño del programa de autocontrol que integraría las competencias relacionadas con esta habilidad, con el fin de promover el autocontrol y fortalecer las actividades que se manejan dentro de los bloques del libro de texto. Siendo éste un apoyo para el profesor.

Se considera que el autocontrol trabajado en esta etapa trae consigo beneficios, tanto personales como sociales, que se verán reflejados en su actuar diario y en la convivencia con los demás ya que se verán inmersos en un cúmulo de acciones que traerán resultados favorables.

Tomando en cuenta que el nuevo enfoque de la educación trata de resaltar un aprendizaje en donde el niño esté sumamente implicado y proponga considerando sus características y necesidades, con el fin de llevar a cabo un trabajo satisfactorio en el aula.

Aunque se debe considerar que el reto al que se enfrentan actualmente en ocasiones se obstaculiza con el sin fin de situaciones que surgen, entre ellas se encuentran la relación con los padres de familia, la situación económica y familiar, y otras más, que influyen en el niño de manera significativa para desarrollar su autocontrol.



Ya hemos dedicado un capítulo para explicar la relación existente entre el autocontrol y la educación, es necesario pasar a la revisión de cómo se elabora un diseño y cuáles son sus características, que son parte fundamental de este trabajo.



DISEÑO DEL PROGRAMA

3.1 Definición

Para la elaboración del currículum se requieren de 3 aspectos que según Casarini (1998) se destacan en diseño, desarrollo y evaluación; éstos se encuentran sumamente vinculados porque permiten un acercamiento a la educación y sus fines, a los aprendices y enseñantes; a los contenidos culturales y las necesidades sociales, políticas y éticas.

El diseño es el primer paso a tomar en cuenta para el desarrollo del currículum, el cual se pretende describir a continuación con el fin de ahondar más acerca de sus características y de la importancia para la realización de este proyecto.

Para ello es necesario, conocer cómo se ha desarrollado el concepto de diseño aplicado al currículum por varios autores, el primero a considerar es Coll (1991) quien considera el diseño curricular como el proyecto en sentido estricto, que preside las actividades educativas, precisa sus intenciones y proporciona guías de acción adecuadas y útiles para los profesores que tienen la responsabilidad directa de su ejecución.

Debe dar información sobre el qué, el cómo y el cuándo enseñar; y el qué, cómo y cuándo evaluar.

Gimeno (1991) menciona que el diseño del currículum tiene que ver con el momento de prever el desarrollo o la realización de la enseñanza para que las finalidades del primero se lleven a cabo. Lo considera como un proyecto basado en teorías o principios pedagógicos; que son elementales para la actividad escolar; y que se hacen realidad dentro de las condiciones del ambiente de aprendizaje.

Posteriormente Guarro (1998) describe el diseño como un proceso de toma de decisiones para la elaboración, previo a su desarrollo, que configure flexiblemente el espacio instructivo donde se pondrá en práctica mediante un proceso de enseñanza-aprendizaje, del que el proyecto es su visión anticipada.



Rosales (1988) sitúa la planificación o diseño curricular como un factor intermedio entre la teoría y la práctica; este puede ser grupal o institucional, o individual.

Los autores de esta década consideraban al diseño en un mismo sentido, como un proceso que se debe prever antes de llevarse a la práctica, que cuenta con objetivos e intenciones, uno de ellos ser una guía para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Posterior a ellos, Palladino (1998) escribe el concepto de la Real Académica Española para definir diseño como traza, delimitación de, proyecto, plan. Dice que la característica etimológica común expresa una idea de algo que se traza previo a la ejecución, como puede ser un proyecto o plan.

Explica que el diseño curricular tiene como función la explicitación anticipada del proyecto, es decir de las intenciones, y el plan de acción que orientará el desarrollo de las actividades educativas en su conjunto.

Por último, Casarini (1999) alude a la palabra diseño como boceto, esquema, plano, etc., es decir, a una representación de ideas, acciones, objetos; de tal modo que dicha representación opere como guía orientadora a la hora de llevar el proyecto curricular a la práctica. También menciona que el diseño se crea para organizar el proceso educativo.

Después de haber hecho la revisión a las diferentes definiciones que dan los autores sobre el diseño curricular, queda claro que todos se refieren a éste como un proyecto que preside y guía las actividades educativas y escolares; donde se hacen explícitas las intenciones a las que se pretende llegar y proporciona un plan para llevarlas a término; indica sobre qué, cuándo y cómo enseñar y evaluar, que por ser un proyecto abierto se permiten modificaciones y correcciones que surgen de su aplicación y desarrollo.

Pero este proyecto en donde surge las necesidades específicas, los objetivos, los temas a trabajar de manera general requiere de un modelo de diseño instruccional que argumente como es que ésta estructurado el proceso de enseñanza-aprendizaje, para lo cual se hará una breve referencia sobre éste tema para revisar cuál es el modelo de diseño instruccional utilizado para la realización del diseño.



A partir de lo anterior, se puede entender que se requiere de un modelo de diseño instruccional que argumente como es que ésta estructurado el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que se hará una breve referencia sobre éste tema.

3.2 Diseño Instruccional

Cuando se plantea diseñar o modificar un programa, unidad, bloque, lección, etc; se sigue un proceso con el fin de desarrollar dentro de él acciones de calidad que apoyen el proceso de enseñanza-aprendizaje, que le permitan al docente guiar de manera significativa y práctica su labor, reflejándose en los resultados obtenidos por él alumno, es por ello que es necesario disponer de un modelo instruccional que explique este proceso.

Sobre diseño instruccional se han realizado múltiples definiciones desde diferentes perspectivas dentro de las cuales encontramos la de Bruner (1969) quien lo define como la planeación, la preparación y el diseño de los recursos y ambientes necesarios para que se lleve a cabo el aprendizaje.

Para Regeliuth (2000) el diseño Instruccional se entiende cómo la disciplina interesada en prescribir métodos óptimos de instrucción, al crear cambios deseados en los conocimientos y habilidades del estudiante.

Por otro lado Hernández (2001) define diseño instruccional como la ciencia de creación de especificaciones detalladas para el desarrollo, implementación, evaluación y mantenimiento de situaciones que facilitan el aprendizaje de pequeñas y grandes unidades de contenidos, en diferentes niveles de complejidad.

Blanco (2000) considera que permite establecer y cumplir los objetivos de una organización, proporcionando los materiales que buscan fortalecer la capacidad de aprendizaje a través de un diseño de un ambiente más apropiado para tal fin.

Podemos concluir, que el diseño Instruccional es aquel que se ocupa de elaborar y organizar los recursos para que se lleve a cabo el aprendizaje y lograr un fin común, crear ambientes propicios que le permitan al individuo realizar cambios deseados y fortalecer sus conocimientos, actitudes y habilidades, es decir, competente. A partir de lo anterior, es



necesario un modelo que fundamente y ayude a explicar el proceso que se siguió para la realización de las actividades del diseño, mismo que se plantea en el siguiente punto.

3.2.1. Modelo de Diseño Instruccional

Así como existen múltiples definiciones de Diseño Instruccional, se da la misma situación con respecto a los modelos relacionados con la temática, se encuentra una amplia variedad de autores que iniciaron explicando este proceso y que posteriormente se ha ido modificando o agregando algunos pasos a lo ya establecido por otros autores.

En particular, el Modelo Instruccional de Gagné y Briggs (2002) se encuentra muy relacionado con el sistema educativo, y al cual se hará referencia durante las siguientes líneas, éste es el que se pretende utilizar para guiar el proceso de la elaboración de las actividades de enseñanza-aprendizaje que permitan el desarrollo del autocontrol.

La teoría en la cual se basa el modelo de Gagné y Briggs (2002) son dos principales corrientes, la conductista, debido a que se espera una respuesta a un determinado estímulo y la cognoscitiva ya que analiza el procesamiento de la información.

Para este autor el aprendizaje es un proceso que capacita a organismos vivientes, tales como animales o seres humanos, para modificar su conducta con una cierta rapidez en una forma más o menos permanente, de modo que la misma modificación no tiene que ocurrir una y otra vez en cada situación nueva.

Con base en esta definición se puede afirmar que cuando se observa cierto cambio conductual del alumno y este persiste, indica la asimilación de la información otorgada, es posible inferir que esto se logra a través del aprendizaje.

Gagné (1975) representa la manera en que la información se procesa y se transforma en una conducta modificada de acuerdo con la teoría del autor, misma que se basa en el procesamiento de la información. Este proceso comienza con la estimulación del contexto del individuo, quien es receptor, integra toda esta información generando procesos mentales e internos; para finalizar generando una respuesta que se convierte en acción, es decir, en una modificación que es representada por el movimiento corporal; afectando en su ambiente.



Posteriormente, Gagné y Briggs (2002) explican que los principios del aprendizaje que regían la educación solo eran la continuidad de los contenidos, la repetición y el reforzamiento; encaminados a la acción docente a través de la enseñanza. Según estos autores faltaba incluir lo que está dentro del individuo no en su medio.

Los mismos autores mencionan que lo que está dentro del individuo, se refieren a las capacidades que posee antes de iniciar la tarea de aprendizaje y derivado de esta acción se advierten los siguientes principios:

- a) Todo acto de aprendizaje requiere que haya varios estados internos aprendidos previamente. Alude a la importancia del conocimiento previo.
- b) La motivación y la actitud de confianza en aprender son indispensables para que el aprendizaje tenga éxito.
- c) Debe darse información objetiva para referirse a un acto de aprendizaje (conocimientos previos necesarios, método de enseñanza, objetivo de la misma, etc.)
- d) Para que ocurra el aprendizaje, debe recordarse las habilidades intelectuales necesarias para el mismo.
- e) Un hecho del aprendizaje requiere la activación de las estrategias para aprender y recordar.

Gagné (1975) también señala que dentro de estos principios se encuentran las siguientes capacidades que se requieren para que se dé el aprendizaje. Describe 5 tipos de capacidades:

1. Capacidad intelectual: componente de aprendizaje y pensamiento adicionales.
2. Estrategia cognoscitiva: control de la conducta del estudiante en cuanto a lo que aprende y piensa.
3. Información verbal: Aportación de instrucciones/transferencia del aprendizaje, otra forma de información comunicativa.
4. Destreza motora: Realización de la conducta motora en diversos contextos.
5. Actitud: Modificación de las elecciones del individuo.



Estas capacidades se relacionan con las áreas de desarrollo (comunicativa, psicomotriz, cognitiva, socioemocional); cuando éstas son parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, existe un momento en tiempo cuando el estado del alumno cambia de no-aprendido a aprendido que está precedido por varios eventos que conducen a él.

Pero también es importante mencionar que Gagné y Briggs (2002) establecen nueve eventos de instrucción que son parte del proceso a tomar en cuenta para trabajar en las capacidades descritas:

- Atraer la atención del alumno.
- Informar al alumno, cuál es su objetivo.
- Estimulación del recuerdo de las capacidades de requisito aprendidas.
- Presentación del material de estudio.
- Orientación del aprendizaje.
- Producción de la conducta.
- Retroalimentación a las conductas correctas.
- Evaluación de las ejecuciones.
- Mejoramiento de la retentiva y la transferencia.

Por último, en el campo educativo para determinar si la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje ha sido efectiva se procede a la realización de una evaluación que proporciona datos sobre el alcance de los objetivos de la enseñanza, los efectos que produce, entre otras cuestiones.

Las funciones según Gagné y Briggs (2002) se han denominado evaluación formativa y evaluación general.

Formativa: Su propósito es dar pruebas de viabilidad y eficacia, para que puedan hacer revisiones y mejoras a la unidad que se busca incorporar o trabajar. Para que esta evaluación tenga lugar se busca adquirir testimonios de maestros y estudiantes, así como de observaciones.



General: Se refiere a la eficacia del curso o programa, una vez que éste se ha elaborado y se realiza con el objetivo de conocer el éxito que ha tenido la enseñanza. Busca obtener pruebas sobre todos los efectos en conjunto.

Hecha la revisión al Modelo Instruccional es necesario aclarar que este modelo responde a las necesidades del programa para promover el autocontrol, lo fundamenta en primera instancia porque corresponde a un modelo que trabaja los aspectos relacionados con el sistema educativo.

En segunda, como se mencionó anteriormente, se espera que el aprendizaje sea de manera integral abarcando más de un tipo de resultado de aprendizaje, es decir, contemplando las áreas de desarrollo mismas que se trabajarán en el programa.

Además considera el proceso de enseñanza-aprendizaje no solo como recepción de conocimientos por parte del alumno, sino que hace participé a esté y toma en cuenta el control interno que se debe trabajar, así es como cada una de las actividades a diseñar debe relacionarse con el contexto y el proceso del alumno, para que éste se vea reflejado en su conducta.

Para finalizar, el diseño instruccional funge como herramienta fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en cualquier nivel del sistema educativo, tomando como base las distintas teorías del aprendizaje y los modelos instruccionales, a fin de garantizar el logro de los objetivos establecidos.

Entonces, los modelos instruccionales orientan, gestionan y administran los diversos recursos empleados en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y aclarado el punto, es conveniente ahora señalar cuales son los modelos existentes de Diseño Curricular que son la base a seguir para el desarrollo de un diseño a nivel general.



3.3 Modelos de Diseño curricular

Para el diseño curricular, el objetivo principal es diseñar algo antes de aplicar y para su realización, se requiere de una teoría que lo sustente; entonces, para ello fue necesario identificar qué tipo de diseño vamos a realizar, de acuerdo con Palladino (1998) y Rosales (1988) las teorías del currículo se categorizan en corrientes: técnica, crítica y práctica, las describen con las siguientes características y hacen mención de los autores que sobresalieron en cada una de ellas.

La corriente técnica surge a partir de las obras de Bobbit (1924; c.p. Palladino, 1998) y Charters (1922; c.p. Palladino, 1998), quienes consideran que la vida se compone de una considerable cantidad de tareas particulares (análisis de tareas) y su transferencia a la enseñanza, convirtiéndose el currículum en una planificación de los medios y actividades para que el alumno llegue a dominarlas.

Los primeros estudios sobre la enseñanza como planificación se enriquecen con la obra de Leyton y Tyler (1975), para este enfoque se centraron en cuatro dimensiones:

- **Objetivos:** orientan y guían todo el proceso, se deben considerar las características de los alumnos, sociales, culturales, de los contenidos de enseñanza, la psicología del aprendizaje, la filosofía o conjunto de valores. También los objetivos se deben formular en base a tres criterios: desde el punto de vista del alumno, contenido-secuencia y específicos.
- **Experiencias de aprendizaje:** consiste en la búsqueda y selección de experiencias que puedan contribuir a conseguir dichos objetivos.
- **Organización:** secuencialización e integración son los aspectos básicos; conceptos, valores y habilidades pueden servir como factores.
- **Evaluación:** nivel en que se han conseguido los objetivos previamente delimitados. Requiere de cuatro elementos: orientaciones básicas para la elaboración, la instrumentalización de dichas ideas, el proceso de desarrollo curricular, los resultados alcanzados.

Dicho esquema es perfeccionado por Leyton, quien denomina esquema lineal al desarrollado por Tyler y presenta un modelo integrado, clasifica 3 grupos:



a) Elementos esenciales: considera la búsqueda de aspectos relacionados con la filosofía, psicología, sociedad, educando y contenidos esenciales, estos últimos 3 constituyen la situación.

b) Conceptos fundamentales: marcan los objetivos, las actividades y las experiencias.

c) Procesos básicos: que son los principios para la selección, organización y evaluación.

Todos se interrelacionan de tal modo que constituyen una red que permite generar un ciclo dentro del planteamiento curricular.

Después de Tyler van apareciendo otros modelos curriculares dentro de la perspectiva de la planificación sistémica; se pueden diferenciar entre modelos abiertos, flexibles y fuertemente estructurados en torno a objetivos.

Posteriormente aparecieron modelos curriculares pertenecientes a la corriente práctica de corte humanista que trata de centrarse en los problemas prácticos del currículo y reflexionar sobre ellos.

Encontramos a Schawb (1974) es uno de los que inician esta corriente; se orienta a que la práctica no puede guiarse por simple deducción de la teoría, que las teorías del conocimiento, las ciencias sociales, la psicología, la pedagogía se deben examinar y apropiar para adaptarse de acuerdo al tema, la enseñanza requiere de un cuestionamiento previo a la aplicación de las teorías.

También, Stenhouse (1984) hace su aporte acentuando el proceso mismo de la aplicación del currículo más que en los productos o resultados e invita a los estudiantes a investigar creativa y críticamente para llevar más allá a los estudiantes de lo que sus profesores puedan especificar.

Con respecto a las concepciones de la teoría crítica, Palladino (1998) menciona que conciben la realidad social como una continua construcción, esta corriente trata de resolver o focalizar la atención en los problemas sociales y reflexionar sobre ellos.

El modelo expresado por Taba (1974) pertenece a la teoría crítica y constituye un modelo de planificación más completo que el de Tyler, ella define al currículo como un plan para el aprendizaje, el propósito es: “ayudar a los alumnos a aprender”. En este enfoque se toman en cuenta tres factores.



-
- Psicológicos: necesidades e intereses de los alumnos, crecimiento y desarrollo, diferencias individuales, proceso de aprendizaje, procesos de grupos.
 - Socioeconómicos: conocimiento de la estructura social.
 - Culturales: la escuela puede ser conservadora de la cultura, puede ser transmisora o puede asumir una postura de recreación del mundo cultural.

También requiere de un proceso, que se describe en los siguientes pasos, que si se llevan a cabo en el orden establecido y respetándolo se obtendrá una planeación adecuada y dinámica.

- Diagnóstico de las necesidades: es el primero paso que permite definir cómo debe ser el currículo para una población determinada, reconociendo los vacíos, las deficiencias y las variantes que puedan surgir.
- Formulación de los objetivos: brindan una plataforma esencial para el currículo; determinan, en gran parte, qué contenido es importante y cómo habrá de planearse.
- Selección del contenido: comprende la noción de diferenciar concretamente entre los diversos niveles de contenido y las resoluciones para determinar en qué etapa han de ser introducidos
- Organización del contenido: considera su continuidad y secuencia indispensables para la validez e importancia, permite los cambios que experimenta la capacidad para aprender.
- Selección de las actividades de aprendizaje: abarca las estrategias para la elaboración de conceptos, la planificación de estas experiencias se convierte en una estrategia importante para la formulación del currículo: se debe buscar el modo más apropiado para trasladar el material de estudio a una experiencia de aprendizaje adecuada, en la formación de actitudes y sensibilidades o la manera de proyectarlas para adaptarlas a las variaciones en cuanto a la capacidad de aprender, las motivaciones y las estructuras mentales.



-
- Organización de las actividades de aprendizaje: consiste en el establecimiento de los contenidos y las estrategias de aprendizaje para la formación de conocimientos, actitudes y sensibilización; las actividades de aprendizaje permiten alcanzar algunos objetivos, por lo cual es importante una buena organización de las mismas.
 - Determinación de lo que se va a evaluar y de las maneras y medios para hacerlo: se deben hacer planes que contesten preguntas sobre la calidad del aprendizaje; la consecución de los fines de la educación; y la certeza de compatibilidad entre las metas, los objetivos y lo que los estudiantes han pretendido. Juzgar la organización curricular y las experiencias ofrecidas para el alcance de los objetivos.

En otros modelos posteriores a los mencionados, se reflejan las mismas o parecidas fases según Rosales (1988) describe los siguientes:

Wheeler

- Fines, metas y objetivos.
- Selección de experiencias.
- Organización e integración de los contenidos y las experiencias.
- Evaluación

Frank

- Objetivos
- Socioestructura
- Psicoestructura
- Medios
- Materia
- Métodos

Glaser

- Objetivos instructivos
- Conducta mental
- Procedimientos instructivos
- Valoración de la conducta



Kemp

- ¿Qué debe aprender el alumno?
- ¿Qué métodos y materiales utilizar?
- ¿Cómo saber cuándo se ha realizado el aprendizaje?

La Fourcade

- Planificación
- Desarrollo
- Evaluación

Entonces, cada modelo tiene sus ventajas y limitaciones, pero considerando las necesidades específicas para la realización del diseño, donde se identificó un problema educativo, se requiere trazar un plan que le dé una posible solución.

La temática abordada es el autocontrol, que es considerado una problemática social y educativa; que actualmente se presenta en las aulas de Primaria, al observar y analizar que los alumnos/as de Segundo Grado se están enfrentando a situaciones derivadas de la convivencia diaria que no han resuelto satisfactoriamente, recurriendo a comportamientos que traen consecuencias negativas en ese momento y posteriormente posiblemente a largo plazo.

Para tal fin, es que la teoría crítica y el enfoque de Taba, de acuerdo con sus características, enfocadas en los aspectos relacionados de la educación, sirven de guía para la construcción del diseño que ayuda a la problemática detectada.

Es por ello, que se requiere de un proyecto o diseño que sirva de apoyo a los profesores para trabajar el autocontrol, ya que es una tarea difícil a la que actualmente se enfrentan y para la cual no han sido formados; no solo se enfocan a trabajar los conocimientos académicos sino que se requiere la enseñanza de valores, habilidades, actitudes, etc., y para la cual no existe una manera determinada de cómo hacerlo.

Y no solo, dirigido a los profesores, sino también a los alumnos/as que son los personajes principales de los cuales se deben tomar en cuenta sus características tanto físicas como psicológicas, que permitan determinar adecuadamente la elección y organización del contenido, ya que de esto dependerá que se cumpla el objetivo planteado.



Se debe contar con actividades significativas y dinámicas que permitan que el alumno desarrolle las habilidades descritas, esto llevará a que su aprendizaje sea significativo e interioricen una forma de actuar benéfica, esto indicará si el diseño es efectivo y promoverá que los alumnos/as sean capaces de relacionarse con sus pares, resolver sus problemas por sí mismos, autoevaluar su desempeño, tomar conciencia de sus emociones y poder manejarlas, habilidades que son parte del autocontrol.

Para saber con claridad, se requiere de técnicas que permitan recoger información acerca de la viabilidad del diseño, si cada una de los aspectos descritos son acordes a la edad del niño/a y se relacionan con los contenidos de la asignatura.

Por último, tomando en consideración lo revisado, cada uno de estos pasos, complementa el procedimiento que se está llevando a cabo para la creación de este diseño y se describen a continuación.



CAPÍTULO 2. PROCEDIMIENTO PARA EL DISEÑO

2.1 Detección de necesidades

Con base en el proceso que se requiere para la elaboración del diseño y de acuerdo con el modelo seleccionado, uno de los primeros pasos para comenzar este proceso es la detección de necesidades que permite conocer más a fondo el contexto para el que se pretende diseñar, y para lograr este objetivo se utilizó:

- Lo recabado por las entrevistas y observaciones informales que nos dieron las Autoridades de la Institución y los maestros/as titulares de Segundo Grado de la Institución.
- Investigaciones referidas al autocontrol.
- Plan de Estudios 2011. Educación Básica.
- Programas de estudio 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica. Primaria. Segundo Grado.
- Libro de texto Formación Cívica y Ética.

-Autoridades de la Institución y Maestros mencionan que actualmente algunos niños dentro del grupo se enfrentan con situaciones conflictivas que no resuelven satisfactoriamente; resaltando la agresividad como opción para darle solución; además de contar con carencias emocionales derivadas de la situación familiar en la que se encuentren e intervienen en el desempeño escolar, también aluden que no presentan un sentido de responsabilidad hacia sus actividades en casa y en la escuela, representando todas estas características un gran reto para los docentes.

-Investigaciones sobre autocontrol, estas indican que la elaboración de un programa de autocontrol cuando se presentan distintos comportamientos que afectan la relación del grupo e individual, inhiben comportamientos como:

- Dificultad para resolver sus conflictos interpersonales.
- Comportamientos agresivos.
- Problemas de conducta.
- Dificultades de aprendizaje.



- Problemas para relacionarse con los demás.

Por conductas y actitudes que les permiten desarrollarse como personas plenas y capaces de integrarse a las demandas del contexto en el que se encuentre.

A lo que Galicia y Cárdenas (2004) afirman que en la actualidad las aplicaciones del autocontrol abarcan una variedad de problemas, y los resultados han demostrado que muchas aplicaciones de las técnicas de autocontrol, pueden ayudar a la gente a obtener control sobre su propia conducta.

Entonces se puede decir, que el autocontrol se ve afectado cuando existen factores como el maltrato, la agresión, baja autoestima, déficit de atención e hiperactividad, entre otros, y se ve reflejado en sus relaciones interpersonales, sociales y académicas.

Es por ello, que se hace referencia a estudios que han trabajado el autocontrol desde un aspecto específico, encontrando resultados satisfactorios, es el caso de Santibañez (2008) quien pone de manifiesto que los niños maltratados son menos autocontrolados, más impulsivos a nivel conductual y social, ya que poseen dificultades de agresión, especialmente en lo referente al control de las propias emociones, de la agresividad y las relaciones sociales.

Otro de los factores trabajados por Calderón (2001) es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), la autora habla sobre los programas de autocontrol, considera que son más efectivos cuanto antes se inician tras la aparición de síntomas, puesto que evitan que los niños experimenten reiteradas situaciones de fracaso, presenten una imagen deteriorada de sí mismos, muestren déficits en los aprendizajes escolares básicos y desarrollen problemas de conducta.

Haciendo uso de técnicas cognitivo-conductuales como autoinstrucciones (contenido-secuencia), resolución de problemas, el modelamiento, la autoevaluación, la autovaloración de la conducta al final de cada sesión realizada por el propio niño, y la valoración de cada conducta realizada por el terapeuta.

Mendoza (2010) utilizó también técnicas cognitivo-conductuales para reducir episodios de enojo con agresión y así lograr un autocontrol, que permite que los niños aprendan otras alternativas de comportamiento para afrontar y resolver conflictos sin tener consecuencias



negativas, así como enseñar habilidades generales que les permitan abordar de modo eficaz problemas futuros y sugiere ingresar los cuatro componentes diseñados: relajación, comunicación asertiva, autoinstrucciones y solución de problemas.

Para terminar, Galicia y Cárdenas (2004) encontraron que algunos estudios han demostrado que la capacidad de autocontrol que el niño manifiesta a temprana edad, permite establecer la forma de comportamiento futuro en torno a diferentes situaciones con las que tendrá que enfrentarse más tarde.

-Programa Educativo (Plan de Estudios, Programas de Estudio, Libro de Formación Cívica y Ética), estos 3 últimos tienen como objetivo desarrollar en los alumnos competencias para la vida, acordes a cada materia y a su grado escolar; en nuestro caso nos enfocaremos en la materia de Formación Cívica y Ética, que tiene como objetivo formar sujetos dignos, capaces de desarrollarse plenamente, trabajando habilidades como el autoconocimiento, autocuidado, autoconcepto, autorregulación y autonomía.

Para que se conozcan más, se valoren y sean capaces de resolver situaciones que se les presentan en la vida diaria, en conjunto con otras personas y sus pares. Estimando que el autocontrol se complementa con el objetivo de la materia.

Todas las habilidades contempladas para reforzarse requieren del autocontrol, una habilidad que no se menciona dentro de las competencias y que se requiere para tal fin; el uso del autocontrol requiere que los niños aprendan a controlar sus conductas y comportamientos; guiados por su control interno y no ejercido por agentes externos, eligiendo la mejor opción para su beneficio y el de los demás.

Con estos comportamientos se ven beneficiados los alumnos/os y los profesores, se refuerzan los temas que se trabajan en los bloques de Formación Cívica y Ética.

Tomando en cuenta todas estas características, existen varios factores que intervienen para un buen desarrollo del autocontrol, que se encuentran en las áreas de desarrollo del niño, entonces, si éstas se trabajan de manera integral con el aporte de técnicas cognitivo-conductual (autoinstrucciones, modelamiento, autovaloración y evaluación) podemos notar un mayor avance y se incluiría a toda la población de un aula regular para promover el autocontrol y prevenir futuras conductas que pudieran afectar más adelante.



Así con el desarrollo de competencias; se ven favorecidos el control de la conducta, la resolución de conflictos, el control de emociones, entre otras.

Se pretende trabajar los aspectos más importantes de cada área mediante la resolución de conflictos, para que todos los alumnos del grupo puedan participar y se promueva en conjunto y no por separado, ya que en algunos casos se deben inhibir conductas y en otros exteriorizarlas.

2.2 Planteamiento del objetivo general

- **Objetivo general**

Diseñar un programa para promover el autocontrol en un grupo de Segundo Año de Primaria.

- **Objetivos particulares**

- ✓ Fortalecer el Programa de Formación Cívica y Ética (PFCyE) con el diseño de un programa para promover el autocontrol relacionándolo con las competencias planteadas en el PFCyE.

2.3 Delimitación de contenidos

De acuerdo con la revisión hecha al Programa de Estudios 2011. Educación Básica, tiene como relevancia el desarrollo del alumno de manera integral; más que centrarse en los aspectos cognitivos de la enseñanza o proporcionar y explicar conceptos, se requiere de una enseñanza que toma en cuenta las actitudes, sentimientos y creencias del alumnado como elemento importante en la construcción de su proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera el profesorado puede construir un ambiente de aprendizaje en el que se trabaje “cabeza, corazón y cuerpo” (SEP, 2011).

Los temas que se abordan, considerando abarcar todos los aspectos que intervienen para promover el autocontrol y en que se divide son los siguientes.



Consta de 2 unidades temáticas definidas como:

- ✓ Autocontrol: Está enfocado para trabajarse en 4 sesiones que tienen como objetivo que los alumnos/as conozcan cual es la finalidad del programa y cuál es la forma de trabajo de cada una de las sesiones a desarrollarse , así los niños comenzarán a sentirse parte de las actividades y lograr el objetivo deseado, conocerán el concepto de autocontrol, presentado de una manera divertida y significativa, además de reflexionar sobre los beneficios de este al guiar su comportamiento mediante esta habilidad en su vida diaria, se comienza con el tema de resolución de conflictos.
- ✓ Áreas de desarrollo: Se nombró a ésta unidad así, porque alude a las 4 áreas de desarrollo que se pretenden trabajar en el diseño que son parte esencial del autocontrol.
 - Cognitiva: Es la primera en trabajar en 2 sesiones, ya que son las habilidades relacionadas con el pensamiento, tratando de reflexionar cual es el problema de un conflicto y pensar en posibles soluciones, con ello empezará a interiorizar como es su comportamiento y posiblemente a modificarlo.
 - Comunicativa: Aquí se pretende que aprendan a elegir una alternativa y poderla expresar de manera verbal o no verbal. (2 sesiones)
 - Socioemocional: Esta área se trabajará en 3 momentos en 4 sesiones, primero enfocado al aspecto social donde se hace referencia a identificar situaciones que se están dando en su alrededor, segundo socioemocional aquí se trabajan los dos componentes en conjunto para aprender cómo manejar sus emociones, principalmente el enojo y la agresión. El tercer momento enfocado a lo emocional porque se persigue que por sí solos comiencen a guiar su comportamiento con instrucciones que se den ellos mismos y elogiarse por el trabajo que están haciendo, sin lastimar a nadie.
 - Psicomotriz (primeras sesiones), está parte también es esencial porque se le enseñará al niño mediante diversas actividades de relajación como controlar su cuerpo.



2.4 Propuesta de Seguimiento y Evaluación final del programa

Tomando en cuenta las características que construyen el diseño de un programa, una parte importante se encuentra en este apartado donde se presenta cual será la propuesta de seguimiento y evaluación, dirigido a quien/es consideren aplicar el programa, pensando en primera instancia en profesores/as responsables de los grupos de 2° Grado de Primaria.

Su importancia reside en los instrumentos y técnicas propuestos, porque estos pretenden dar información sobre la perspectiva de los participantes y la opinión de los que conforman el contexto (familiar y escolar); antes de la aplicación, durante y al finalizar, que servirán como base para corroborar los resultados obtenidos.

a) Evaluación Inicial

Los instrumentos que se proponen utilizar para conocer cuál es la situación actual del grupo son los siguientes:

- a) Tabla con indicadores de Autocontrol (**Anexo I**): Estos indicadores tienen como fin que el profesor/a titular del grupo y profesores/as de las materias adicionales (Educación física, Inglés, Música, etc.) reflexionen sobre los aspectos que son parte del autocontrol si se han desarrollado en los alumnos/as.
- b) Entrevista a Padres de Familia (**Anexo II**): Dará información sobre el comportamiento que observan en sus hijos/as antes de la aplicación del programa.

b) Seguimiento

El seguimiento que se dará para cada una de las sesiones descritas, se recomienda que lo realice el aplicador/a, al finalizar las actividades, esto ayudará para registrar los cambios observados y realizar modificaciones si es necesario, consta de lo siguiente:

- Obtención de datos
 - a. Diario de campo (**Anexo III**): Se propone recuperar el diario de campo que se utilizará en cada sesión, durante la aplicación, con la finalidad de rescatar los aspectos cualitativos para su análisis.



- b. Formato de evaluación de la sesión **(Anexo IV)**: Este formato permitirá analizar como los alumnos perciben que van mejorando durante las sesiones.

c) **Evaluación final**

Para este apartado se consideraron las características que se mencionan en la última fase del modelo del diseño de Taba, donde indica que se debe indagar con preguntas que contesten sobre la calidad del aprendizaje, si se cumplieron los objetivos propuestos y si estos son compatibles, sobre lo que aprendió el alumno y retroalimentar sobre la organización del diseño.

Tomando como referencia lo expuesto y considerando utilizar un instrumento congruente para su aplicación y así lograr la evaluación, se pretende utilizar entrevistas estructuradas enfocadas a los alumnos, maestros y autoridades educativas, quienes podrán dar su testimonio acerca del diseño.

La evaluación final se llevará a cabo con base en:

- Obtención de datos

Cada una de las entrevistas tiene como fin, que los participantes expresen su opinión sobre el programa para evaluarlo y realizar una retroalimentación para el diseño, que permita determinar los beneficios, logros obtenidos y posiblemente aspectos a modificar.

- a) Entrevista a los alumnos/as participantes de Segundo Grado **(Anexo V)**.
- b) Entrevista a los docentes del grado **(Anexo VI)**.
- c) Entrevista a las Autoridades de la Institución **(Anexo VII)**.
- d) Entrevista a Padres de Familia de los alumnos participantes (Postest). **(Anexo II)**.
- e) Tabla con indicadores de Autocontrol (Postest): Su aplicación al finalizar ampliará la discusión acerca de los cambios que se obtuvieron con el programa.



CAPÍTULO 3. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

3. PROGRAMA PARA PROMOVER EL AUTOCONTROL EN NIÑOS Y NIÑAS DE SEGUNDO AÑO DE PRIMARIA

Participantes

Este programa está dirigido a los alumnos/as de los grupos de Segundo Grado. Además se incluirá a los/as profesores responsables del grupo.

Características Institucionales

El trabajo se pretende que se aplique en la Escuela Primaria Pública “Lic. Gustavo Díaz Ordaz”, ubicada en la Colonia Reforma del Municipio Nezahualcóyotl, en el turno matutino.

Actualmente se encuentran laborando 32 maestros de los cuales 5 son hombres y 27 mujeres en el turno matutino, además del Director, Subdirectora y Secretaria. También cuentan con maestra de Educación física y Promotora de Salud Bucal. En la Institución se encuentra ubicada la coordinación de la zona.

La escuela cuenta con 32 grupos, abarcando de primero a sexto, las aulas se encuentran en buenas condiciones junto con la iluminación, el espacio y mobiliario utilizado, cuentan con canchas deportivas y tres espacios utilizados como patio en donde los niños juegan durante el recreo o en la realización de actividades cívicas, artísticas o físicas.

Dentro de la escuela cuentan con cooperativa y papelería, sanitarios para niñas y niños en planta baja y alta de los dos edificios que se encuentran.

La zona donde se encuentra es de nivel socioeconómico medio, la mayoría de los padres trabajan y las mamás son quienes se encargan de los hijos, también se encuentran casos de madres solteras, padres solteros y familias en proceso de divorcio.

La estructura del diseño del programa para promover el autocontrol queda, tomando como referencia algunas de las estrategias utilizadas en el programa que Calderón (2001) diseño, entre ellas se destacan:

- Entrenamiento en estrategias de solución de problemas.
- Modelado participativo.
- Autoevaluación.



-
- Refuerzos.
 - Autorrefuerzo individual.
 - Economía de fichas.
 - Coste de respuesta.
 - Recuento de puntos
 - Menú y elección del refuerzo.

Se utilizaron para trabajar temas como él:

- Autocontrol.
- Autorregulación.
- Análisis de problemas.
- Solución de problemas.

También se utilizan estrategias cognitivo-conductuales, desarrolladas por Stallard (2007), que trabajo el autocontrol emocional, fundamentado en la terapia cognitiva y los modelos de procesamiento de la información. Fueron retomadas varias sesiones encontradas en el programa de Mendoza (2010), quien trabajo los siguientes componentes:

- Relajación.
- Comunicación asertiva.
- Autoinstrucciones.
- Solución de problemas.
- Enojo.

Estos fueron trabajados mediante procedimientos de autocontrol en modificación de conducta.

Por último, se emplea el cuento de Regina Burch (2005), aprendiendo sobre disciplina y autocontrol: Piensa antes de actuar.

Con el fin de fortalecer las competencias que se trabajan en este grado escolar.

Todas las estrategias mencionadas se tomaron como base para lograr el Diseño del programa, el cual tiene como objetivo: promover a través de los 3 pasos de autocontrol para resolver conflictos la habilidad de autocontrol en los alumnos (as) de 2do. año de primaria.



Consta de 2 unidades temáticas:

- ✓ Autocontrol.
- ✓ Áreas de desarrollo:
 - Cognitiva.
 - Comunicativa.
 - Socioemocional.

Cabe señalar que el área Psicomotriz, no se trabaja como tal en una unidad, pero si se toma en cuenta para trabajar en las actividades de relajación que se presentan en las primeras y últimas sesiones.

Entonces, el Programa de Autocontrol consta de 13 sesiones, para aplicarse dos veces por semana, en un tiempo aproximado de 60 minutos; quedando estructuradas las sesiones de la siguiente manera:

Sesiones 1 y 2: Se presenta la organización del programa y se acordará la forma de trabajo durante las sesiones.

Sesiones 3 y 4: Los niños conocerán ¿qué es el autocontrol?, y los beneficios de esté.

Sesiones 5 y 6: Se centran en el desarrollo de aspectos relacionados con el área de desarrollo cognitiva, en el desarrollo del paso 1 y 2 de autocontrol (Párate y Planifícate).

Sesiones 7 y 8: Área de desarrollo comunicativa; donde se práctica el paso 3 de autocontrol (Actúa), como aplicar la autoevaluación y el autorrefuerzo.

Sesiones 9 a la 12: Se encargan del área de desarrollo socioemocional, en el cual se trabajan la detección de conflictos, emociones como el enojo y las autoinstrucciones.

Sesión 13: Esta dedicada a la evaluación del programa, por parte de los alumnos, a los beneficios obtenidos durante la aplicación y para motivarlos a que apliquen día a día lo visto en las sesiones.

Por último, se presenta en los **Anexos**, los materiales a utilizar durante cada una de las sesiones.



Hay que tener presente, lo que se pretende no es un cambio inmediato del comportamiento, sino que las áreas en donde el niño se ve implicado se desarrollen de un modo equilibrado, permitiéndole facilitar su proceso de aprendizaje del autocontrol.

A continuación se presentan las cartas descriptivas, en las cuales se especifican los objetivos, las unidades temáticas, los temas a trabajar, la descripción de las actividades, el material a utilizar y la duración.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

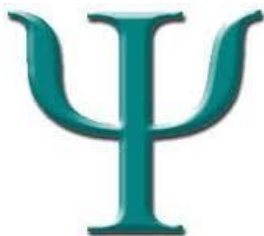
PROGRAMA PARA PROMOVER EL AUTOCONTROL EN ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA

Objetivo General del programa:

Promover la habilidad de autocontrol en los alumnos (as) de 2do. año de primaria a través de los 3 pasos de autocontrol para resolver conflictos.

Elaboró:

Clara Monjaras Elias



MÉXICO, 2013

No. de Sesión: 1		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Autocontrol					
Tema(s): Presentación del programa de autocontrol a los alumnos (as). Estructura de la organización del programa de autocontrol a los alumnos (as).					
Objetivo(s) de la sesión: Que los alumnos conozcan el objetivo del programa de autocontrol y la forma de trabajo que se llevará a cabo para cada una de las actividades a realizar en cada sesión.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	10 min.	Organización y estructura del programa.	-Dar a conocer el propósito general del programa y el nombre. -Mencionar los temas a desarrollar y las estrategias a utilizar. -Presentación del equipo de autocontrol: Buscapensamientos (BP) Cazapensamientos (CP) Aportodas (AP) -Dar la descripción de cada uno de ellos.	-Nombre del programa. (anexo VIII) . -Imágenes del equipo de autocontrol. (anexo IX)	-Docente
Desarrollo	45 min.	Explicación de las técnicas a utilizar.	-Explicar brevemente el uso de los 3 pasos de autocontrol para resolver conflictos (semáforo). -Presentar el formato para resolver ejercicios. -Indicar y explicar el uso del formato individual para la autoevaluación (alumnos) y evaluación (docente) del comportamiento. -Presentar y explicar el formato para la suma total de puntos obtenidos. -Informar sobre el uso de las fichas rojas y verdes. (dar un ejemplo). -Definir la mascota para el programa. -Mostrar las 3 posibles opciones (delfín, calamar y tiburón). -Explicar las características de cada uno y los alumnos/as deberán elegir el animal acorde a como les gustaría ser o actuar. -Entregar un pin con la imagen de la mascota elegida.	-Semáforo con los 3 pasos para resolver conflictos y letreros (anexo X) . -Formato individual para la autoevaluación (anexo IV) . -Formato para la suma total de puntos (anexo XIV) . -Imágenes del tiburón, calamar y delfín con su descripción. Pin con la mascota. (anexo XI) .	-Docente y alumnos/as.
Cierre	5 min.	Área psicomotriz Actividad de relajación: Aprende a relajarte.	-Explicar la finalidad de la actividad. -Realizar la actividad de relajación, seguir las instrucciones.	-Ficha de la actividad "Aprende a relajarte" (anexo XIII) .	-Docente

No. de Sesión: 2		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Autocontrol					
Tema(s): Acuerdos grupales.					
Objetivo(s) de la sesión: Que los alumnos/as propongan los acuerdos para el grupo evitando usar la palabra “no”. Explicar el objetivo y la finalidad de los acuerdos grupales. Definir las actividades para el final de cada sesión. Conozcan el objetivo del equipo de autocontrol: Cazapensamientos (CP), Buscapensamientos (BP) y Aportadas (AP).					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	10 min.	Acuerdos grupales	<ul style="list-style-type: none"> -Explicar la importancia de los acuerdos grupales. -Construir con los alumnos/as los 10 acuerdos de comportamiento que deben respetar para la convivencia dentro y fuera del salón, grupal o individual. -Indicar que los acuerdos se utilizan a partir de esta sesión para valorar la conducta, que se evalúa en el formato individual. 	-Cartel con imágenes y texto (anexo XII).	Docente y alumnos/as.
	40 min.	Elección de actividades	<ul style="list-style-type: none"> -Proponer al grupo 10 actividades para realizar al final de la sesión. -Asignar el valor a cada actividad en puntos del 0 al 10. -Presentar al equipo de autocontrol para explicar la función de cada uno de ellos y relacionarlas con el semáforo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cartel con actividades y puntuación (anexo XII). -Imágenes del equipo de autocontrol. -Semáforo. 	Docentes y alumnos/as.
		Área psicomotriz Relajación	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicar la actividad ¿Cómo hago para relajarme? -Leerla con anterioridad al aplicarla. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha ¿Cómo hago para relajarme? (anexo XV). 	
Cierre	10 min.	Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none"> -Entregar el formato individual para cada alumno, explicar cómo debe anotar su calificación. 	-Formato individual.	Docente y alumnos/as.
		Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> -Dar la evaluación del docente a cada alumno según su comportamiento. -Retroalimentar sobre los resultados obtenidos. -Llenar el formato de suma total. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. -Llevar a cabo la actividad de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> -Formato de suma total. -Material para actividad libre. 	



No. de Sesión: 3		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Autocontrol					
Tema(s): Concepto de autocontrol.					
Objetivo(s) de la sesión: Que los alumnos/as conozcan el concepto de autocontrol. Que identifiquen como se siente su cuerpo al presentar una reacción de enojo.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	10 min.	Área psicomotriz Relajación: Movimientos	-Aplicar la actividad de <Aprendiendo a respirar>.	-Ficha con la actividad (anexo XVI) .	Docentes y alumnos/as.
Desarrollo	40 min.	Concepto de autocontrol	-Indagar en los alumnos/as que entienden por la palabra <autocontrol>. -Realizar una lluvia de ideas en el pizarrón. -Concluir sobre lo que significa de acuerdo a las ideas expuestas. -Leer el cuento "Piensa antes de actuar". -Comparar la conclusión del concepto con lo visto en el cuento. -Retroalimentar las actividades anteriores. -Definir que es el autocontrol con las ideas expuestas y lo visto en el cuento, con ayuda del docente, escribirlo en el pizarrón.	-Plumones -Copias con el cuento <<Piensa antes de actuar>> (anexo XXVI) . -Definición de autocontrol (anexo XVII) .	Docentes y alumnos/as.
Cierre	10 min.	Autoevaluación Evaluación	-Entregar el formato individual para cada alumno, explicar cómo debe anotar su calificación. -Dar la evaluación del docente al grupo según su comportamiento. -Llenar el formato de suma total. -Retroalimentar sobre los resultados obtenidos. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. -Realizar la actividad de juego.	-Formato individual -Formato de suma total. -Material para actividad libre.	Docentes y alumnos/as.

No. de Sesión: 4		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Autocontrol					
Tema(s): Beneficios del Autocontrol					
Objetivo(s) de la sesión: Conocer los beneficios del autocontrol al resolver un conflicto con ayuda de los 3 pasos. Indagar sobre lo que es un conflicto y elegir una definición. Identificar cuáles son los conflictos más comunes a los que se enfrentan los niños/as dentro y fuera del aula.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	10 min.	Área psicomotriz Relajación: Movimientos	-Aplicar la actividad de relajación sin tensión.	-Ficha con la actividad (anexo XVIII).	Docente y alumnos/as
	40 min.	Definición de conflicto	-Preguntar a los alumnos/as que es un conflicto. -Realizar lluvia de ideas. -Guiarlos para construir la definición más cercana lo que es un conflicto. -Identificar las situaciones donde hayan tenido un conflicto. -Anotarlas en el pizarrón después pasarlas a una cartulina para la siguiente sesión. -Pedir que mencionen un conflicto que hayan tenido en el salón para darle solución con ayuda de los 3 pasos de autocontrol. -Usar formato de ejercicios para resolver conflictos.	-Plumones. -Definición de conflicto (anexo XVII).	Docente y alumnos/as
		Beneficios del autocontrol	-Solucionar el conflicto haciendo uso de los 3 pasos para solucionar un conflicto con ayuda del docente, en el pizarrón. -Guardar el formato completado para la sesión 8. -Preguntar como solucionaron el conflicto sin usar los 3 pasos, anotarlo en el pizarrón. -Comparar las dos soluciones. -Identificar cual solución trajo mayores beneficios y con cual se sentirían más satisfechos. -Explicar los beneficios.	-Formato de ejercicios para resolver conflictos (anexo del XIX). -Imágenes del equipo de autocontrol (CP, BP y AT). - Semáforo.	
Cierre	10 min.	Autoevaluación	-Entregar el formato individual para cada alumno. -Dar la evaluación del docente al grupo según su comportamiento.	-Formato individual.	Docentes y alumnos/as.
		Evaluación	-Llenar el formato de suma total de puntos obtenidos. -Retroalimentar sobre los resultados obtenidos. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. Realizar la actividad de juego.	-Formato para la suma total. -Material para actividad libre.	



No. de Sesión: 5		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Área de desarrollo cognitiva.					
Tema(s): Pasos de autocontrol para resolver conflictos. Área cognitiva: Identificación del problema (PÁRATE).					
Objetivo(s) de la sesión: Reconocer cual es el problema ante una situación donde se presente un conflicto. Aprender lo que se tiene que hacer en el primer paso de autocontrol.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	5 min.	Elección de conflictos.	-Revisar la lista de conflictos de la sesión anterior. -Elegir un conflicto para solucionar con los 3 pasos de autocontrol. -Realizar ejercicios de respiración para empezar (inhalar-exhalar, 3 veces).	-Cartulina con conflictos.	Docente y alumnos/as.
Desarrollo	45 min.	Pasos de autocontrol para resolver un conflicto. Primer paso: Párate- ¿Cuál es el problema?	-Entregar el formato para resolver el ejercicio a cada niño. -Escribir en el pizarrón la situación de cómo se suscitó el conflicto (acontecimiento). -Exponer cuales son las características del primer paso PÁRATE (¿Cuál es el problema?). -Relacionar el paso del semáforo Párate con la imagen del equipo de autocontrol Cazapensamientos (CP). -Proponer ideas que ayuden a identificar el problema. -Identificar cual es el problema y lo que tiene que hacer. -Escribir sus respuestas en el formato de ejercicios. -Llenar los espacios de los pasos 2 y 3 con ayuda del docente. -Retroalimentar sobre como quedaron los 3 pasos. -Preguntar cuál fue la impresión de los niños al resolver el conflicto usando los 3 pasos de autocontrol. -Dar el refuerzo sobre la participación del grupo.	-Formato para resolver el ejercicio. -Plumones -Semáforo e imagen del equipo de autocontrol con su respectiva descripción.	Docente y alumnos/as.
Cierre	10 min.	Autoevaluación Evaluación	-Entregar el formato individual para cada alumno. -Dar la evaluación del docente al grupo según su comportamiento. -Retroalimentar sobre los resultados obtenidos. -Llenar el formato de suma total de puntos. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. -Llevar a cabo la actividad elegida.	-Formato individual. -Formato de suma total de puntos. -Material para actividad libre.	Docentes y alumnos/as.



No. de Sesión: 6		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Área de desarrollo cognitiva.					
Tema(s): Pasos del autocontrol para resolver conflictos. Área cognitiva: Búsqueda de posibles soluciones (PLANIFÍCATE).					
Objetivo(s) de la sesión: Aplicar el primer paso de autocontrol para resolver un conflicto. Comprender el valor de sus sentimientos al actuar. Proponer soluciones adecuadas para resolver un conflicto.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	10 min.	Elección de conflictos	-Revisar la lista de conflictos para elegir uno de ellos. -Entregar el formato para resolver el ejercicio, a cada niño/a. -Presentar el acontecimiento del conflicto en el pizarrón. -Aplicar el 1er. paso para resolver el conflicto elegido (¿Cuál es el problema?). -Anotar la respuesta en el formato que se entregó.	-Cartulina con conflictos. -Formato para resolver el ejercicio. -Plumones	Docente y alumnos/as.
		Pasos de autocontrol para resolver un conflicto.			
		Primer paso: Párate.			
Desarrollo	40 min.	Segundo paso: Planifícate-¿Cuál es la solución?	-Relacionar el segundo paso del semáforo PLANIFÍCATE (¿Cuál es tu solución), con la segunda imagen del equipo de autocontrol Buscasentimientos (BS). -Exponer las características del paso 2 PLANIFÍCATE. -Identificar cuál sería su sentimiento ante la situación presentada. -Mostrar fichas con los sentimientos. -Reconocer como influyen sus sentimientos al actuar. -Promover sentimientos positivos. -Reflexionar sobre cómo resolver el conflicto controlando sus sentimientos. -Hacer uso de sentimientos positivos al actuar. -Planificar las ideas y elegir la más adecuada. -Anotar las respuestas en su cuadro de ejercicios. -Completar el paso 3 con ayuda del docente. -Reforzar sobre la participación del grupo.	-Semáforo e imagen del equipo de autocontrol con su respectiva descripción. -Fichas con imágenes de sentimientos positivos (alegría, emoción, felicidad, etc.) y negativos (tristeza, enojo, ira, furia, etc) (anexo XX).	Docente y alumnos/as.
		Autoevaluación			
Cierre	10 min.	Evaluación	-Entregar el formato individual. -Dar la evaluación del docente al grupo según su comportamiento. -Retroalimentar sobre los resultados obtenidos. -Llevar formato de suma total de puntos. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. -Desarrollar la actividad de juego.	-Formato individual. -Formato de suma total de puntos. -Material para actividad libre.	Docentes y alumnos/as.



No. de Sesión: 7		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Área de desarrollo comunicativa					
Tema(s): Pasos del autocontrol para resolver conflictos. Valoración de las alternativas de respuesta y elección de una respuesta (ACTÚA).					
Objetivo(s) de la sesión: Resolver sin ayuda, los pasos 1 y 2 de autocontrol correctamente. Reflexionar sobre las posibles alternativas que le permiten solucionar un conflicto.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	15 min.	Elección de conflictos. Paso 1 y 2: Párate y Planifícate.	Elegir un conflicto para trabajar. -Entregar el formato para resolver el ejercicio, a cada niño. -Presentar el acontecimiento en el pizarrón. -Resolver los pasos 1 y 2. -Apoyar a los alumnos/as en general si tienen dudas en alguno de los pasos, dando posibles opciones.	-Cartulina con conflictos. -Formato para resolver el ejercicio. -Plumones	Docente y alumnos/as.
Desarrollo	45 min.	Tercer paso: Actúa- ¿Cómo llevarlo a la práctica?	-Mostrar el semáforo, el 3er. paso ACTÚA (¿Cómo llevarlo a la práctica?) y la imagen del equipo de autocontrol Aportadas (AT). -Explicar las características del 3er. paso y la imagen del equipo. -Elegir del paso 2 algunas de las alternativas que propusieron y escribirlas en el pizarrón. -Explicar que criterio se le debe asignar a cada alternativa (buena, fácil de aplicar, me crea otro problema, viable, entre otras) para elegir la adecuada. -Valorar las alternativas en su formato. -Elegir una alternativa. -Subrayar la alternativa que mejor resultados nos traerá. -Ejemplificar el conflicto con los 3 pasos de autocontrol con la participación de los niños. -Pasar al frente a los alumnos. -Expresar como se sintieron. -Motivarlos a utilizar los 3 pasos de autocontrol para resolver los conflictos que día a día se presentan.	-Semáforo e imagen del equipo de autocontrol con su respectiva descripción.	Docente y alumnos/as.
Cierre	10 min.	Autoevaluación Evaluación	-Entregar el formato individual para cada alumno. -Dar la evaluación del docente al grupo según su comportamiento. -Retroalimentar sobre los resultados obtenidos. -Completar el formato de suma total. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. -Realizar la actividad de juego.	-Formato individual. -Formato de suma total de puntos. -Material para actividad libre.	Docentes y alumnos/as.



No. de Sesión: 8		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Área de desarrollo comunicativa					
Tema(s): Pasos del autocontrol para resolver conflictos. Autoevaluación y Autorrefuerzo (Meta).					
Objetivo(s) de la sesión: Emplear la alternativa más adecuada.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	10 min.	<p>Pasos de autocontrol para resolver conflictos.</p> <p>Pasos 1, 2 y 3: Párate, Planifícate y Actúa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Entregar el formato de ejercicios, utilizado en la sesión 4. -Revisar que estén completos los 3 pasos. -Apoyar dando algunas opciones para terminar de llenarlo. 	-Formato para resolver el ejercicio de la sesión 5.	Docentes y alumnos/as.
Desarrollo	40 min.	<p>Revisión de conflicto anterior.</p> <p>Autoevaluación y Autorrefuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Revisar las respuestas 1 y 2, participarán los niños/as. -Constatar que las respuestas sean acordes con lo que se pide. -Retomar el paso 3. -Exponer algunas de las alternativas. -Elegir de manera individual la respuesta correcta según su valoración. -Subrayarla en el formato. -Indicar para qué sirve la autoevaluación y como debe realizarse. -Explicar que es el autorrefuerzo y como se aplica. -Pasar a 3 alumnos para describir como utilizaron los 3 pasos de autocontrol. -Aplicar la autoevaluación y el autorrefuerzo, que este sea adecuado, según la información que se les dio. -Observar como hacen uso de estos dos aspectos. -Terminar con la retroalimentación, de lo que realizo correctamente y de lo que hizo falta para trabajar la siguiente sesión. 	<p>-Plumones</p> <p>-Semáforo c y descripción de la autoevaluación y autorrefuerzo.</p>	Docentes y alumnos/as.
Cierre	10 min.	<p>Tarea</p> <p>Autoevaluación</p> <p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Llevarse un formato de ejercicios para resolver conflictos, con el acontecimiento ya escrito. -Resolver el conflicto en casa. -Repasar los 3 pasos de autocontrol. -Los padres deberán revisar que se realice la tarea correctamente. -Dar la evaluación del docente al grupo según su comportamiento. -Entregar el formato individual para cada alumno. -Retroalimentar sobre los resultados obtenidos. -Llenar el formato de suma total de puntos. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. -Llevar a cabo la actividad de juego con los alumnos/as. 	<p>-Formato individual.</p> <p>-Formato de suma total de puntos.</p> <p>-Material para actividad libre.</p>	Docentes y alumnos/as.



No. de Sesión: 9		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Área de desarrollo social.					
Tema(s): Pasos del autocontrol para resolver conflictos. Análisis de los factores que generan conflictos. Aspectos positivos del comportamiento.					
Objetivo(s) de la sesión: Resolver un conflicto de manera individual usando correctamente los 3 pasos de autocontrol. Identificar los factores que generan un conflicto. Generar comportamientos positivos al actuar.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	20 min.	Pasos de autocontrol para resolver conflictos: PÁRATE. PLANÍFICATE. ACTÚA.	-Mostrar la tarea de la sesión anterior. -Comentar las respuestas en grupo, de forma breve los 3 pasos de autocontrol que utilizaron para resolver el conflicto. -Pedir la participación de los alumnos.	-Formato de ejercicios resuelto. -Plumones.	Docente y alumnos/as.
	30 min.	Factores que generan un conflicto.	-Identificar que factores pueden intervenir antes de que se presente un conflicto, como ejemplo se usa la tarea. -Describir lo que ocurrió antes del conflicto (situaciones, actividades, pensamientos o comportamientos de otras personas, etc.). -Anotar las ideas propuestas por los alumnos en el pizarrón. -Concluir explicando que las situaciones se pueden generar de manera intencional o por malos entendidos, entre otras. -Exponer en el pizarrón las alternativas que eligieron para resolver el conflicto. -Explicar que es un comportamiento positivo. -Analizar si las alternativas corresponden a un comportamiento positivo. -Cambiar aquellas alternativas que presenten comportamientos negativos.	-Formato de ejercicios, resuelto. -Plumones. -Ficha con la explicación de comportamiento positivo (anexo XVII).	Docente y alumnos/as.
		Comportamientos positivos.	- Mencionar algunas actividades que los niños/as pueden realizar para evitar estar de mal humor después de haber tenido un conflicto (dar un paso, realizar técnicas de relajación, jugar con otras personas o con una mascota).		
Cierre	10 min.	Tarea	-Entregar un formato de ejercicios para resolver conflictos. -Pedir que llenen el formato, anotando un conflicto que se le presente o se le haya presentado durante la semana. -Los padres deben supervisar la actividad. -Entregar el formato individual de autoevaluación para cada alumno. -Dar la evaluación del docente al grupo según su comportamiento.	-Formato individual.	Docentes y alumnos/as.
		Autoevaluación	-Retroalimentar sobre los resultados obtenidos.	-Formato se suma total de puntos.	
		Evaluación	-Completar el formato de suma total de puntos. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. -Desarrollar la actividad.	-Material para actividad libre.	



No. de Sesión: 10		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Área de desarrollo socioemocional.					
Tema(s): Pasos de autocontrol para resolver conflictos. Expresión de emociones: Enojo.					
Objetivo(s) de la sesión: Utilizar los 3 pasos de autocontrol para resolver conflictos sin ayuda. Identificar el enojo como una emoción. Identificar cómo reacciona cuando se enoja.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	15 min.	Pasos de autocontrol para resolver conflictos.	-Pedir el formato de ejercicios resuelto en casa. -Pasar al frente a 5 niños para que ejemplifiquen, actuando la resolución del conflicto. -Revisar que todos los pasos estén completos. -Acordar si la solución fue la más adecuada y corregir si es necesario. -Recoger la tarea de todos los niños. -Revisar cada formato de ejercicios. (casa) -Anotar las observaciones correspondientes.	-Formato de ejercicios resuelto.	Docente y alumnos/as.
	30 min.	Expresión de emociones: ENOJO.	-Aplicar la actividad ¿Qué hago cuando me enojo? -Expresar que el niño aprenderá qué es el enojo y que exhibir su enojo con frecuencia puede afectar las relaciones con sus amigos. -Realizar y entregar el material que se pide en la ficha. -Mostrar ilustraciones. -Hacer preguntas. -Reflexionar sobre las respuestas dadas. -Evaluar la actividad con las preguntas.	-Ficha ¿Qué hago cuando me enojo? (anexo XXI) . -Ilustraciones de expresión de emociones. -Copia con preguntas.	Docente y alumnos/as.
	15 min.	Tarea Autoevaluación Evaluación	-Resolver el conflicto anotado en el formato de ejercicios, en casa. -Observación por parte de los padres. -Entregar el formato individual para cada alumno. -Dar la evaluación del docente al grupo según su comportamiento. -Llenar el formato de suma total de puntos. -Retroalimentar sobre los resultados obtenidos. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. -Realizar la actividad de juego.	-Formato individual. -Formato de suma total de puntos. -Material para actividad libre.	Docentes y alumnos/as.



No. de Sesión: 11		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Área de desarrollo socioemocional.					
Tema(s): Expresión de enojo sin agresión.					
Objetivo(s) de la sesión: Aprender a expresar su enojo mediante frases en primera personas, evitando responsabilizar a otras personas de sus actos.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	5 min.	Objetivo de la sesión.	-Pedir el formato de ejercicio resuelto. -Expresar al niño que aprenderá a comunicar sus emociones a través de expresiones verbales como "yo".	-Ficha Y si me enojo ¿cómo lo digo? (anexo XXII).	Docente y alumnos/as
Desarrollo	40 min.	Expresión de enojo sin agresión.	- Realizar y entregar material que se pide en la ficha. -Aplicar el ejercicio de enojo sin agresión. -Mostrar cómo usar los mensajes en primera persona. -Partes del mensaje: Identificación. Conducta. Comunicación.	-Ficha Y si me enojo ¿cómo lo digo? -Plumones.	Docente y alumnos/as.
Cierre	15 min.	Tarea Autoevaluación Evaluación	-Entregar el formato de ejercicios. -Completar el formato con un conflicto que se les haya presentado durante la semana. -Anotar como solucionaron el conflicto usando los 3 pasos de autocontrol. -Entregar el formato individual para cada alumno. -Dar la evaluación del docente al grupo según su comportamiento. -Retroalimentar sobre los resultados obtenidos. -Completar el formato de suma total de puntos. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. -Desarrollar la actividad elegida.	-Formato individual. -Formato de suma total de puntos. -Material para actividad libre.	Docentes y alumnos/as.



No. de Sesión: 12		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Área de desarrollo emocional.					
Tema(s): Autoinstrucciones: escuchar y observar. Conductas emocionales.					
Objetivo(s) de la sesión: Aprender que puede guiar su comportamiento a través de instrucciones que el mismo se dé. Identificar las conductas que hacen otras personas y le provocan enojo a él. Identificar el comportamiento que él realiza desencadena enojo en otras personas.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	20 min.	Conductas emocionales.	-Realizar y entregar el material que marca la ficha. -Aplicar la actividad ¿Qué me gusta y qué no me gusta que la gente me haga?	-Ficha ¿Qué me gusta y qué no me gusta que la gente me haga? (anexo XXIII).	Docente y alumnos/as.
Desarrollo	20 min.	Autoinstrucciones: escuchar y observar.	-Realizar y entregar el material que indica la ficha. -Aplicar la actividad Aprendiendo a escuchar y observar.	Ficha Aprendiendo a escuchar y observar (anexo XXIV).	Docente y alumnos/as.
Cierre	20 min.	Autoevaluación Evaluación	-Expresar cual ha sido su impresión de las actividades realizadas. -Pedir tarea (formato con ejercicio contestado). -Entregar el formato individual para cada alumno. -Dar la evaluación del docente al grupo según su comportamiento. -Retroalimentar sobre los resultados obtenidos. -Completar el formato de suma total de puntos. -Elegir la actividad de juego según los puntos ganados. -Llevar a cabo la actividad de juego.	-Formato individual. -Formato de suma total de puntos. -Material para actividad libre.	Docentes y alumnos/as.

No. de Sesión: 13		Duración: 60 min.			
Unidad temática: Cierre del programa para promover el autocontrol					
Tema(s): Repaso de los 3 pasos de autocontrol para resolver conflictos. Evaluación del programa.					
Objetivo(s) de la sesión: Concluir revisando los aspectos trabajados durante las sesiones. Evaluar el programa por parte de los alumnos.					
	Tiempo	Contenidos	Descripción de actividades	Materiales	Responsables
Inicio	10 min.	Repaso de los 3 pasos de autocontrol para resolver conflictos.	-Mencionar cuales son las características de cada paso.	-Semáforo -Equipo de autocontrol.	Docente y alumnos/as.
Desarrollo	30 min.	Retroalimentación del programa. Evaluación.	-Retroalimentar con la revisión hecha a las tareas del formato de ejercicios. -Preguntar cómo han aplicado lo visto durante las sesiones. -Entregar el formato de evaluación individual. -Asignar una calificación al programa para promover el autocontrol. -Sacar el promedio. -Retroalimentar sobre los resultados. -Motivarlos a seguir utilizando los 3 pasos de autocontrol. -Entregar una imagen de la mascota, el semáforo y el equipo de autocontrol. -Pegar e iluminar en la libreta. -Entregar un reconocimiento a todos los participantes.	-Formato individual. -Imágenes para pegar. (anexo XXV). -Diploma (anexo XXVII).	Docente y alumnos/as.
Cierre	20 min.	Actividad de juego.	-Elegir la actividad de juego que más les haya gustado durante las sesiones. -Salir al patio para realizar la actividad.	-Material para actividad libre.	Docentes y alumnos/as.



Recomendaciones Generales para la Aplicación del Programa

A continuación, se harán algunas sugerencias o recomendaciones, que el aplicador debe tomar en cuenta para trabajar en cada una de las sesiones, que no están de manera explícita dentro de las cartas descriptivas; éstas ayudan a una mejor comprensión y aplicación del programa.

Se debe considerar lo siguiente:

- Para hacer alguna anotación acerca del programa o pegar algún material, puede utilizarse el cuaderno de Formación Cívica y Ética, ya que el tema de autocontrol es acorde con esta materia.
- Se debe anotar en cada sesión, en el pizarrón los temas a trabajar, y el objetivo de la sesión, descritos en las cartas descriptivas.
- Al realizar la explicación de alguno de los formatos utilizados o en alguna otra actividad, es necesario que el docente ejemplifique como hacerlo para que este quede claro.
- Para las sesiones en las que se abordan los temas de autocontrol y conflictos, se sugiere realizar lluvias de ideas, pero puede adecuarse otra actividad que sea similar y logre el objetivo deseado.
- Se agregan el material a utilizar, el docente debe prever con tiempo el material necesario.
- Para las actividades libres, el docente sabrá que material usarse, según las actividades que eligieron los alumnos.
- Se debe tener especial atención, para aquellos alumnos que aún no han adquirido el proceso de lectoescritura, deberán ser apoyados por el maestro o por algún otro compañero.
- La economía de fichas no se indica en las sesiones, pero se utiliza durante el desarrollo de la sesión, se le entrega un punto verde a aquel niño que su comportamiento, puede ser de ejemplo para los demás.
- Se le entrega un punto rojo a aquel niño, que no cumpla, con el comportamiento acordado o no permita que la sesión se desarrolle correctamente, esto se deja a consideración del docente.
- Al final se suman o restan los puntos.



Sobre los acuerdos grupales y el formato de autoevaluación-evaluación.

- Los acuerdos grupales, deben ser comportamentales, ya que éstos son la base para la evaluación y autoevaluación del comportamiento; se deben formular sin usar la palabra “NO”, con el fin de evitar que éstos sean impuestas arbitrariamente.
- Al realizar la actividad de los acuerdos se deben tomar como máximo 10, para su comprensión, también se debe guiarlos para expresar aquello que se desea trabajar, modificar por otro hábito o conducta. Según, las características del grupo.
- Las actividades utilizadas para el término de cada sesión, deben tratar de llevarse dentro o fuera del salón, según considere el docente por el tiempo, ya que no deben durar más de 10 minutos.
- A cada actividad (máximo 10) se le debe asignar una puntuación del 0 al 10, de acuerdo al gusto de los niños por cada actividad, por ejemplo; aquella actividad que guste más al grupo puede ser de 10 para que motive a los niños lograr llegar hasta esa actividad.
- Como vayan avanzando las sesiones, las actividades libres pueden modificarse de puntuación o quitar algunas que ya se han ganado más de una vez.
- El formato de autoevaluación se entrega en el cierre de cada sesión, por lo tanto, este formato le será de apoyo al docente para saber que calificación obtuvo el grupo, se debe sacar el promedio utilizando las calificaciones que se anotaron y posteriormente revisar que actividad se han ganado.
- Indicar que la autoevaluación se basa sobre los acuerdos grupales, si es que respetaron cada uno de ellos, de eso dependerá su calificación.
- Al sacar el promedio resultan número decimales, por lo que si el número es mayor a .6 sube al siguiente número, sino baja al anterior número, ejemplo: 7.4- baja a 7 y 7.7 sube a 8.
- La evaluación del maestro se hace en el mismo instante, revisando que su comportamiento respeto los acuerdos grupales; se recomienda anotar en el pizarrón las calificaciones y el nombre del alumno/a al que se le dio esa calificación, para que se anote en el formato.
- Se debe elogiar aquellos que tienen la misma calificación (autoevaluación-evaluación), a quienes no tengan la misma, motivarlos para mejorar ó a quienes se asignen una más alta o baja y no le corresponde según los acuerdos, se recomienda platicar con ellos/as al final de la sesión.



Sobre los 3 pasos para resolver conflictos.

- Durante la revisión de los 3 pasos de autocontrol considerar enfocarse solo en el aspecto que marca la sesión, para contestar los otros pasos se dan opciones al alumno/a para que conteste los otros aspectos o se pueden apoyar con sus compañeros.
- Después de haber visto los 3 pasos de autocontrol, el alumno/a tendrá que resolver su formato para ejercicios de manera individual, sin guía por parte del docente.
- En la sesión 4 se pide que identifiquen las situaciones de conflicto fuera y dentro del aula, estas se trabajaran a partir de esta sesión, de la siguiente manera:
 - Sesiones 4 a la 7: Se elige un conflicto de los que están en la lista para que en conjunto se resuelva usando los 3 pasos de autocontrol, la maestra deberá crear una situación (acontecimiento) para ese conflicto.
 - Sesiones 8 y 10: Se les entrega el formato para ejercicios, con un conflicto de los enlistados, con el acontecimiento ya escrito, para resolverlo en casa usando los 3 pasos de autocontrol, pedir la supervisión del padre.
 - Sesiones 9 y 11: Se les da el formato para ejercicios, los alumnos/as tendrán que anotar un conflicto que se les haya presentado en la semana y que hayan solucionado usando los 3 pasos de autocontrol, pedir la supervisión del padre.
- De acuerdo a lo planeado y al determinado número de conflictos que se enlisten, es posible que no todos se lleven a la práctica para solucionarlos; estos pueden ser de ayuda posteriormente si se desea seguir trabajando algún aspecto que se considere aún no adquirido por él o la alumno/a y acorde con la evaluación, sea necesario.
- Aquellos alumnos/as que no cumplan con la tarea, se les entrega un formato para que lo realicen durante la actividad.
- Por último, se le entrega al niño, una imagen del semáforo, el equipo de autocontrol y la mascota, para tener en el cuaderno y recuerden los 3 pasos de autocontrol para resolver conflicto.

Sugerencias o Recomendaciones

- Hoy en día, los procesos y cambios que se vienen dando en la educación, implementando nuevos medios de enseñanza y aprendizaje, permiten al alumno conocer, aprender y adquirir un mejor desarrollo de aptitudes y actitudes que permitan en pleno su desarrollo y su desenvolvimiento en esta sociedad que cambia día con día ante las continuas necesidades de las generaciones presentes y futuras, representando una tarea más compleja para él docente.
- Sabemos que actualmente el docente de nivel primaria no cuenta con la formación o programas de acción que puedan apoyarlo con su tarea educativa, es por ello, que dentro del sistema educativo en el diseño curricular se requiere la integración de nuevos proyectos, como apoyo para el profesorado; en cualquier área del saber educativo, encaminados para dar solución a las actuales problemáticas.
- El programa diseñado para promover el autocontrol, pretende ser un documento útil y aplicable que permita la solución y prevención de las problemáticas detectadas, con el fin, que los alumnos posean las herramientas necesarias para enfrentarse a cualquier situación y la resuelvan satisfactoriamente, y así cumplir con el objetivo que marca la educación; se desarrollen como personas plenas, capaces de desempeñarse en cualquier ámbito.
- El programa contempla su aplicación para alumnos de entre 7 y 8 años de edad, que se encuentren en Segundo grado de Primaria dentro de un aula regular, que cubra las características descritas, es decir; es aplicable para trabajar las problemáticas más comunes de cada área de desarrollo mediante el autocontrol de manera integral.
- La aplicación del programa al inicio del ciclo escolar, reflejará resultados que nos revelará si los alumnos que participaron siguen llevando a la práctica lo aprendido o solo fue durante la duración del programa.
- La integración de los padres de familia al trabajo, trae consigo beneficios, esto permite que tanto padres como hijos se relacionen al realizar un trabajo en conjunto y



conozcan un poco más de esta problemática, proporcionando así una continuidad en el proceso de las habilidades que se pretenden trabajar.

- La motivación hacia los alumnos es esencial, en particular para seguir trabajando habilidades que les permitan desarrollarse como seres humanos capaces de desempeñarse plenamente como personas justas en cualquier ámbito, en una sociedad que lo demanda.
- Una oportuna detección y posible intervención a situaciones problemáticas que se estén dando en el aula, previene futuros problemas y ayuda a los alumnos a mejorar viéndose reflejado en un desarrollo óptimo.
- La búsqueda de materiales que puedan apoyar a la solución de las temáticas que se deseen trabajar o que surjan de la convivencia diaria, servirán al docente para enfrentar de una manera más fácil y didáctica cada una de las problemáticas con las que actualmente se encuentran, mejorando así la práctica educativa y desarrollando habilidades en todos los ámbitos.
- Para mejoras o dudas sobre el programa de autocontrol, antes o después de su aplicación pueden enviar sus comentarios al correo cayin_clarit@yahoo.com.mx, esto será de ayuda para conocer los resultados obtenidos y realizar cambios si se considera necesario.

Después de realizar un análisis sobre las sugerencias o recomendaciones del diseño, es necesario hacer hincapié en la importancia de diseñar el programa para promover el autocontrol en el papel como Psicóloga Educativa, de las cuales se pueden rescatar lo siguiente:

- Como Psicóloga Educativa se juega un rol importante a nivel social, porque la formación permite aportar soluciones a las necesidades detectadas que se presentan dentro del contexto educativo para la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje.



- Entonces al detectar las necesidades, se pueden elaborar planes, programas o proyectos en los cuales se trabaja el proceso de desarrollo y el fenómeno educativo, permitiendo abarcar no solo un aspecto sino todos los implicados en el medio y contexto del individuo.
- Se debe resaltar que durante la realización del trabajo, se puede conformar que el proceso de desarrollo del individuo y la educación están sumamente relacionados, que ambos se deben dar para poder explicarse y si ambos se trabajan adecuadamente los resultados serán satisfactorios.
- También la realización del diseño, contribuye al avance de nuevos logros a nivel educativo.
- Todo lo realizado ayuda a consolidar los conocimientos adquiridos durante la formación profesional, en algunos casos cuesta trabajo porque el anclar la práctica con la teoría no es una tarea sencilla, además permite darse cuenta que aspectos trabajar que son relevantes para mejorar la práctica profesional.

REFERENCIAS

1. Aránega, S. y Guitar, R. (2005). *Hijos autónomos y responsables: La difícil tarea de educar*. Barcelona, España: Graó de Irif.
2. Arenas, V. A. y Domínguez, J. (2006). *Manejo de conductas agresivas, autocontrol y habilidades sociales en niños preescolares*. Tesis de (Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado el 20 de noviembre de 2012 de <http://biblioteca.ajusco.upn.mx/tesis.php>.
3. Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. (A. Riviere, tr.). (3ra. ed.). Madrid, España: Espasa-Calpe.
4. Blanco, N. (2000). Teoría y desarrollo del currículum. En J. F. Angulo y N. Blanco (coords.). *Las intenciones educativas*. (pp. 205-231). Málaga: Ediciones Aljibe.
5. Brooks, R. y Goldstein, S. (2008). *Como criar niños autodisciplinados: Edúcalos para sobresalir y cumplir sus metas. Sin gritos y sin regaños*. (G. Piña, tr.). México: Santillana/ Aguilar.
6. Calderón, C. (2001). Resultados de un programa de tratamiento cognitivo-conductual para niños con Trastorno por déficit de Atención. *Anuario de Psicología*, 32 (4), 79-98.
7. Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria: Materiales prácticos y de reflexión*. (M. C. Doñate, tr.). Barcelona, España: Eumo/Octaedro.
8. Casarini, R. M. (1999). *Teoría y diseño curricular*. (2da. ed.). México: Trillas.
9. Coll, C. (1991). *Psicología y currículum*. México: Páidos.
10. Da Fonseca, V. (2008). *Manual de observación psicomotriz: Significación psiconeurológica de los factores psicomotores*. (3ra. ed.). Barcelona, España: Inde.
11. Díaz, M. I., Comeche, M. I. y Vallejo, M. A. (1999). Técnicas de autocontrol. En F. J. Labrador (Ed.). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. (pp. 577-591). Madrid, España: Pirámide.
12. Franco, J. F. (2005). *La autoestima y el autocontrol para transformar la disciplina en cuarto grado de primaria*. Propuesta de Innovación de Intervención Pedagógica de (Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado el 20 de noviembre de 2012 de <http://biblioteca.ajusco.upn.mx/tesis.php>.
13. Friedberg, R. D. y McClure, J. M. (2005). *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes: Conceptos esenciales*. (2a. ed.) Barcelona, España: Paidós.

14. Gagné, M. R. y Briggs, J. L. (2002). *La planificación de la enseñanza. Sus principios.* (J. Brash, tr.) (17a reimpr.). México:Trillas.
15. Gagné, M. R. (1975). *Principios básicos del aprendizaje para la instrucción.* (P. Díaz, tr.). México:Diana.
16. Galicia, P. y Cárdenas, M. G. (2004). *La autonomía en las tareas preescolares promovida a través de un programa de autocontrol.* Tesis (Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado el 20 de Noviembre de 2012 de <http://biblioteca.ajusco.upn.mx/tesis.php>.
17. García, N. (2000). *Quiero aprender, dame una oportunidad: Propuesta teórica y práctica para resolver las dificultades en el aprendizaje escolar.* Barcelona, España: Gedisa.
18. Gimeno, S. J. (1991). *El currículum una reflexión sobre la práctica.* (3ra. ed.). Madrid, España: Morata.
19. Goldiamond, I. (1965). *Los procedimientos de autocontrol aplicados a la solución de problemas personales de la conducta.* México: Trillas.
20. González, E. (2007). *Aprendizajes y diversidad educativa.* Madrid, España: CCS.
21. Guarro, P. A. (1998). Diseño del currículum: conceptualización e implicaciones. En P. Hernández. *Diseñar y enseñar: Teoría y técnica de la programación y del proyecto docente.* (3ra. ed.). (pp. 23-41). Madrid: Narcea.
22. Hernández, P. (2001). *Diseñar y enseñar.* México: Narcea.
23. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación.* (4ta. ed.). México: McGraw Hill.
24. Kazdin, A. (1998). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas.* (V. Sánchez, tr.). (2da. ed.). México: Manual Moderno.
25. Leyton, S. M. y Tyler, R. (1975). *Planeamiento educacional.* Chile: Editorial Universitaria.
26. Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo: Tratamiento cognitivo-conductual.* México: Manual Moderno.
27. Miranda, A. y Presentación, M. J. (2000). Efectos de un tratamiento cognitivo-conductual en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad, agresivos y no agresivos. Cambio clínicamente significativo. *Infancia y aprendizaje*, (91), 51-70.



28. Olivares, R. J., Méndez, C. F. J. y Lozano, B. M. (2001). Técnicas de autocontrol. En Olivares, J. y Méndez, C. F. J. *Técnicas de modificación de conducta*. (3ra. Ed.). (pp. 371-408). Madrid, España: Biblioteca Nueva.
29. Oña, A., Martínez, M., Moreno, F. y Ruíz, L.M. (1999). *Control y aprendizaje motor*. Madrid, España: Síntesis.
30. Palladino, E. (1998). *Diseños curriculares y calidad educativa*. Buenos Aires, Argentina: Espacio editorial.
31. Reigeluth, Ch.(200). *Diseño de la instrucción. Teorías y modelos*. México: Santillana.
32. Rosales, L. C. (1988). *Didáctica: núcleos fundamentales*. Madrid: Narcea.
33. Rotter, J.B. (1954). *Psicología clínica*. Buenos Aires, Argentina: UTEHA.
34. Santibañez, R. (2000). Resultados de un programa de intervención educativa de autocontrol y desarrollo moral aplicado a menores de protección. *Infancia y aprendizaje*, (92), 85-108.
35. Sastre, G. y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional: Una perspectiva de género*. Barcelona, España: Gedisa.
36. Schwab, J. (1974). *Un enfoque práctico para la planificación del Currículo*. Buenos Aires, Argentina: Ateneo.
37. Secretaría de Educación Pública. (2011). *Plan de estudios 2011.Educación Básica*. México: Autor.
38. Secretaría de Educación Pública. (2010). *Programas de estudio 2009. Segundo grado. Educación Básica. Primaria*. (2da. ed.). México: Autor.
39. Secretaría de Educación Pública. (2011). *Programas de estudio 2011. Guía para el maestro. Educación Básica. Primaria. Segundo Grado*. México: Autor.
40. Skinner, B. F. (1971). *Ciencia y conducta humana: Una psicología científica*. (M. J. Gallofré, tr.). (2da. ed). Barcelona, España: Fontanella.
41. Stallard, P. (2007). *Pensar bien, sentirse bien: Manual práctico de terapia cognitivo conductual para niños y adolescentes*. España: Descleé De Brouwer.
42. Stenhouse, L. (1984). *Investigación y desarrollo del curriculum*. Madrid, España: Morata.
43. Taba, H. (1974). *Elaboración del currículo. Teoría y práctica*. Buenos Aires, Argentina: Troquel.
44. Walker, J. E. y Shea, T. M. (2002). *Manejo conductual: Un enfoque práctico para educadores*. (J. L. Nuñez, tr.). (2da. ed.). México: El Manual Moderno.



ANEXOS



Anexo I

Universidad **P**edagógica **N**acional
Licenciatura en **P**sicología **E**ducativa
Programa de **I**ntervención para promover el **A**utocontrol en alumnos de Segundo de
Primaria
(Pretest-Postest)
INDICADORES DE AUTOCONTROL

Los siguientes indicadores fueron tomados de las competencias descritas en el Programa de Segundo Año de Primaria, de la materia de Formación Cívica y Ética (SEP, 2011), con el fin de que el docente reflexione si su grupo cuenta con estas competencias, que son parte del autocontrol.

Para lo cual, hemos dado dos opciones, adquirido y no adquirido, según sea el caso de la competencia.

Tomar en cuenta que al evaluar cada aspecto, debe ser de manera general, es decir, para considerar como adquirido en su totalidad los alumnos deben presentar ese comportamiento.

Competencia	Adquirido	No adquirido
1. Ejercen su libertad al tomar decisiones.		
2. Regulan su comportamiento de manera responsable y autónoma con base en el conocimiento de si mismos.		
3. Poseen la facultad de regular su manifestación para no dañar la propia dignidad o la de otras personas.		
4. Respetan y valoran sus diferencias en su forma de ser, actuar, pensar, gustos, lengua y valores personales y culturales.		
5. Se colocan en el lugar de los demás.		
6. Dialogan con la disposición de trascender el propio punto de vista para conocer y valorar las de otras personas y culturas.		
7. Cuentan con la capacidad de empatía y solidaridad para comprender las circunstancias de otros.		
8. Tienen la facultad para resolver conflictos cotidianos sin usar la violencia, privilegiando el diálogo, la cooperación, la negociación y la mediación en un marco de respeto y legalidad.		
9. Manejan y solucionan conflictos.		
10. Analizan los factores que generan los conflictos.		
11. Exploran y formulan soluciones creativas a un problema.		
12. Disposición para tomar acuerdos con los demás.		
13. Práctica en tareas colaborativas de manera responsable.		



Anexo II

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Psicología Educativa

Programa de para Promover el Autocontrol en Alumnos de Segundo Año de Primaria

Entrevista a Padres de Familia

Objetivo: La presente entrevista tiene como objetivo, nos brinde información sobre el comportamiento de su hijo/a. Los datos que nos proporcionen serán manejados de manera confidencial y utilizados para fines didácticos. De antemano, gracias.

Antes de iniciar la aplicación del programa.

1. ¿Tiene dificultades con el comportamiento de su hijo/a? Escriba algunos ejemplos.
2. Describa con una palabra el comportamiento de su hijo/a
3. En el ámbito escolar ¿Cómo es la relación que tiene si hijo/a con?
Compañeros/as Profesor/a
4. ¿Su hijo/a respeta las normas de convivencia de clase?
5. En el ámbito familiar ¿Cómo se da la relación con los integrantes de su familia?
Padre Madre Hermanos/as Otros familiares
6. ¿Su hijo/a respeta las normas de convivencia establecidas en casa?
7. Otros datos de interés.

Al término de la aplicación del programa.

1. ¿Observo algún cambio en el comportamiento de su hijo/a?
En el ámbito escolar: Compañeros/as Profesor/a
En el ámbito familiar: Padre Madre Hermanos/as Otros familiares
2. Describa con una palabra el comportamiento de su hijo/a
3. Algún otro dato de interés que le gustaría compartir.

!!!Gracias!!!



Anexo III

Universidad Pedagógica Nacional
Licenciatura en Psicología Educativa

Programa de Intervención para promover el Autocontrol en alumnos de Segundo de
Primaria

DIARIO DE CAMPO

No. de sesión:	Fecha:
Hora de Inicio	Hora de término
Descripción	
Inicio	
Desarrollo	
Cierre	
Observaciones	



Anexo IV

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en Psicología Educativa

Programa de para Promover el Autocontrol en Alumnos de Segundo Año de Primaria

FORMATO DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

Objetivo: Identificar como los alumnos evalúan su comportamiento durante la sesión.

¿CÓMO ME HE COMPORTADO HOY?										
Piensa en lo que has hecho durante la sesión y evalúa cómo ha sido tu comportamiento										
	Fatal	Muy mal	Mal	Bastante mal	Regular	Bastante bien	Bien	Muy bien	Fenomenal	Excelente
Tu valoración	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Valoración de tu maestro (a)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Anexo V

Universidad **P**edagógica **N**acional
Licenciatura en **P**sicología **E**ducativa

Programa de para **P**romover el **A**utocontrol en **A**lumnos de **S**egundo **A**ño de **P**rimaria

Entrevista a alumnos/as

Objetivo: La presente entrevista tiene como objetivo, que tú alumnto/a contestes cada una de las preguntas para evaluar el programa de autocontrol.

4. ¿Escribe que fue lo que aprendiste en este programa?
5. ¿Te gustaron las actividades presentadas? SI NO
6. Anota las actividades que fueron de tu agrado
7. Anota aquellas actividades que no te hayan gustado
8. ¿Qué te parecieron los materiales que se utilizaron?
9. ¿Las sesiones tardaron mucho tiempo o poco tiempo?
10. ¿Hubo algún cambio en tí, al finalizar el programa? SI NO
11. Comenta que fue y dame un ejemplo



Anexo VI

Universidad **P**edagógica **N**acional
Licenciatura en **P**sicología **E**ducativa

Programa para **P**romover el **A**utocontrol en **A**lumnos de **S**egundo **A**ño de **P**rimaria

Entrevista a maestro/a

Objetivo: Se pretende recuperar con la entrevista su opinión sobre el programa que llevo a cabo para promover el autocontrol, con el fin de mejorar el programa antes mencionado. Los datos que nos proporcionen serán manejados de manera confidencial y utilizados para fines didácticos. De antemano, gracias.

1. ¿Qué beneficios trae consigo el Programa para Promover el Autocontrol?
2. ¿El programa promueve el autocontrol?
3. ¿Los objetivos planteados son congruentes con lo planeado?
4. ¿Las actividades propuestas refuerzan el Programa de Formación Cívica y Ética?
5. ¿Los materiales utilizados son significativos para los niños?
6. ¿El tiempo de las sesiones es adecuado para trabajar los temas y conseguir la participación de los niños?
7. ¿Considera que el Programa es adecuado para trabajarse con alumnos de Segundo Grado?
8. ¿Qué aspectos necesitan mejorarse?

!!!Gracias!!!



Anexo VII

Universidad Pedagógica Nacional

Licenciatura en Psicología Educativa

Programa de para Promover el Autocontrol en Alumnos de Segundo Año de Primaria

Entrevista a autoridades de la Institución:

Objetivo: Se pretende recuperar con la entrevista su opinión sobre el programa que llevo a cabo para promover el autocontrol, con el fin de mejorar el programa antes mencionado. Los datos que nos proporcionen serán manejados de manera confidencial y utilizados para fines didácticos. De antemano, gracias

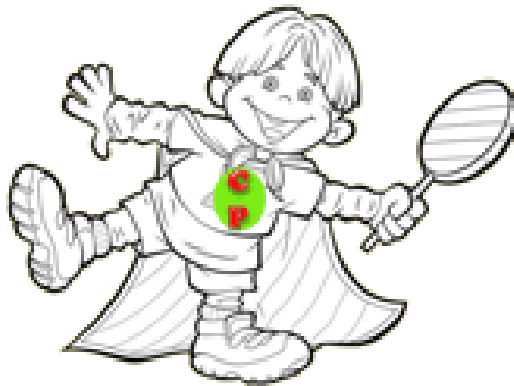
1. ¿Considera que el Diseño del Programa atiende las necesidades detectadas por la Institución?
2. ¿Ha afectado de alguna manera en la calidad de la educación?
3. ¿Cómo respondieron los maestros durante y al finalizar el programa?
4. ¿Los maestros ven como apoyo el programa para promover el autocontrol?
5. ¿Hubo alguna situación que afectará de manera significativa la aplicación?
6. Sugerencias.

Nombre del programa Autocontrol para actuar



PIN

Anexo IX



<http://www.superlina.com/bloggy-con-su-cape-y-la-lupa-dibujos-para-colorear.html>

Cazapensamientos (CP): nos ayudará a identificar cuál es el problema (lo que pensamos).



<http://www.imagenesdibujospara imprimir.com/2011/08/08dibujos-de-emociones-para-imprimir-10cm85x110cm.html>

Buscasentimientos

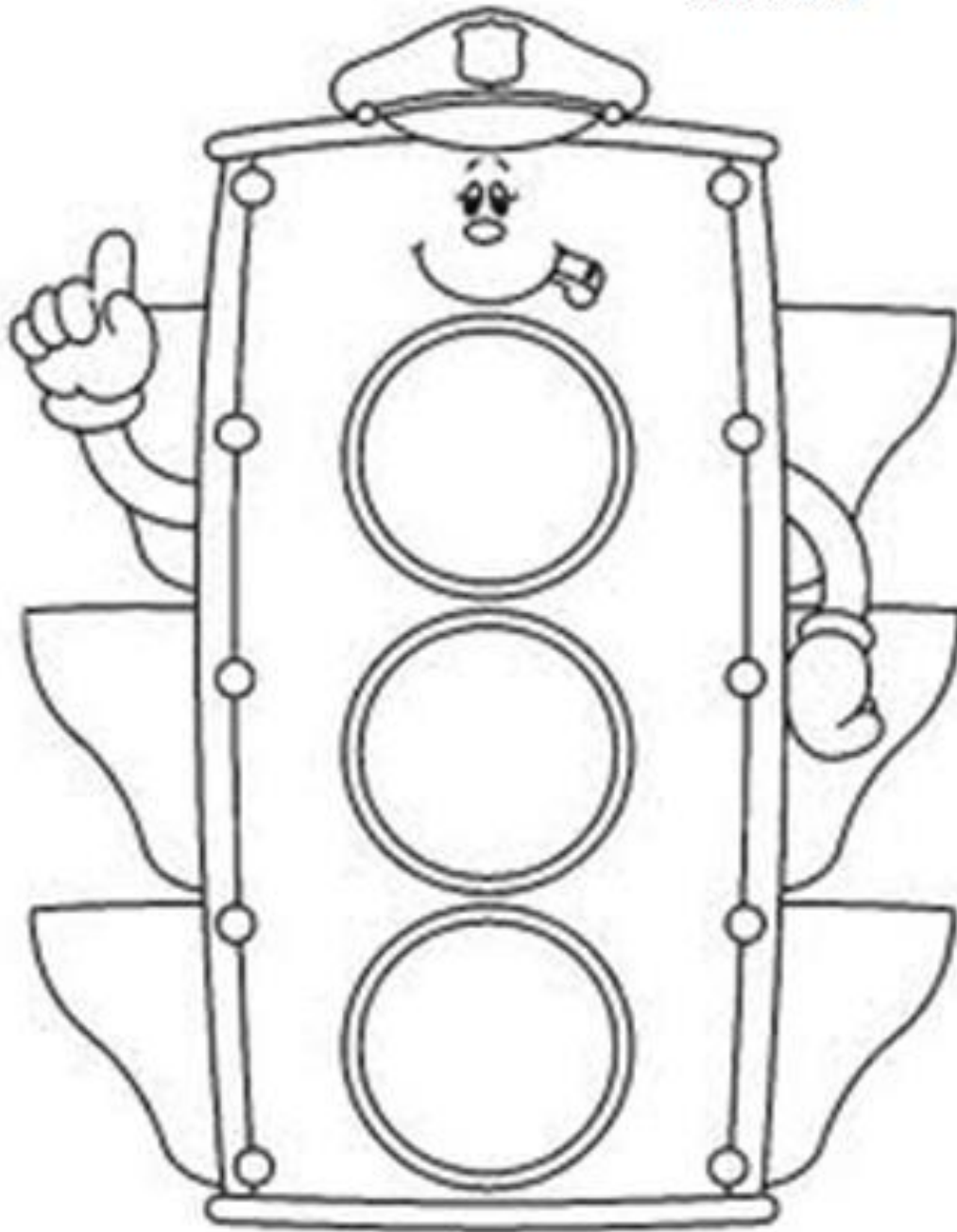
(BS): nos ayudará a descubrir posibles soluciones (cómo nos sentimos).



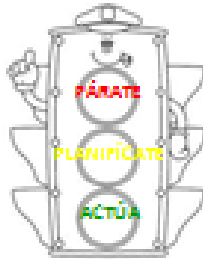
<http://micollecciondodibujosinfantiles.blogspot.mx/2012/01/nine-para-pintar.html>

Aportadas (AP): nos ayudará a encontrar una alternativa y nuestra manera de actuar (lo que hacemos).

Anexo X



<http://dibujosparacolorear.com/dibujos-para-colorear- semaforos>



AUTOEVALUACIÓN Y
AUTORREFUERZO

3 PASOS DE AUTOCONTROL.

PÁRATE

PLANIFÍCATE

ACTÚA

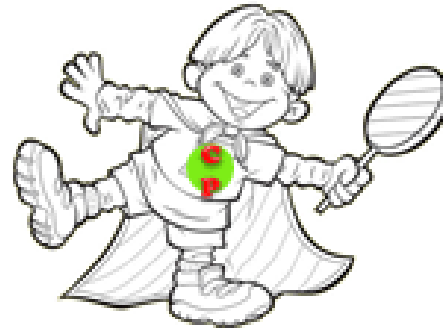
AUTOEVALUACIÓN Y AUTORREFUERZO

RELACIÓN DEL EQUIPO DE AUTOCONTROL CON LOS 3 PASOS DE AUTOCONTROL.

Skinner, P. (2007). *Pensar bien, sentirse bien: Manual práctico de terapia cognitivo conductual para niños y adolescentes*. España: Doslé De Bruwer.

PÁRATE ¿Cuál es el problema?

Tema: Identificar el problema.

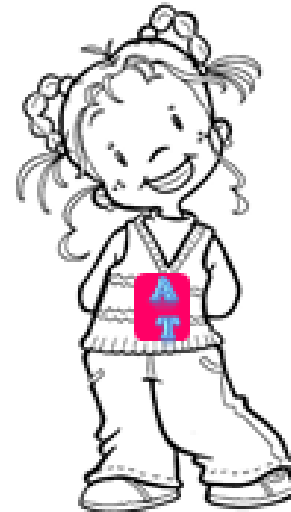


PLANIFÍCATE ¿Cuál es la solución?

Tema: Búsqueda de posibles soluciones

ACTÚA ¿Cuándo vas a llevarlo a la práctica?

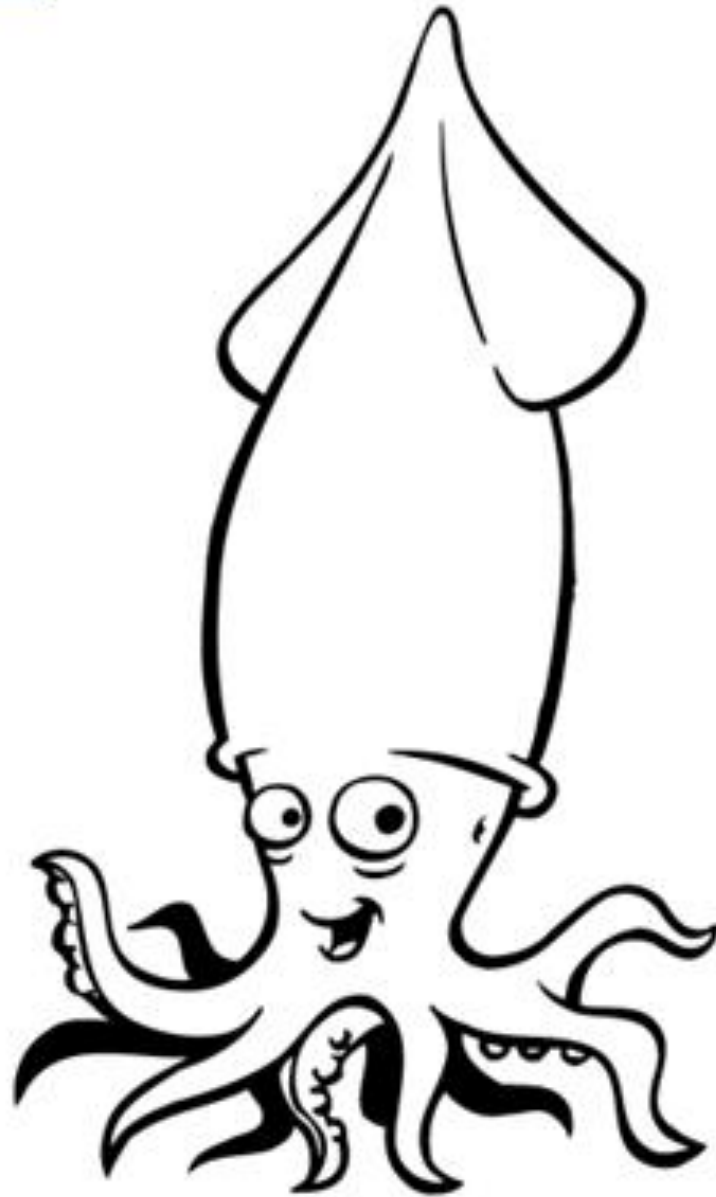
Temas: Valoración de las alternativas
Elección de una respuesta



Tema: Autoevaluación y Autorrefuerzo

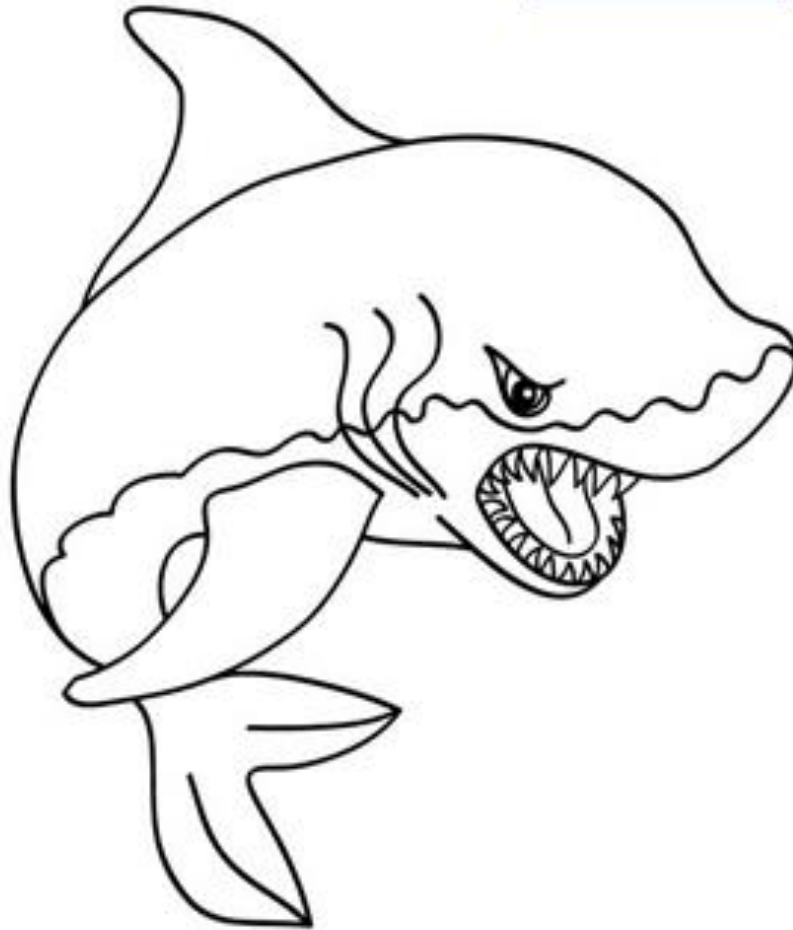
<http://montameschocolate.blogspot.mx/2012/09/dibujos-para-colorar-calamar.html>

Anexo XI



Calamar

http://www.yodibuja.es/c_20085/dibujos-para-colorar-y-dibujar/dibujos-para-colorar-animales/dibujos-animales-marinos-para-colorar/colorar-mamiferos-marinos/colorar-tiburones/dibujo-de-tiburon-blanco



Tiburón

<http://www.eresdelfin.es.com/0-8/bujas-infantiles-colorar-delfin.html>



Delfín

DESCRIPCIÓN PARA LA ACTIVIDAD DE LA ELECCIÓN DE LA MASCOTA DEL PROGRAMA

El mar es enorme y está lleno de peces y otros animales. A la hora de relacionarte con los demás, ¿qué te gustaría ser? ¿Un calamar, un tiburón o un delfín?

El tiburón asusta a los demás, se enfada rápidamente, siempre cree tener razón y obliga a los demás que piensen como él. Hay pocos peces que quieran ser su amigo.

El delfín, aunque a veces se pone un poco nervioso no se acobarda, dice lo que piensa y siente, incluida su opinión. Es sincero y firme, sin ser grosero. Todos los peces lo quieren. **NOTA: Este es el animal que deben elegir.**

El calamar se asusta, escapa, evita, no dice lo que piensa, ni cómo se siente, da muchas excusas, no expresa su opinión y, a veces, tiene la sensación de que le toman el pelo (los tentáculos).

Méndez, F. J., Pastor, S. y Sevilla, J. (2005) *Qué me dices de como mejorar mi comportamiento*. España: Nova Galicia.

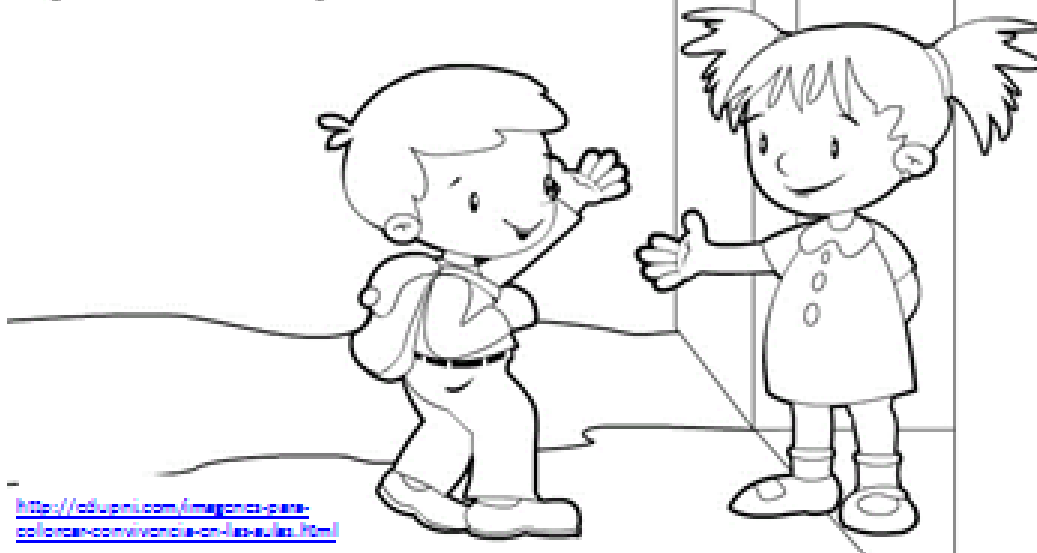
Anexo XII

EJEMPLO DE ACUERDOS COMPORTAMENTALES

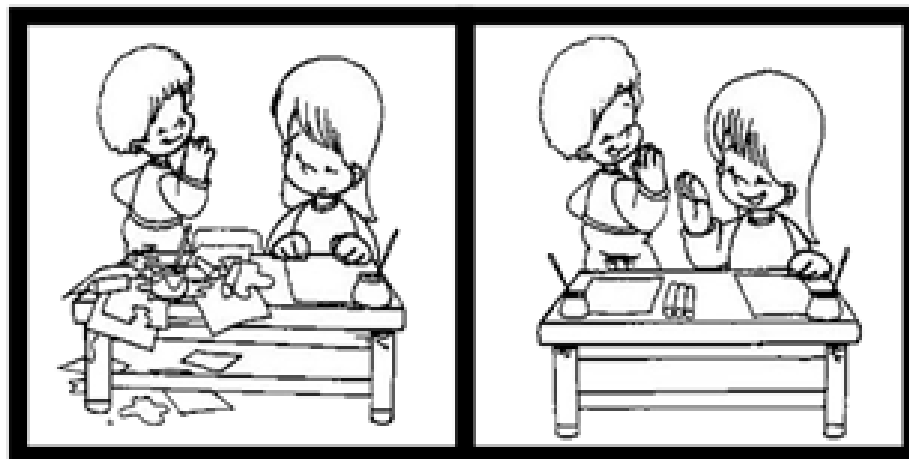
Recuerda que para ser amigos es fundamental...

- ❖ Ser amable con los otros, saber escuchar y comprender.
- ❖ Evita criticar o insultar a tus amigos.
- ❖ Intentar tratar a tus amigos del mismo modo que te gustaría que ellos te traten a ti.
- ❖ Levantar mi mano cuando desee opinar
- ❖ Esperar a que terminen de hablar mis compañeros si quiero opinar.
- ❖ Mantenerme en mi lugar cuando la maestra este ocupada.
- ❖ Ordenar mi silla, mi mochila y mis útiles escolares.
- ❖ Pedir las cosas usando las palabras “por favor” y “gracias”.
- ❖ Hablar con mis compañeros sin usar palabras altisonantes.
- ❖ Trabajo bien sentado.
- ❖ Tiramos los papeles en el bote de la basura.
- ❖ Escuchamos con atención las indicaciones.
- ❖ Sigo instrucciones
- ❖ Hago los ejercicios de clase.
- ❖ Respetar los objetos de los demás.
- ❖ Saludo a los demás al entrar y me despido al salir.
- ❖ Comunicar con respeto lo que me desagrada o me hace sentir mal.
- ❖ Reconocer que a veces nos equivocamos y que es muy valioso pedir disculpas.

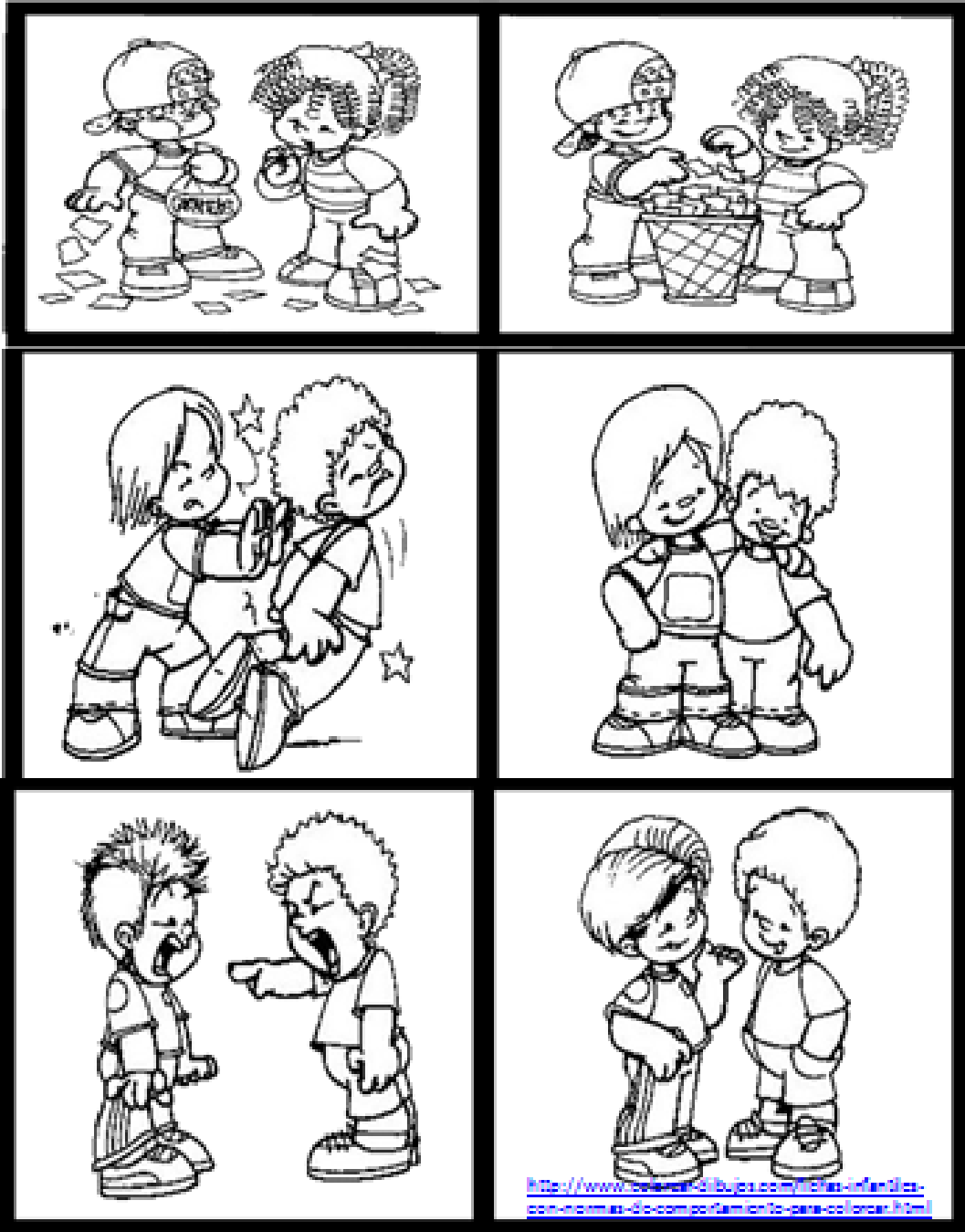
Saludo al entrar y me despido al salir



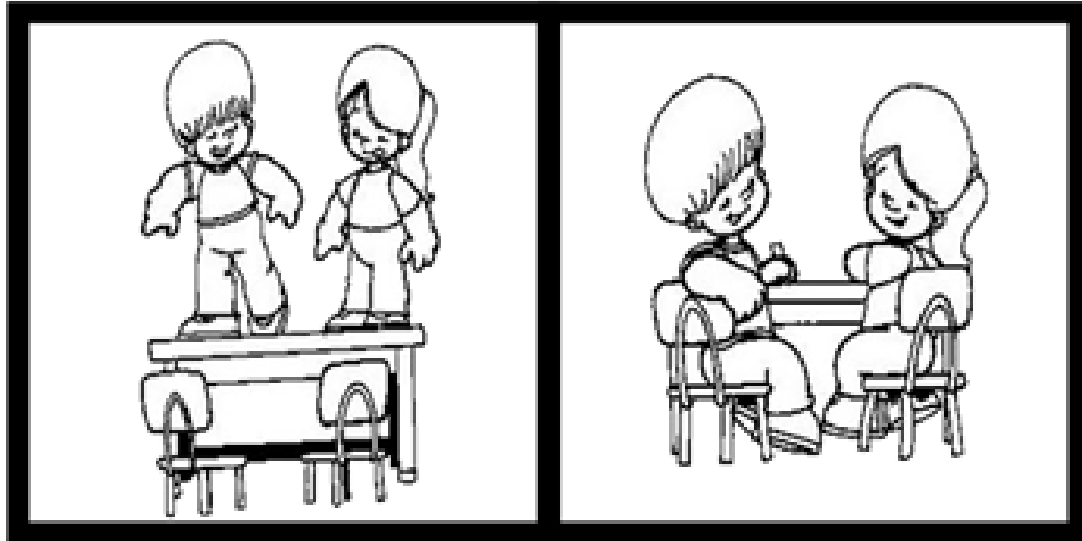
Somos ordenados



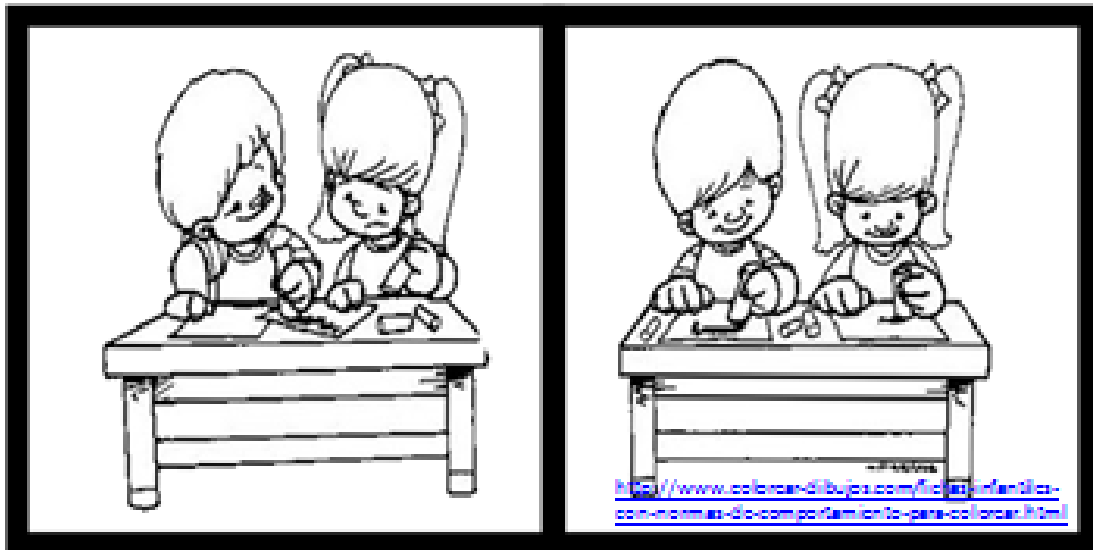
Tiramos los papeles a la basura



Respetamos los objetos



Soy un buen compañero



SESIÓN 1. ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN ²**APRENDE A RELAJARTE**

Material: Ninguno Lugar: Dentro del salón, con las butacas alrededor. Duración: 5 min.

Procesos: Escucha, atención, seguimiento de instrucciones, equilibrio, coordinación.

Objetivo: Los niños deben seguir las indicaciones y mover las partes del cuerpo que se indica, para relajar su cuerpo al terminar la sesión.

Leer las instrucciones, aplicar las actividades con el grupo.

Los músculos se pueden estirar y tensar jugando al juego de “Antón pirulero”, en el que al niño se le pide que haga lo siguiente: Todo el grupo comienza a cantar: "Antón, Antón, Antón pirulero; cada cual, cada cual, atiende a su juego". Hasta ese momento todos corean la canción acompañándola con palmas. Cuando se llega al "atiende su juego" la maestra indica la acción a realizar y cada cual tiene que reproducir lo siguiente:

1. Andar recto y erguido por la habitación.
2. Correr en su lugar, sin moverse del sitio
3. Imaginarse que sus brazos son las ramas de un árbol gigantesco por encima de su cabeza.
4. Arrugar la cara para parecer un monstruo terrífico.
5. Estirarse en la dirección al cielo y hacerse tan alto como pueda.
6. Encogerse fuertemente y hacerse tan pequeño como pueda.

La canción continúa como sigue, hasta mencionar los seis puntos. Después que los niños hayan estirado los músculos, el último paso consiste en decirle que se tranquilice y se relaje. Le podemos pedir que comience a inhalar y exhalar, que se mueva tan sigilosamente y lentamente como pueda. Finalmente, se le pide que haga de “león durmiendo” y se siente en su silla tan callado(a) y tan quieto(a) como pueda durante unos pocos minutos.

² Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo: Tratamiento cognitivo-conductual*. México: Manual Moderno.

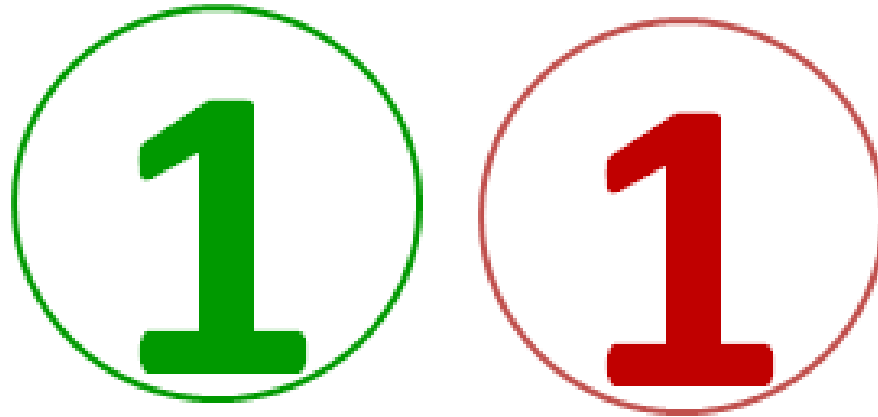
FORMATO PARA LA SUMA TOTAL DE LOS PUNTOS OBTENIDOS³

Puntos ganados	+	<input type="text"/>	Puntos ganados: se escribe el promedio que se obtuvo de la autoevaluación de todos alumnos.
		<input type="text"/>	Puntos ganados: se anota el número de puntos ganados por su buen comportamiento (puntos verdes).
TOTAL DE PUNTOS GANADOS		<input type="text"/>	
Puntos perdidos	-	<input type="text"/>	Puntos perdidos: se anota el número de puntos conseguido por mal comportamiento (puntos rojos).
Puntos de hoy		<input type="text"/>	Puntos de hoy: es la resta entre los puntos ganados y puntos perdidos.
Puntos en el BANCO	+	<input type="text"/>	Puntos en el banco: son los puntos que les quedaban de la sesión anterior.
TOTAL		<input type="text"/>	Total: puntos que se disponen para elegir la actividad de juego.
Puntos jugados	-	<input type="text"/>	Puntos jugados: puntos que gasta para la elección de la actividad final.
BANCO		<input type="text"/>	Banco: puntos que quedan para la próxima sesión, se restan el total y punto jugados.

NOTA: Este formato se utiliza en cada sesión y puede ampliarse a tamaño cartulina para que los niños observen la puntuación, con respecto al cuadro de puntos en el banco no se llena la primera sesión, se usa a partir de la segunda si es que sobraron puntos de la sesión anterior.

³ Calderón, C. (2001). *Resultados de un programa de tratamiento cognitivo-conductual para niños con Trastorno por déficit de Atención*. Tesis (Doctorado). Universidad de Barcelona. Recuperado el 30 de Noviembre de 2012 de http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2531/TESI_CCALDERON_GARRIDO.pdf;jsessionid=FFD272D62E2CA72A8C0B21F4CF55DB5E.tdx2?sequence=1

Fichas rojas y verdes



- Se utilizan las fichas verdes durante la sesión para aquellos niños que presenten un comportamiento que sea ejemplar para los demás, se entrega en el momento de la acción.
- Las fichas rojas se usarán en caso de que un niño presente un comportamiento que afecte la dinámica del grupo o alguno de sus compañeros, se le entrega en el momento de la conducta.

A final los puntos verdes se suman y los rojos se restan en la puntuación final del formato suma total de puntos para la elección de la actividad de juego.



¿CÓMO HAGO PARA RELAJARME? TENSION-RELAJACIÓN

Material: Ninguno Lugar: Dentro del salón, con las butacas alrededor. Duración: 20 min.

Procesos: Habilidades motrices y físicas, cooperación y atención, exteriorización de percepciones, emociones y sentimientos, que se traducen en expresiones gestuales.

Objetivo: El niño aprenda la técnica de relajación: tensión-relajación (tensar cierta parte de cuerpo y relajarse lentamente).

PROCEDIMIENTO

El docente guiará la sesión iniciando con las siguientes preguntas:

En esta actividad aprenderás cómo relajar tu cuerpo. ¿Has escuchado la palabra relajarse?, ¿sabes qué significa?, ¿cómo sabes si estás relajado?, ¿qué se siente cuando estás relajado?, ¿qué es lo contrario a estar relajado?, cuando pasas mucho tiempo viendo televisión o jugando un videojuego, al levantarte, ¿cómo sientes los músculos de tus piernas?, ¿duros, tensos?

¿Qué haces cuando te sientes con los músculos duros, rígidos, etc.?, ¿te estiras?, ¿cómo sientes tu cuerpo después que te estiras?, ¿descansado?, ¡muy bien! ¡ésta es una manera de relajar a tu cuerpo!.

El docente puede expresar a los alumnos/as lo siguiente:

Cuando te sientes enojado, ciertos músculos de tu cuerpo se ponen duros. Si puedes aprender a identificar estos músculos, y ponerlos “flojitos”; entonces cuando se pongan tensos, especialmente cuando te sientas enojado, podrás relajarlos y sentir una sensación muy agradable. Te sentirás tranquilo, ya que tus músculos estarán “flojitos”, es decir, relajados. Esta relajación la podrás realizar si tensas tus músculos y después los aflojas un poco.

Cuando estás enojado los músculos de tu cuerpo están tensos (duros). Si aprendes a relajarte de la manera en que te enseñaré y prácticas en tu casa, podrás relajarte en una situación en la que te sientas enojado, (se puede dar como ejemplo alguna situación en la que el niño/a describió su enojo con anterioridad).

¿Estás listo?, ¡vamos a comenzar!

La siguiente es una guía que el docente puede emplear para comenzar con la técnica de relajación.

- a) Sentarse para relajarse: Siéntate en la silla, coloca tu espalda sobre el respaldo de la silla, no cruce tus piernas, pies o brazos; coloca tus manos en los muslos, no tenses los músculos; simplemente intenta descansar. Ésta es la posición correcta para poner tu cuerpo tranquilo.

⁴ Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo: Tratamiento cognitivo-conductual*. México: Manual Moderno.



- b) Tensar y relajar los músculos: Para aprender esta técnica de relajación (tensar y relajar), comenzarás por tensar y posteriormente relajar cada músculo de tu cuerpo que te vaya indicando. Haremos un ensayo con tus manos, pon tus manos lo más duro que puedas, apriétalas, ¿qué sientes? ahora poco a poco colócalas flojitas. ¿Qué sientes cuando los músculos se ponen flojitos?

El docente explicará el ejercicio a los alumnos/as (modelará con un ejemplo, se propone utilizar las manos), **el número 5, significa tensar los músculos hasta su grado máximo; el número 4 significa que los músculos siguen que tensos, el número 3 significa “disminuye la tensión”, el número 2 significa que deberás relajar los músculos poco a poco; el número 1 significa que los músculos se encuentran completamente relajados y en el número cero, deberás disfrutar de la tranquilidad y relajación que experimenta tu cuerpo.**

Posteriormente se les dirá que cuando estén tensando y relajando una determinada parte de su cuerpo, el resto debe tenerlo relajado. Les comentará que probablemente al principio será difícil de conseguirlo, pero después de un poco de práctica le será mucho más fácil hacerlo.

Se les explicará cómo aplicar esta técnica en diferentes áreas del cuerpo. A continuación se describe la manera en la cual el docente guiará al niño para que aprenda a tensar y relajar cada grupo muscular.

CARA

Docente: Tensa toda la cara (frente, ojos, nariz, quijada, labios). Incluso puedes sentir cómo arrugas tu cara, esto ocurre debido a la tensión. Siente la tensión en esta zona; manténla algunos segundos y observa la sensación que tienes al tensarla. Éste es el momento con el grado máximo de tensión 5, sigue la tensión estamos en el número 4; 3 siente en tu frente, ojos, nariz, quijada y labios cómo la tensión disminuye, 2 ahora relaja lentamente la frente, afloja tu nariz, ahora pon “flojitos” los músculos de tu quijada, los labios, tus ojos. Pasamos al número 1, tu cara está completamente relajada: tu frente, tus cejas, tus cejas, tus ojos, tu nariz; abre lentamente tus ojos, no hay tensión en tu cara, date cuenta que se siente al dejar todos esos músculos “flojitos” y relajados; y hemos llegado al número cero, disfruta la relajación de tu cara. ¿Qué sensación te gusta más, está de relajación o la de tensión.

Se deberá reforzar al niño elogiándolo; por ejemplo, dirá: ¡muy bien, lo estás haciendo muy bien!; ¿Te das cuenta qué fácil es?

CUELLO Y ESPALDA

Docente: Siguiendo la misma técnica contando del cinco al cero, se le solicitará que tensen su cuello y su espalda; para tensar su cuello lo podrán colocar ligeramente hacia atrás. Se supervisa que tenga tenso el cuello y la espalda (puede tocar el cuello con permiso de cada niño/a).

Pedir a los niños/as que sientan la tensión en su espalda y cuello comenzando desde el número 5, manteniéndola así por unos segundos e ir relajando hasta llegar al número 0 (se les puede emplear frases como: poco a poco vas a ir poniendo “flojito” el cuello y la espalda, observa cómo puedes ir



cambiando el estado de tensión, sigue manteniendo tu espalda y cuello flojitos) , se le debe pedir que observe la diferencia entre la tensión y relajación del cuello ¿cuál te gusta más?, ¿te gusta sentir tu espalda y cuello “flojitos”?

BRAZOS, MANOS Y DEDOS DE LAS MANOS

Empleando la misma técnica: 5 máxima tensión, al 0 relajación, con los brazos extendidos, tensionándolos y cerrando los puños. Comenzarán del estado de tensión al de relajación.

Solicitar que observen que diferente es la sensación cuando tienen los músculos tensos y cuando los tienen flojitos ¿cuál les gusta más?

PECHO Y ESTÓMAGO

El siguiente grupo a relajar, se les indica que es el pecho y el estómago, se les pedirá: pon duro tu pecho (el niño deberá comprimirlo y sentirá presión en el pecho), el estómago (tiene que contraerlo y sentir la tensión en el ombligo) y la cadera.

Debe empezar del estado de tensión 5 al de relajación 0. Los niños/as deben observa la diferencia entre el estado de tensión y relajación.

CADERA, PIERNAS, PIES Y DEDOS DE LOS PIES

Con la misma técnica se relajará la cadera, piernas, pies y dedos de los pies.

Ahora tensa o “pon dura” la cadera, los muslos, las pantorrillas, los pies, puedes levantar las piernas para tensarlas, observa la tensión que sientes en los dedos de los pies. Se elogiará al niño/a cuando haya logrado tensar la pierna.

Pasar del estado de tensión 5 al de relajación 0, sería conveniente preguntar ¿te das cuenta qué diferente es la sensación ahora que están relajados tus músculos?

TODO EL CUERPO

Se deberá emplear la misma técnica, pero ahora tensando todas las partes del cuerpo al mismo tiempo (cara, cuello, espalda, estómago, cintura, cadera, piernas), posteriormente debe disminuir la tensión (empleando la técnica enseñada). Relajando todas las partes del cuerpo hasta volver a la posición de relajación.

En caso de que el niño no haya aprendido a usar la técnica de tensión-relajación con algunas de las partes del cuerpo, se retroalimenta y se le enseña nuevamente y comenzará un nuevo ensayo con la técnica de relajación-tensión.



SESIÓN 3. ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN⁵
APRENDIENDO A RESPIRAR

Material: Ninguno

Lugar: Dentro del salón.

Duración: 10 min.

Habilidades: Control de su cuerpo.

Objetivo: Aprenderá a utilizar la respiración para relajar su cuerpo.

El docente comenzará pidiéndole al alumno/a realizar una respiración profunda y “jalar” aire desde su estómago (se comprobará que este respirando bien si su tórax se expanden y los hombros se levantan; puede pedírsele que infle su estómago para jalar el aire desde ahí).

Posteriormente se le solicitará mantener el aire unos segundos y expulsarlo lentamente a la vez que relaja o pone “flojito” su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.

Deberá expresarle que no le cuesta ningún trabajo relajar el cuerpo y que puede darse cuenta cómo al respirar todo su cuerpo empieza a relajarse a medida que suelta el aire lentamente.

El niño realizará este ejercicio tres veces, haciendo pausa entre cada una de ellas (suspender si el niño se siente mareado).

⁵ Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo: Tratamiento cognitivo-conductual*. México: Manual Moderno.

DEFINICIÓN DE AUTOCONTROL

Se refiere a la regulación de la conducta por parte del individuo en el contexto que se encuentre, con el objetivo de mostrar comportamientos que puedan ayudarlo a solucionar sus problemas en las situaciones a las que se enfrente sin perjudicar a nadie, sintiéndose involucrado para considerar que ha logrado su objetivo y los resultados son benéficos para él.

DEFINICIÓN DE CONFLICTOS ⁶

El conflicto se refiere a las situaciones en que se presentan diferencias de necesidades, intereses y valores entre dos o más perspectivas, y que afectan la relación entre individuos o grupos.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN UN CONFLICTO

Situaciones: Es el lugar donde se pueden presentar con más frecuencia un conflicto, a la hora del recreo en cualquier lugar de la escuela, en la fila de la comida, en la formación, cuando la maestra no está en el salón, en casa cuando los padres les piden hacer alguna actividad, salen a jugar, entre otras.

Actividades: Se alude a las acciones que se presentan cuando se genera un conflicto como son: los juegos en colectivo, trabajo en equipo,

Pensamientos: Se refiere al proceso de adivinar sobre la ocurrencia de algún evento, se anticipan asignando un pensamiento negativo a lo que sucede o sucederá, sobre lo que piensan las personas de ellos o ellos de las personas.

Comportamiento de otras personas: Este aspecto describe las conductas de las personas con quienes convivimos pueden desencadenar un conflicto, en la escuela: no aceptar a alguien en un juego, en el salón: no prestar algún material o en casa: mamá o papá no prestan atención a lo que realizan.

ACTIVIDADES PARA NO ESTAR DE MAL HUMOR

- Realizar las técnicas de relajación (respiración).
- Jugar con otras personas (reír, expresar frases positivas).
- Hacer un dibujo.
- Cantar una canción.

COMPORTAMIENTOS POSITIVOS

Es toda aquella conducta que se presenta hacia los demás, haciéndolo sentir bien.

⁶ Carpena, A. (2003). *Educación socioemocional en la etapa de primaria: Materiales prácticos y de reflexión*. (M. C. Doñate, tr.). Barcelona, España: Eumo/Octaedro.

SESIÓN 4. ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN⁷ RELAJACIÓN SIN TENSIÓN.

Material: Ninguno.

Lugar: Dentro del salón.

Duración: 10 min.

Habilidades: Control de su cuerpo.

Objetivo: Aprenderá una técnica que le ayudará a incrementar el control de todo su cuerpo, relajar su cuerpo sin tensión y relajarse en una situación conflictiva.

Se iniciará la actividad explicando a los niños que esta es otra forma de relajación, pero en ésta no tendrán que tensar los músculos; es decir, aprenderán a respirar lentamente, relajando cada parte de su cuerpo.

La técnica de relajación sin tensión, se desarrollará de la siguiente manera con cada grupo de músculos:

1. Realizar lentamente tres respiraciones profundas.
2. Soltar los músculos que el docente nombre, al tiempo que respira lentamente.
3. Observar el estado de relajación, disfrutando la sensación de relajación, al tiempo que continúa realizando respiraciones lentas.

El docente le pedirá al niños relajar todas las áreas (irá nombrando cada una de ellas, son las mismas áreas utilizadas en la sesión anterior), será necesario brindar retroalimentación al niño, en caso de que este así lo requiera.

A continuación se ejemplificarán los pasos a seguir para realizar la técnica de relajación sin tensión con los músculos faciales (ojos, frente, nariz, boca, mandíbula), este ejemplo podrá servir como guía para los demás músculos.

1. Primer paso, respirar. El niño/a realizará tres respiraciones profundas y lentas, y le solicitará que imagine que su estómago es un globo, que lo infle y que mantenga el aire por unos segundos, posteriormente sacará el aire lentamente. Se le solicitará que repita dos veces más este ejercicio.
2. Segundo paso, relajar músculos. Se solicitará al niño/a que infle su estómago y que saque el aire lentamente, poniendo “flojitos” los músculos de la frente al tiempo que hace respiraciones lentas (infla su estómago y saca aire lentamente), posteriormente los músculos de la nariz (hace respiraciones lentas), la boca y la mandíbula. Se le

⁷ Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo: Tratamiento cognitivo-conductual*. México: Manual Moderno.



solicitará que esté atento en cada uno de los músculos que se le nombran evitando tensarlos, por los que necesita realizar as respiraciones como se enseñó en el paso 1.

3. Estado de relajación. En este último paso se solicitará al niño/a que realice una autoobservación, revisando el estado en el que se encuentran sus músculos faciales. El niño será capaz de describir la sensación que experimentó al finalizar la técnica de relajación (aplicada en músculos faciales), identificando que en los músculos que se relajaron no hay dolor.

Al terminar, se le pedirá al niño que cotidianamente desarrollen la técnica enseñada.

FORMATO DE EJERCICIOS PARA RESOLVER CONFLICTOS EN EL AULA O EN CASA. (vacío)⁸

Acontecimiento o situación	
Paso 1 Párate ¿Cuál es el problema?	
Paso 2 Planifícate ¿Cuál es la solución?	
Paso 3 Actúa ¿Cuándo vas a llevarlo a la práctica?	
	MI ELECCIÓN
Autoevaluación y autorrefuerzo	<p>Autoevaluación:</p> <p>Autorrefuerzo:</p>

⁸ Calderón, C. (2001). *Resultados de un programa de tratamiento cognitivo-conductual para niños con Trastorno por déficit de Atención*. Tesis (Doctorado). Universidad de Barcelona. Recuperado el 30 de Noviembre de 2012 de http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2531/TESI_CCALDERON_GARRIDO.pdf;jsessionid=FFD272D62E2CA72A8C0B21F4CF55DB5E.tdx2?sequence=1



FORMATO DE EJERCICIOS PARA RESOLVER CONFLICTOS CON EXPLICACIÓN PARA EL DOCENTE

Acontecimiento o situación	Se toma en cuenta un conflicto y se describe en una situación o acontecimiento, para una mejor comprensión.
Paso 1 Párate ¿Cuál es el problema?	Leer atentamente y despacio la situación o acontecimiento para identificar cuál es el problema que se está planteando arriba y escribirlo en un enunciado.
Paso 2 Planifícate ¿Cuál es la solución?	Pensar en posibles soluciones a este problema, anotar como mínimo 3, pensar cuáles serían las más idóneas para el problema planteado y escribirlas.
Paso 3 Actúa ¿Cuándo vas a llevarlo a la práctica?	Valoración de las alternativas para resolver el problema y se le pregunta al niño/a: ¿Qué puede ocurrir en cada alternativa? Ejemplo: “muy bien, tengo 3 alternativas posibles, pero con la primera no resuelvo el problema, sino creo otro; la segunda es buena y fácil de aplicar, y la tercera es imposible. Pues bien creo que aplicaré la segunda.”
	<p style="text-align: center;">MI ELECCIÓN</p> Elige una respuesta, la subraya en el paso dos y la escribe en este paso.
Autoevaluación y autorrefuerzo	Se comenta con el grupo. Autoevaluación: ¿Me ha salido bien? Se elogia la elección de la alternativa. Autorrefuerzo: Muy bien, lo estoy haciendo muy bien o bueno me he equivocado, no pasa nada, vuelvo al principio. Lo que yo quiero hacer es...



FORMATO DE EJERCICIOS PARA RESOLVER CONFLICTOS (RESUELTO)

Acontecimiento o situación	<<Víctor está jugando fútbol, chuta la pelota muy fuerte y rompe un vidrio de una ventana de la escuela.>>
Paso 1 Párate ¿Cuál es el problema?	Víctor rompió un vidrio de la ventana de la escuela.
Paso 2 Planifícate ¿Cuál es la solución?	<ul style="list-style-type: none"> • Ir con mis compañeros y decirles la verdad, esperar hasta que nos pregunten quien fue y decir que fuimos todos. • Calmarme, ir con la maestra a decirle lo que hice y que me hago responsable de mis actos. • Correr para que nadie me descubra y si me preguntan decir que alguien más fue.
Paso 3 Actúa ¿Cuándo vas a llevarlo a la práctica?	<ul style="list-style-type: none"> • Ir con mis compañeros y decirles la verdad, esperar hasta que nos pregunten quien fue y decir que fuimos todos. • 1. (buena pero, me crea otro problema). • Calmarme, ir con la maestra a decirle o que hice y que me hago responsable de mis actos. • 2. (fácil de aplicar) <ul style="list-style-type: none"> • Correr para que nadie me descubra y si me preguntan decir que alguien más fue. • 3. (imposible) <p>NOTA: No es necesario anotar nuevamente las alternativas, se pueden utilizar los números 1,2 y 3 para anotar la valoración de cada alternativa.</p> <p style="text-align: center;">MI ELECCIÓN</p> <p style="text-align: center;">Calmarme, ir con la maestra a decirle o que hice y que me hago responsable de mis actos</p>
Autoevaluación y autorrefuerzo	<p>Autoevaluación: Me ha quedado bien.</p> <p>Autorrefuerzo: Muy bien, me ha quedado perfecta mi elección, debo seguir así.</p>

Nota: Recordar que el formato de ejercicio para llevarse de tarea en casa en las sesiones 8 y 10 lleva escrito el acontecimiento y en las sesiones 9 y 11 debe ir vacío.

Anexo XX

EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Emociones básicas



Alegría



Enfado



Sorpresa



Tristeza



Miedo

<http://cosquillo.com/respuesta/2011/04/20/cosquillo-emoiones-actividades.html>

SESIÓN 10. ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN⁹ ¿QUÉ HAGO CUANDO ME ENOJO?

Material: Imágenes con expresiones de enojo.

Lugar: Dentro del salón.

Duración: 15 min.

Habilidades: Cambios corporales, tono de voz, ritmo de respiración.

Objetivo: Que los alumnos /as identifiquen que el enojo es un comportamiento universal, el comportamiento que exhiben cuando se enojan y las consecuencias de éste.

El docente explicará a los alumnos/as que el enojo es una emoción experimentada por todos los seres humanos y que por tanto, los niños de todos los países algunas veces lo sienten.

Explicará que hay varias formas de manifestar el enojo, presentarán 2 imágenes y describirán las ilustraciones.

Enseguida presentará al alumno/a 2 imágenes que muestran a personas exhibiendo enojo con agresión, cuando haya terminado describir las imágenes, el docente le preguntará: ¿te has dado cuenta que a veces la gente demuestra su enojo pegando, llorando, tirando objetos?, ¿crees que está bien pegar para mostrar que estás enojado?.

Se concluirá que cuando la gente expresa enojo con este comportamiento lastima a otras personas y que esta forma negativa provocará que los demás se alejen.

A continuación, el docente realizará algunas preguntas con la finalidad de que el niño/a reflexione acerca de la forma en la que él/ella reacciona al enojarse.

¿Cómo me comporto cuando me enojo?

1. ¿Qué haces cuando te enojas?

El objetivo de esta pregunta es que el niño identifique qué conductas exhibe cuando se enoja; es decir, se encierra en su cuarto, azota la puerta, llora, acusa, pega, avienta objetos, rompe cosas, etc.

2. ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando te enojas?

El objetivo de esta pregunta es que el niño identifique qué pasa con su cuerpo cuando se enoja; por ejemplo, aprieta puños, tuerce la boca, frunce el sueño, y aunque él no

⁹ Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo: Tratamiento cognitivo-conductual*. México: Manual Moderno.



se dé cuenta de su cara, puede cambiar de color o puede sentir cómo se modifica la temperatura de ésta.

3. ¿Qué hacen las personas cuando te enojas?

El objetivo de esta pregunta es que el niño identifique la actitud de las personas (la maestra, sus hermanos, sus padres, sus amigos, sus abuelos, etc.) después de que él se enoja de manera agresiva (lo castigan, le pegan, lo ignoran, le dan lo que quería, gana el juego, sus amigos se van, le dejan, etc.) En caso de no comprender la pregunta, será necesario guiarlo con un ejemplo:

Si tu mamá no quiere darte dinero para ir a comprar la tienda y tú te enojas ¿qué hace ella?, ¿te regaña, te pega, no te hace caso?, o ¿te da el dinero o lo que hayas pedido?

IMÁGENES DE EXPRESIÓN DE ENOJO¹⁰



ENOJO



BERRINCHE

¹⁰ <http://cosquillitasenlapanza2011.blogspot.mx/2012/04/conoce-tus-emociones-actividades.html>



PELEAS O GOLPES



GRITOS E INSULTOS

¹¹ <http://cosquillitasenlapanza2011.blogspot.mx/2012/04/conoce-tus-emociones-actividades.html>



RECHAZO A COMPAÑEROS



SESIÓN 11. ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN¹²
Y SI ME ENOJO ¿CÓMO LO DIGO?

Material: Ficha de actividad

Lugar: Dentro del salón. Duración: 40 min.

Habilidades: Comunicación asertiva y Resolución de conflictos.

Objetivo: Que los alumnos/as aprendan a expresar su enojo mediante frases en primera persona, evitando responsabilizar a otras personas de sus actos.

Procedimiento

Expresión de enojo sin agresión.

El docente iniciará la explicación de los <<mensajes yo y tú>>.

Le explicará a los alumnos/as que cuando se enoja es importante que exprese lo que siente. Tienen que expresar sus sentimientos sin lastimar o insultar a otras personas, por lo que puede emplear los “MENSAJES EN PRIMERA PERSONA”. El mensaje con el pronombre <<yo>> tiene tres partes:

- a) Identificación. El niño/a reconocerá que la emoción que siente; es decir, identificará cuando se sienta molesto (por ejemplo, el niño/a identificará la emoción que siente cuando alguien lo empuja o le rompe un juguete).
- b) Conducta. Se refiere a que el niño reconocerá la conducta que exhibió otra persona y que lo hizo sentir enojado(a). Siguiendo con el mismo ejemplo, la conducta sería cuando la otra persona lo empuja o le rompe su juguete.
- c) Comunicación. Es la forma en cómo el niño expresa su enojo. Él deberá aprender a expresar su enojo sin golpes e insultos, y a sustituirlos por mensajes con pronombre en primera persona; por lo que el niño deberá expresar sus sentimientos empleando la frase <<me siento>> o <<estoy>>. Cuando se utilizan oraciones con el pronombre <<yo>>, deben emplearse palabras que indiquen cómo la conducta de otra persona afectó positivamente o negativamente. Es decir, cuando el comportamiento de otra persona haga enojar al niño(a), éste empleará la frase: “Me siento enojado” ó “Estoy enojado”, porque... y a continuación describir el comportamiento de la otra persona; por ejemplo; “me enoja que cuando me prometes algo no me lo cumples”, lo cual es diferente a decir “eres una mentirosa”, ya que esa sería una frase negativa.

Cuando el comportamiento de otras personas haga sentir bien al niño(a), debe emplear la frase: me siento bien, porque (seguido del comportamiento de la persona que le hizo sentir bien).

Se mostrarán ejemplos de mensajes empleando el pronombre <<yo>>.

¹² Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo: Tratamiento cognitivo-conductual*. México: Manual Moderno.



El ejemplo ilustra las tres partes de este tipo de mensajes, cuando el comportamiento de otra persona provoca enojo en el(a) niño(a).

Identificación: el niño identifica que está enojado debido a la conducta de la otra persona.

Conducta (de la otra persona): la persona con la que estaba hablando interrumpió.

Comunicación: “Me enojo cuando me interrumpes, porque tengo cosas muy importantes que decirte” o “Me molesta que cuando hablo me interrumpas”.

A continuación se muestra un ejemplo de mensajes empleando el pronombre “yo”, cuando otra persona afecta positivamente al niño (a), es decir, que debido al comportamiento de otra persona el niño se siente bien.

Identificación: el niño identifica que se siente muy bien debido al comportamiento que la otra persona exhibió hacia él.

Conducta: porque mi mamá me reviso mi tarea.

Comunicación: <<Me siento muy bien cuando revisas mi tarea, porque así estoy seguro de que está bien hecha, gracias>>. <<Gracias por revisar mi tarea, me siento feliz cuando me ayudas>>.

EJEMPLO DE LA FICHA DE ACTIVIDAD

Situación	Mensajes tú	Mensajes en primera persona
Cómo reaccionarías si te tropiezas y una persona se burla de ti, ¿qué le dirías?	“Tú de que te ríes tonto” “Por tu culpa me caí”	“Me molesta que te rías” “Me enoja que te rías de mi”

FICHA DE ACTIVIDAD

MENSAJE TÚ	MENSAJES EN PRIMERA PERSONA



SESIÓN 12. ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN¹³

¿QUÉ ME GUSTA Y QUÉ NO ME GUSTA QUE LA GENTE ME HAGA?

Material: Fichas de actividad

Lugar: Dentro del salón.

Duración: 20 min.

Habilidades: Comunicación, escucha y atención.

Objetivo: Que los alumnos/as identifiquen las conductas que hacen otras personas y le provocan enojo a él, así como el comportamiento que él realiza desencadenando enojo en otras personas.

PROCEDIMIENTO

Se iniciará explicando el objetivo de la actividad: identificar las conductas realizadas por la gente que le rodea para hacerlo sentir feliz y que son de su agrado, así como lo que no le gusta del comportamiento de estas personas (debido a que le provocan enojo).

Posteriormente, se le entrega al niño/a la hoja de conductas positivas y negativas. Se le indicará escribir debajo del título “Me hace sentir bien” el comportamiento o las cosas que las personas a su alrededor dicen o hacen para hacerlo sentir bien.

Cuando haya terminado se le pedirá escribir debajo del título “Me hacen enojar” lo que la gente dice o hace, o el comportamiento que él mismo hace y le provocan enojo, o las situaciones que le producen esta emoción.

Al terminar, se le preguntará a los niños/as “de lo que escribiste dime una de las cosas que más te hacen enojar y dime quién te la dice o hace”. También se le pedirá al niño describir el comportamiento de otras personas y lo que le gusta le digan o hagan (se le pedirá mencionar a quien lo hace).

Después el docente, entregará la hoja de frases positivas y negativas. Le pedirá escribir en ésta todas las frases o comportamientos que él realiza para hacer sentir bien a sus padres, amigos, hermanos, maestra(o), etc.

Cuando los niños/as hayan finalizado, el docente explicará que hay frases positivas que hacen sentir bien a los demás, ya que ayudan para relacionarse con las personas de una manera amistosa y mostrará ejemplos de frases positivas.

A continuación se muestra una guía de como aplicar, esta última actividad de frases positivas y negativas.

¹³ Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo: Tratamiento cognitivo-conductual*. México: Manual Moderno.



La siguiente lista es un ejemplo de expresiones típicas que hacen sentir bien a los demás (enriquezca la lista agregando más frases positivas, estas solo son algunas de las que están escritas en el formato).

¡Bien lo hiciste muy bien!

Gracias por ayudarme; gracias por cuidarme; gracias por enseñarme...

¡Excelente esfuerzo!

¡Te ves muy bien!

Eres un gran amigo(a)

El docente escogerá una de las frases escritas en la lista anterior y le dirá “cuando yo le diga a un amigo... (Leer una frase positiva) muy probablemente lo haré sentir bien. Después le pedirá a algún niño/a que escoja tres frases positivas y nombre a las personas a quienes se las pueda decir.

Al terminar con las frases positivas, les pedirá escribir en la hoja de frases positivas o negativas, todas las frases o comportamientos que ellos realizan cuando se enojan, se les solicitará también describir los comportamientos del niño que provocan enojo en los demás. Será importante que los alumnos/as noten que cuando insulta, pegan o molestan a la gente, la lastima y probablemente le provocan enojo.

A continuación, se les explicará acerca de las frases negativas, las cuales se emplean erróneamente para criticar o burlarse de otras personas; provocando malestar en los demás.

Se sugiere escribir la lista de frases negativas en un rotafolio, cartulina o diapositiva. Ésta es un ejemplo de manifestaciones típicas de frases que facilitan la exclusión, la crítica destructiva y lastiman la autoestima de los demás (la lista se puede enriquecer agregando más frases negativas, las mencionadas aquí solo son algunas de las escritas en el formato).

¡No quiero ser tu amigo!

¡Siempre te equivocas y perdemos por tu culpa!

¡No juegues con nosotros!

El docente le pedirá al niño revise lo que escribió en su hoja de frases negativas e identifique todas las frases negativas que él/ella emplea y sus consecuencias después de decirlas. Es decir, le pegan, ya no lo invitan a jugar, lo acusan, hace sentir mal a las personas, etc.

Posteriormente expresará como las frases negativas hacen enojar a los demás y al emplearlas es probable se desencadene enojo en las personas; por eso se debe evitar el uso de este comportamiento.



FICHA DE ACTIVIDAD

Conductas positivas o negativas

Instrucciones: Escribe en la columna “Me hace sentir bien”, el comportamiento de los demás o las cosas que dicen o hacen para hacerte sentir bien. Escribe debajo del título “Me hace enojar” el comportamiento de las demás o las cosas que te dicen o hacen para hacerte enojar.

ME HACE SENTIR BIEN

ME HACE ENOJAR

FICHA DE ACTIVIDAD

Expresiones positivas y negativas

Instrucciones: Escribe debajo del título “Expresiones y conductas positivas” las expresiones o el comportamiento que haces para sentir bien a la gente que te rodea (como tus papás, tus hermanos, tus amigos, la maestra).

Escribe debajo del título “Expresiones y conductas negativas” lo que dices o haces, provocando el enojo en la gente que te rodea (papás, hermanos, amigos, maestra).

EXPRESIONES Y CONDUCTAS POSITIVAS

EXPRESIONES Y CONDUCTAS NEGATIVAS



FICHA DE ACTIVIDAD

Frases positivas y negativas

Frases positivas	Frases negativas
<p>La siguiente lista es un ejemplo de expresiones típicas que hacen sentir bien a los demás (enriquecer la lista agregando más frases positivas), se sugiere escribir la lista en una cartulina, rotafolio o diapositiva.</p>	<p>Se sugiere escribir en la siguiente lista de frases negativas en una cartulina, rotafolio o diapositiva. Es un ejemplo de manifestaciones típicas que facilitan la exclusión, la crítica destructiva y lastima la autoestima de los demás, (enriquecer la lista agregando más frases negativas).</p>
<ul style="list-style-type: none">• ¡Bien, lo hiciste muy bien!• Gracias por ayudarme; gracias por cuidarme; gracias por enseñarme; gracias por servirme, gracias por...• ¡Excelente tu esfuerzo!• ¡Te ves muy bien!• ¡Excelente trabajo!• Eres un gran amigo/a• ¡Maravilloso!• ¡Muy buena idea!• ¡Sensacional, lo hiciste muy bien!• ¡Felicidades, eres un ganador!• ¡Eres un buen deportista!• ¡Qué padre lo hiciste!• ¡Lo hiciste muy bien, y estoy segura que puedes hacerlo mejor!	<ul style="list-style-type: none">• ¡No quiero se tu amigo/a!• ¡Siempre te equivocas y perdemos por tu culpa!• ¡No te queremos en nuestro equipo!• No juegues con nosotros• ¡Eres un idiota!• ¡Vete de aquí, no te queremos!• Burro, no puedes hacer nada bien• Eres un estúpido• ¿Eres tonto o qué te pasa?• Eres un menso, baboso, etc.• ¡Vete al diablo!• ¡Todo me sale mal por tu culpa!• Tonto, burro, cuatro ojos, enano, marrano, chimuelo (o cualquier otro apodo).

SESIÓN 12. ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN¹⁴
 APRENDIENDO A ESCUCHAR Y OBSERVAR

Material: Imágenes

Lugar: Dentro del salón.

Duración: 25 min.

Habilidades: Resolución de conflictos, diálogo y negociación.

Objetivo: Que los alumnos/as aprendan habilidades para comunicarse sin exhibir enojo.

PROCEDIMIENTO

La actividad se iniciará explicando a los alumnos/as que observar algunas características de las personas en ciertas situaciones como el tono de voz, las gesticulaciones de brazos y manos, la expresión facial y la postura, son aspectos que ayudan a diferenciar a una persona enojada de la que no lo exhibe esta emoción.

Decirles que aprender a identificar a una persona enojada de la que no lo está, ayudará a conocer qué tipo de comportamiento exhibir con cada una de ellas, lo que se traducirá en un mejoramiento en las relaciones interpersonales. El docente mencionará algunas de las características de los estilos de comunicación como los verbales y los no verbales.

El docente modelará al niño las características verbales y no verbales, y éste identificará a cada una de ellas.

Estilos de comunicación verbal y no verbal.

Emoción: Enojo

Características de los mensajes verbales	Características de los mensajes no verbales
Sonidos: Emitir sonidos no agradables (gruñidos, chillidos, risas burlonas), y emitir palabras que se consideran no adecuadas (insultos, etc).	Gestos: movimientos rápidos de manos y brazos, tensión corporal en especial de los puños (manos), respiración agitada.
Tonos de voz: gritar, emitir voz temblorosa.	Expresiones faciales: fruncir el seño, fruncir la boca, apretar los labios, sonrojarse.

Posteriormente se le explicará al niño que cuando una persona exhibe conductas de enojo acompañadas de tono de voz alto, respiración agitada, etc. será mejor que éste evite discutir con esa

¹⁴ Mendoza, B. (2010). *Manual de autocontrol del enojo: Tratamiento cognitivo-conductual*. México: Manual Moderno.



persona ya que muy probablemente se involucrará en una discusión; así se evitará que los niveles de enojo escalen incluso en comportamiento agresivo.

Los niños que han aprendido a emplear comportamiento agresivo como una forma de comunicación con otros, tienen más probabilidades de involucrarse en escalas de agresión, cuando la persona con la que está interactuando demuestra estar enojada. En éstas sin duda alguna existen habilidades deficientes para escuchar a la otra persona, por lo que se considera importante enseñarles “las deficiencias en los hábitos para escuchar” (verbales y no verbales), y su pronta identificación.

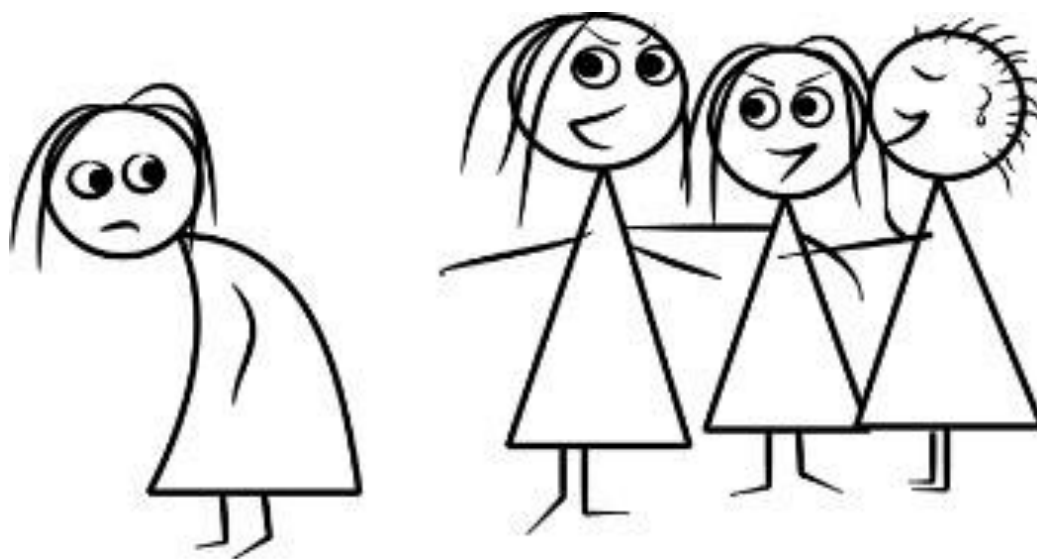
A continuación se enumeran algunas de las deficiencias que dificultan escuchar a otra persona, éstas limitan la comunicación con el otro. Pueden ser no verbales, es decir, se muestran a través de expresiones faciales, posturas corporales; y las verbales que se expresan a través de palabras o sonidos.

NO VERBAL

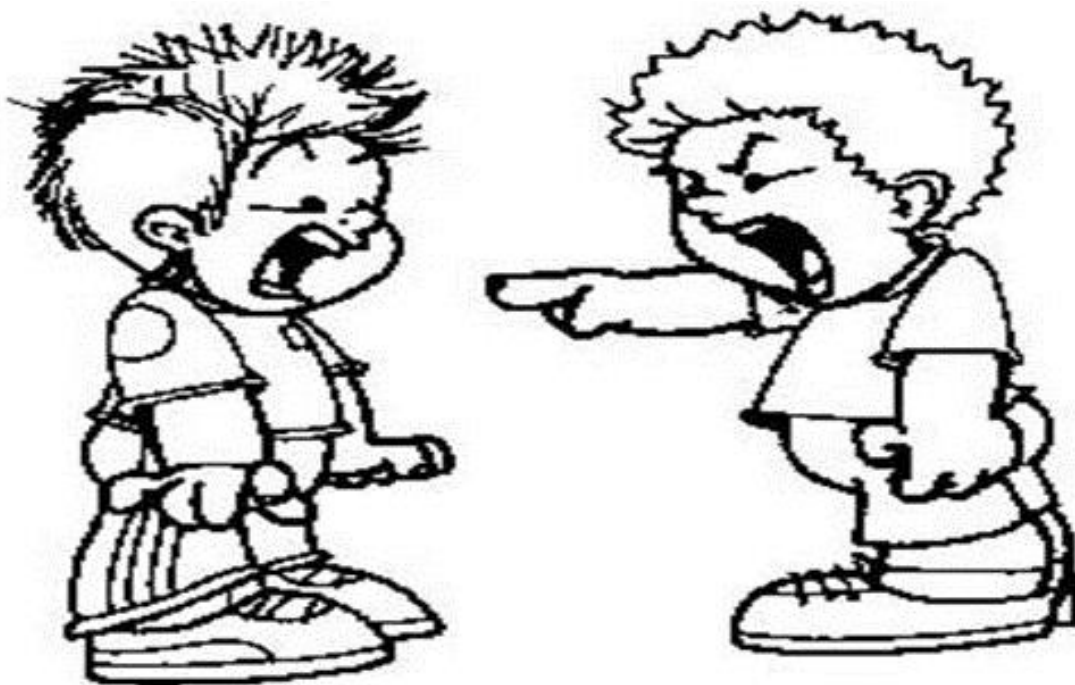
- Cuando una persona habla y la persona que recibe el mensaje, no mantiene contacto visual con el locutor (por ejemplo: ver a otro niño)
- Ignorar a la persona (por ejemplo: darle la espalda o hablar con alguien más).
- Mostrar expresiones faciales que comunican: disgusto, enfado, asco, etc.
- Alejarse del lugar, dejando a la persona hablando sola.

VERBAL

- Insultar
- Gritar
- Interrumpir
- Llorar
- Si es posible de pueden mostrar imágenes que ejemplifican cada una de las deficiencias en la habilidad para saber escuchar (no verbales y verbales), los alumnos(as) expresarán algunos ejemplos que dificultan la comunicación que ha observado en otras personas.



INSULTAR



¹⁵ <http://cosquillitasenlapanza2011.blogspot.mx/2012/04/conoce-tus-emociones-actividades.html>

GRITAR



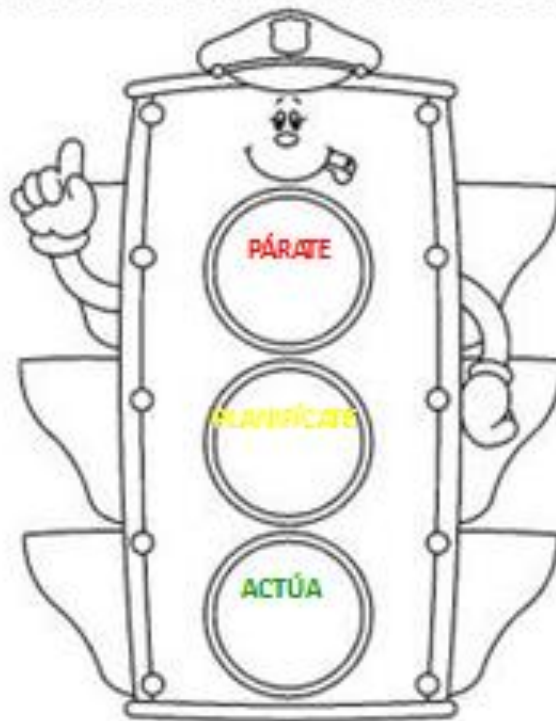
LORAR



INTERRUMPIR

Anexo XXV

IMÁGENES PARA ILUMINAR SESIÓN 13





Cazapensamientos

**EQUIPO DE
AUTOCONTROL**
Pegar en la libreta

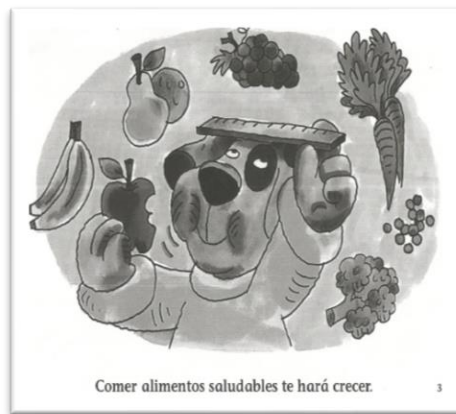
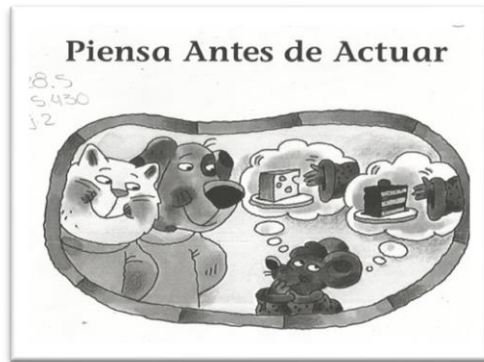


Buscasentimientos

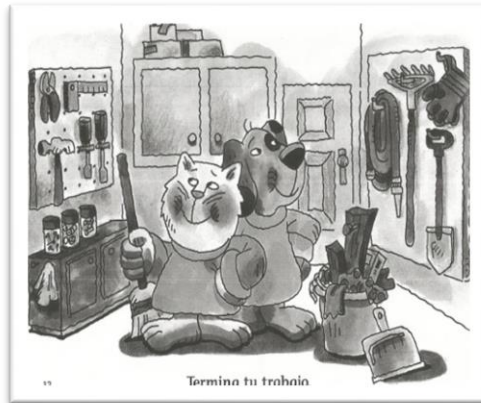
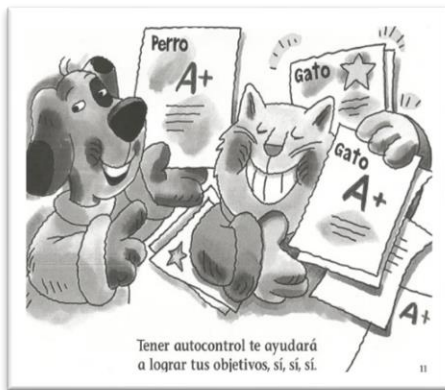


Aportodas

IMÁGENES DEL CUENTO "AUTOCONTROL PARA ACTUAR"¹⁶

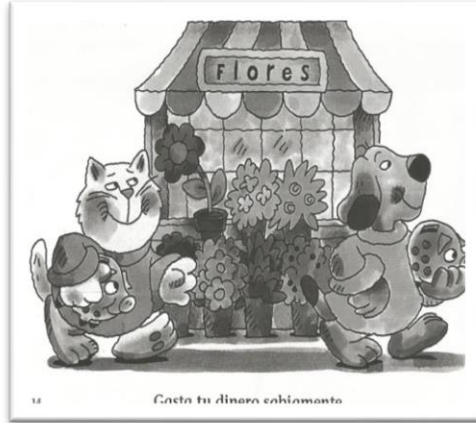


¹⁶ Regina G. Burch. (2005). Piensa antes de actuar: Aprendiendo sobre disciplina y autocontrol. Colección Valores. SN. Ediciones





13



14



15

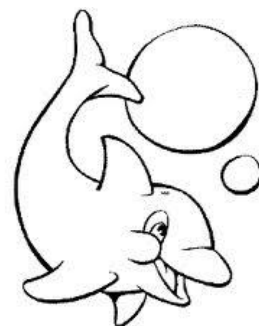


16



Anexo XXVII

RECONOCIMIENTO A LA CONSTANCIA



Se concede a:

en agradecimiento por la entrega del alumno/a en sus tareas durante las sesiones y

Participar en el Programa:

<<Autoccontrol para actuar>>

Firma

Fecha