



**UNIVERSIDAD
PEDAGOGICA
NACIONAL**

**Secretaría de educación pública
Universidad Pedagógica Nacional
Unidad UPN 097 DF Sur**

**Taller para desarrollar las emociones en las
docentes del Jardín de niños “Mi Mundo
Feliz”.**

Proyecto de Innovación

**Que para obtener el título de licenciada en
educación preescolar plan 2007**

**PRESENTA
Norma Alicia Gutiérrez Medina**

**Asesora
Verónica María del Consuelo Alcalá Herrera.**

México, D.F. 2014

AGRADECIMIENTOS

A Dios por permitirme llegar hasta donde estoy. Por guiar mis pasos, iluminar mi camino, por darme la fuerza y la oportunidad de lograr mis metas. Y saber que siempre hay esperanza.

A mi padre José Luis y a mi madre Norma por enseñarme a nunca darme por vencida y luchar por mis sueños. Por estar siempre junto a mí apoyándome y guiándome por un buen camino. Darme su amor sin condiciones ni medidas e impulsarme a crecer como persona y ser el mejor ejemplo a seguir. Por amarme y quererme como soy. Gracias por estar siempre conmigo y cuando más los necesito.

A mis hermanas Martha y Rosa por brindarme siempre su apoyo, por sus consejos. Pero sobre todo por enseñarme que aún en las situaciones más adversas la vida sigue y que siempre hay oportunidades para ser feliz.

A Cristian por ser un ejemplo de fortaleza. Por enseñarme a no derrumbarme en los momentos más difíciles. Y saber que cada día la vida nos ofrece nuevos horizontes.

A Carlos y Fernando por acompañarme y aguantarme todo este tiempo. Por su cariño y apoyo incondicional.

A David Humberto Basilio Hernández por llegar a mi vida. Por tu apoyo incondicional, paciencia y comprensión brindada durante estos cuatro años de la carrera. Pero también por compartir todo este tiempo conmigo, que han estado llenos de sueños, amor y de momentos inolvidables. ¡Te amo!

A la familia Basilio Hernández por aceptarme.

A Elizabeth, Lorena Serrano, Karla y Víctor por que son como las estrellas. Aunque no siempre se ven, sabes que están ahí sin importar la distancia. Recorriendo juntos una parte del camino.

A la maestra Verónica Alcalá por contar con su apoyo durante este proceso. Desde sus inicios hasta la culminación del proyecto. A la maestra Lourdes Sánchez y al maestro Luis Badillo por el apoyo que me brindaron.

INDICE

	Página
Introducción	1
1. Diagnóstico Pedagógico.	4
1.1. Contextualización.	4
1.2. Evaluación de la práctica docente propia.	11
1.3. Elementos de la teoría que apoyan la comprensión de la problemática.	17
1.4. Metodología.	32
1.5. Diagnóstico de la problematización.	38
2. Planteamiento o definición del objeto de estudio.	46
2.1. Delimitación del problema.	46
2.2. Tipo de proyecto a desarrollar.	48
3. Alternativa de innovación.	50
3.1. Fundamentación.	50
3.2. Supuestos.	65
3.3. Propósitos.	65
3.4. Plan de acción.	66
3.5. Aplicación, seguimiento y evaluación.	67
3.6. Análisis de resultados.	82
3.7. Seguimiento de la alternativa de innovación.	85
3.8. Viabilidad.	88
Conclusiones	89
Bibliografía	93
Anexos	96
Glosario	114

INTRODUCCIÓN.

Este Proyecto de Innovación habla sobre las emociones que se manifestaban consciente o inconscientemente, en el personal docente de la escuela Mi Mundo Feliz. Después de 5 años en mi práctica docente ingresé a la licenciatura, esta labor docente me llevó a observar mi trabajo pero también el de mis compañeras, a reflexionar sobre la problemática de las emociones en el personal educativo.

Al iniciar este proyecto surgió una duda ¿Qué tanto afectan las emociones en la institución donde trabajo? cuando decidí elaborar este proyecto de innovación no dudé en retomarla, considerando que no solo afectaba a mis compañeras, sino también a los alumnos.

Esto serviría para que a un corto o largo tiempo, comprendiéramos nuestras emociones, del cual surgía el problema en nuestro campo laboral. Para que en un momento dado el ambiente fuera favorecedor para el personal docente pero sobre todo para los alumnos.

Educar a los niños es sacar lo mejor de ellos. Las educadoras deberíamos insistir en inculcar en los niños las virtudes de sus emociones, ya que una vez que las asimilan les permiten convertirse en personitas de bien. Los niños encierran una esencia como todos los seres humanos grandes o pequeños, para convertirse en seres agradables con fundamentos como la naturaleza, crianza, oportunidad, sentimientos y esfuerzo.

Como individuos tenemos la capacidad de ser empáticos, aprender a ser conscientes de los sentimientos, emociones, necesidades y preocupaciones de las personas de nuestro entorno, por lo tanto, debemos ser capaces de mirar la realidad desde la perspectiva del otro.

El hecho de que logremos entender y experimentar las emociones de los demás, no implica que tengamos que dejarnos inundar y afectar por la carga emocional de la persona con la cual nos estamos relacionando.

Para continuar este proyecto tuve que realizar un cuestionario para observar que tanto conocían las maestras sus emociones, posteriormente se evaluó y

fue entonces cuando se construyó un taller sobre las emociones, el cual no resultó por el tiempo, por el ambiente negativo que se vivía con el personal, por la falta de interés de las autoridades y las delimitaciones que iban surgiendo día a día.

La necesidad de involucrar a los alumnos en las habilidades emocionales, no se reduce a su periodo de educación, sino que se extiende cuando asumen la responsabilidad los directivos y el personal que labora en la institución (Infantiles A. M., 2008).

Este taller se efectuó dentro de las instalaciones de la escuela, después de la jornada laboral, se trabajó únicamente con el personal docente y la directora, en muy pocas ocasiones se presentaban los propietarios de la institución.

La motivación tiene consecuencias importantes en la educación y puede ser utilizada para mejorar el aprendizaje, los estudios sugieren que las personas suelen motivarse en mayor medida por metas que presenten un reto y no por aquellas demasiado sencillas (Catret, 2001).

El taller se concluyó en el octavo semestre de la carrera, al finalizar me di cuenta que nuestra capacidad de sentir es tan vital para nuestro bienestar como nuestra capacidad de pensar, las emociones pueden ser una herramienta positiva, que bien intencionada ayuda a la sociedad en la solución de problemas. Este grupo de capacidades nos permite usar nuestras emociones de manera eficaz para liberar el potencial humano.

Durante las actividades que se realizaron en este curso, pude observar que cuando se vive en sociedad, la familia es uno de los principales elementos y es ahí donde los padres deben proporcionar un ambiente en el cual se tenga claridad sobre las emociones de cada miembro de la familia (Vallés, 2000).

Esto se reflejaba cuando iniciaba el período escolar y los niños entraban a la escuela, es ahí donde interveníamos las maestras, si nosotras contábamos con un buen nivel de emociones, estábamos mejor preparadas para poder establecer límites y responsabilidades en forma clara y consistente, pero sobre

todo adecuadas al nivel de desarrollo que tiene cada uno de los niños que estaban a nuestro cuidado.

Pero también esto le corresponde principalmente a los padres y son ellos los responsables de proporcionar una educación a través de sus propias emociones y acciones, ya que ellos serán el reflejo de quién los rodea, ellos serán el espejo de sus padres.

En general los niños formados en este tipo de entorno pueden aceptar responsabilidades y las consecuencias de sus actos cuando estos son cumplidos. Serán capaces de entender lo que significa reciprocidad y esto los motiva a actuar de la mejor manera. La mejor forma de involucrarse con los otros es tratándolos como ellos esperan ser tratados e implementar una comunicación eficaz.

Las oportunidades se definen como los momentos precisos en los que están presentes los educadores para enseñarles en palabras y acciones, cada una de las virtudes emocionales, para que los niños las asimilen y puedan ponerlas en acción (Quevedo, 2000).

En el primer capítulo abordo el Diagnóstico Pedagógico, en donde se pretende identificar las características del personal docente y los elementos de investigación.

En el segundo capítulo habla sobre el problema o dificultades que se presentaban con las maestras y que tan viable fue este proyecto de innovación.

En el tercer capítulo se desarrolla la alternativa de innovación, con el cual se pretende fortalecer las emociones de las docentes, para lograr un mejor desempeño, compromiso y satisfacción en el trabajo diario.

Al final se encuentra el Anexo, que contiene el cuestionario de emociones que se les proporciono a las maestras, un cuento y una reflexión sobre el tema de sorpresa.

1. DIAGNÓSTICO PEDAGÓGICO.

1.1. CONTEXTUALIZACIÓN.

La escuela “Mi mundo feliz” U-048 se encuentra al sur de la Ciudad de México, ubicada en calzada de Tlalpan, col. San Lorenzo Huipulco, delegación Coyoacán a un costado del Estadio Azteca.

Cerca de la escuela se encuentra:

- Paradero de transporte público.
- Tienda de productos naturistas.
- Un boliche.
- Clínica del IMSS # 7.
- Un cine.
- Parques.

Aspecto Histórico

Coyoacán es una de las delegaciones del Distrito Federal, se encuentra al centro de la capital, tiene más de 54km sobre la planicie del Valle de México, al sureste se encuentra la zona de los pedregales, es un lugar urbanizado, pero dentro de él hay zonas verdes como Ciudad Universitaria y los viveros de Coyoacán. Representa el 3.6% del territorio, colinda al Norte con la Delegación Benito Juárez, al Oriente con Iztapalapa, al Suroeste con Xochimilco, al Sur con Tlalpan y al poniente con la Delegación Álvaro Obregón.

De origen náhuatl coyotl- coyote, hua- partícula posesiva y can partícula locativa, se traduce como: “Lugar de los dueños de los coyotes”. Su imagen es un coyote con un círculo en el vientre (el cual representa el ojo del agua) por los manantiales que ahí existían. Existe la leyenda de que un coyote agradecido le traía gallinas a un fraile que le había salvado la vida.

Aspecto Económico

La economía crece con la población estudiantil, por la llegada de jóvenes del interior del país que llegan a estudiar en las diferentes Universidades públicas y

privadas de Coyoacán y Tlalpan, la renta de casas, departamentos o cuartos, es un negocio evidente. Aparte de los negocios de comida.

Aspecto Cultural

Es un sitio de alta concentración en infraestructura cultural y turística. Pues cerca de ahí se encuentra:

- Universidad Nacional Autónoma de México.
- Universidad Autónoma Metropolitana.
- Museo Nacional de las Intervenciones.
- Centro Cultural Universitario.
- Museo Nacional de la Acuarela.
- Museo Anahuacalli.
- Además de universidades privadas.

Aspecto Político

El pueblo de Santa Úrsula Coapa se rige por el partido del PRD. Se entregan a las familias tarjetas para despensa y útiles escolares.

Inmueble

Es una casona del siglo XIX, donde se hicieron las adaptaciones necesarias para formar una institución educativa. La infraestructura mide aproximadamente 1,200 m², es un edificio de 2 niveles. En la parte de abajo se encuentran:

- Las salas de lactante A, B y C.
- Dos salas de maternal C1 y C2.
- Filtro de lactantes.
- Fomento de la salud.
- Dirección.
- Un sanitario de personal y para niños.
- Comedor para los alumnos.
- Cocina y lactario.

En el piso superior está la bodega de Pedagogía y la lavandería.

En la entrada de la institución esta el filtro de maternales y al lado están las salas de maternal A, B1 Y B2, sanitarios para los alumnos y el comedor para personal. Cuenta con dos jardines empastados de aproximadamente 300 y 100m².

MISIÓN

Garantizar el desarrollo integral de los niños y niñas de 43 días a 4 años de edad, proporcionándoles una mejor calidad y calidez de vida a través de programas educativos, con el objetivo de lograr un buen desarrollo físico, psicológico y emocional en cada etapa de los pequeños que no pueden ser cuidados por sus padres ya que ellos se encuentran trabajando.

VISIÓN

Deseamos ser una institución con atención educativa de la más alta calidad enfocada al bienestar integral, al desarrollo de los niños y niñas con el personal capacitado que tenga la habilidad para el trabajo en equipo. Y así poder satisfacer en los alumnos necesidades de seguridad, confianza, educación y destreza en el que pueda enriquecer sus experiencias educativas, físicas, emocionales y potenciar sus capacidades, involucrar hábitos y valores que le permitan al pequeño enfrentar un mundo cada vez más competitivo.

FILOSOFÍA

Es totalmente humana respetando los derechos de los niños, buscando que se desarrollen de la mejor manera y puedan interactuar con las personas que los rodean. Trabajando con ciertos valores:

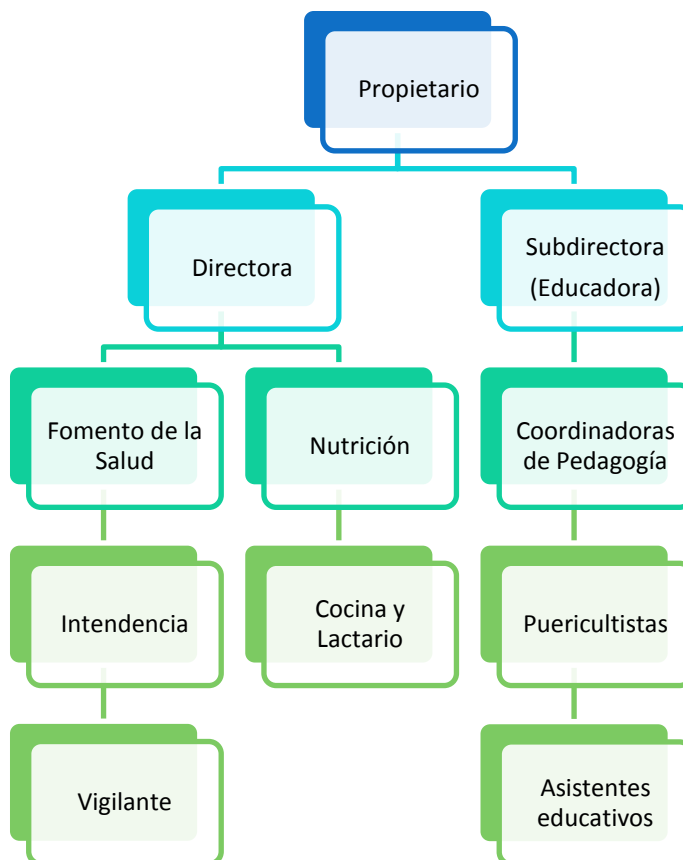
- Responsabilidad: Concientizar la responsabilidad dentro del trabajo, en el personal de la escuela, así como en los padres de familia hacia sus pequeños.
- Respeto: Inculcar el respeto entre los niños, personal docente y padres de familia para lograr una mejor convivencia.
- Equidad: Propiciar un servicio sin distinción alguna, con las mismas condiciones para los niños que pertenecen a la institución.

- Honestidad: Fomentar la honestidad en las actividades que se realizan dentro de la escuela para mejorar el funcionamiento de la misma, brindando un servicio de calidad y calidez.
- Compartir: Enseñar a los niños, personal y padres de familia a compartir el material de trabajo, tiempo, amor. Con el fin de lograr una mejor interacción en el aula, y con los padres de familia.

MODELO EDUCATIVO DE LA INSTITUCIÓN

Este jardín de niños esta creado para la ayuda de madres trabajadoras perteneciente al IMSS (subrogada). El IMSS le da un porcentaje al dueño por cada niño que ingresa. Se trabaja durante todo el año (excepto los días festivos, los que marca el calendario); se descansa los sábados y domingos.

ORGANIGRAMA



MÁXIMO GRADO DE ESTUDIOS

PUESTO	ESCOLARIDAD
Directora	Pasante de Pedagogía
Subdirectora (Educatora)	Licenciatura en Psicología Educativa
Coordinadoras de Pedagogía	1 Lic. en Psicología 1 Pasante en Psicología Educativa 1 Técnico en Puericultura
Puericultistas	8 Bachillerato terminado, con carrera técnica.
Asistentes Educativos	30 carrera técnica terminada
Enfermeras	2 Técnicos en enfermería
Nutrióloga	Pasante de nutrición
Cocineras y Lactario	7 Secundaria terminada
Intendencia	2 Bachillerato terminado 3 Secundaria terminada
Vigilante	Secundaria terminada

ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS

En la escuela se trabaja con el programa PEI (programa de educación inicial) el cual ofrece un conjunto de actividades que permiten realizar el trabajo con niñas y niños de edad temprana para desarrollar aprendizajes significativos que promuevan su formación integral, considerando las diferentes etapas de desarrollo de los alumnos en educación inicial.

El diseño de las actividades esta graduado de acuerdo al rango de edad la cual tienen la siguiente estructura: se maneja por tres áreas de desarrollo, personal, social y ambiental, con 11 temas, 40 contenidos y 160 ejes en los rangos de edad de 0 a 1 año, 1 año a 2 años, 2 años a 3 años, 3 años a 4 años.

Ejemplo:

- Área: Ambiental.
- Tema: Seres vivos y elementos de la naturaleza.
- Contenido: Identificar animales acuáticos.
- Eje: Identificar y conocer los diferentes animales acuáticos.

A partir de esta información se va a realizar la planeación de la actividad educativa, la cual se hace semanal, en cada inicio de semana se da el nuevo tema.

Al ser un aprendizaje significativo los alumnos deben tener contacto con el conocimiento desde el inicio de su vida, aunque algunos conceptos, habilidades y destrezas se consoliden al final de la etapa inicial y otros se sigan desarrollando en etapas posteriores.

Para elaborar un plan de trabajo se deben seleccionar los ejes necesarios conforme a las necesidades detectadas en los alumnos, con la asesoría de la educadora. Para trabajar con la planeación del PEI (programa de educación inicial) se deben realizar actividades propositivas e indagatorias.

Actividad Propositiva: Se caracteriza por tener una secuencia lógica y una organización, obedecen a fines específicos señalados en los ejes de contenido, los cuales se derivan de las necesidades e intereses de los alumnos.

Las características de esta actividad son: El adulto planea y organiza la actividad.

El adulto proporciona el material y conduce a los alumnos en el manejo de materiales y el desarrollo de la misma, siguiendo un orden e instrucciones precisas durante el proceso, para que a partir de ahí el niño investigue, razone, lleve a cabo la actividad y así saque su propia conclusión, haciendo suyo el concepto.

Actividad Indagatoria: Parte de las necesidades e interés de los alumnos, donde las maestras planean y organizan los escenarios, espacios y condiciones que le permitan al alumno desarrollar bajo su propia iniciativa, actividades dejando a su alcance los materiales necesarios y se les invite a jugar e investigar, para que a través de su experimentación tengan un aprendizaje significativo.

CARACTERÍSTICAS DE LAS FAMILIAS

Por tener una excelente ubicación, asisten niños que vienen desde Satélite, Eduardo Molina, colonias aledañas al Estadio Azteca, Insurgentes, Villa Coapa, Magdalena Contreras, San Pedro Mártir, Colegio Militar del lado Sur, Coyoacán, Tlalpan y Xochimilco.

El nivel socioeconómico de las madres aseguradas es:

El 20% es alto: son azafatas, ingeniera civil, arquitectas, químicas farmacéuticas, doctoras, escritores/traductores, chef internacional etc.

El 37% es nivel medio: maestras, enfermeras, chef, trabajadora social, secretarías etc.

El 43% es nivel baja: meseras, cajeras, vendedoras de autoservicio, costureras de maquiladoras, personal de limpieza, recepcionistas, ayudantes de cocina, empleadas domésticas, mostradoras, obreras etc.

En un 35% son madres solteras, un 32% son divorciadas y el 8% viven en unión libre y el resto son casadas.

1.2. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE PROPIA.

Decidí ser maestra porque no sabía que estudiar. Un día caminando por la calle acompañada de mi hermana pasamos por un edificio, tenía un anuncio que decía Instituto Fleming, observe algunas alumnas que iban saliendo del inmueble, lo que me llamo la atención fue la gran cantidad de material didáctico que traían consigo.

Al siguiente día le comente a mi mamá y papá que quería estudiar asistente educativo, por supuesto al entrar me acuerdo que nos explicaron que íbamos a salir como maestras y que íbamos a estar frente a grupo eso me motivo para seguir adelante. Está carrera técnica la concluí en dos años y medio. Recuerdo que ya para terminar estos estudios nos mandaban a realizar prácticas profesionales con niños lactantes o maternales, las realice por quince días en un jardín de niños llamado Ali.

El primer día que estuve en esa escuela no me fue difícil pues contaba con el apoyo de las maestras que trabajaban ahí y estaba en la sala de Lactantes B, al día siguiente me acuerdo que fue muy complicado, pues faltaron varias maestras y me enviaron al área de Preescolar me dejaron sola, como dos horas que a mi se me hicieron eternas. No conocía a los niños (as) me acuerdo que les cantaba, les contaba cuentos y no me hacían caso corrían dentro del salón, gritaban, tomaban todo el material, sus cuadernos y libros en el suelo, en pocas palabras era un caos el salón de preescolar 1.

Me acuerdo que llego la maestra del siguiente turno, observo el desorden y empezó a cantar. Todos los pequeños comenzaron a ordenar, conforme terminaban se iban sentando. Al poco rato la maestra me dijo que no me preocupara que para lograr lo que ella había echo se necesitaba experiencia. Al siguiente día estaba con los niños de maternal A las maestras me brindaron su apoyo, ya para finalizar mis prácticas la subdirectora me llamo a dirección y me ofreció trabajo. En ese jardín de niños trabajé un año, durante ese tiempo terminé mi carrera técnica y me di cuenta que ser asistente educativo no era lo que pretendía ser, que necesitaba seguir estudiando.

Un día una compañera me llamó y me comentó que donde ella trabajaba solicitaban personal educativo, a la siguiente semana estaba trabajando en la escuela Mi Mundo Feliz. Pasaron tres meses y me enteré que varias compañeras iban a ser el examen para ingresar al Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 10 en donde se impartía la carrera técnica en puericultura y bachillerato, que la carrera era de un año y medio todos los sábados. Al siguiente mes ya era alumna del Cetis No. 10, mientras tanto en el trabajo seguía siendo asistente educativo.

Terminé la carrera de Puericultura en el año 2007, pasaron como tres meses aproximadamente cuando unas compañeras me comentaron que en la Universidad Pedagógica Nacional estaban impartiendo la Licenciatura en Educación Preescolar, ese mismo año estaba cursando mi primer semestre en la universidad.

Por lo tanto continuaba estudiando y en el trabajo continuaba como asistente educativo. Recuerdo que en el trabajo comenzaron a buscar titulares de sala y coordinadoras de pedagogía, las compañeras que ocuparon esos lugares fueron las amigas de la directora que eran puericultistas. Posteriormente renunció la subdirectora y la persona que llegó a ocupar ese lugar fue una compañera egresada de la Universidad Pedagógica Nacional en la carrera de Psicología Educativa. Un día ella llegó a la sala donde estaba trabajando y me preguntó que porque yo seguía de asistente educativo si estaba cursando una licenciatura. Paso el tiempo, un buen día la directora me llamó a dirección y me informó que la subdirectora había renunciado, que los dueños de la institución habían dado la orden que el puesto vacante era para mí, eso fue un día viernes.

El lunes llegué temprano al trabajo. Estaba en la biblioteca y recuerdo que entró una mujer que no conocía, me dijo que era la esposa del dueño de la institución y que me estaba buscando porque le habían dado muy buenas referencias de mí. Además de que no hacía mucho tiempo se habían enterado del nivel de estudios que tenía y el puesto que ocupaba. Que había muchas quejas de la directora, coordinadoras de pedagogía y titulares por parte de todo el personal que laboraba en la institución y los padres de familia, que por ese

motivo las iban a relegar de su cargo. Pero mientras ocurría eso yo tenía que aprender todo lo administrativo, ya que la responsabilidad desde ese momento era para mí. Aprendí a realizar expedientes de los alumnos, hacer juntas con los padres de familia, revisar la lista de los alimentos con la nutrióloga, a tomar decisiones sobre la salud de los alumnos con ayuda de las enfermeras, contratar personal de las diferentes áreas, revisar que material didáctico faltaba, resolver las incidencias de los niños (as) y hablar con los familiares, cada semana revisaba los planes educativos de las maestras y trabajaba con el personal docente. Es ahí donde me di cuenta de la problemática con la que trabajé en el proyecto: las emociones. Todo esto lo logré con apoyo del personal responsable de cada área.

Fue un cambio radical para mí, pues de ser asistente educativo pase a ser subdirectora, posteriormente después de dos meses aproximadamente ingreso la nueva directora que me brindo todo su apoyo, lo que la anterior directora no hizo.

Durante el tiempo que estuve trabajando en el jardín de niños “Mi Mundo Feliz”, en una ocasión, cuando los padres tuvieron que quedarse a una junta; los niños se manifestaron tensos e irritables. Los pequeños reaccionaron de diversas maneras, por ejemplo: lloraban en exceso, otros decía extrañar a sus padres, uno se enfermó, mientras que otros estaban tranquilos, hubo algunos que se asustaron con el llanto de los demás.

Me percaté que cada pequeño reacciona de forma adaptativa o no adaptativa ante una situación novedosa, expresando emociones distintas.

Al realizar las actividades, me advertí que los niños que eran sociables, mostraban un apego positivo a sus padres. Además, eran mejores para resolver cierto tipo de problemas, más flexibles y persistentes. Así como que a algunos niños para quienes el proceso de adaptación no era un resultado fácil, podían adoptar la posición de no querer ir a la guardería, argumentaban dolores, culpas a las maestras o a sus compañeros de no ser amables con ellos o expresaban sus miedos.

Por estas razones, las docentes debíamos mostrarnos más comprensivas con estos sentimientos pero, al mismo tiempo ayudarlos a convencerlos con una actitud positiva pero firme.

La familia es el primer lugar donde el niño obtiene la seguridad, el afecto y la identidad que requieren para un desarrollo emocional sano y positivo. Realmente la mejor expresión de afecto hacia los niños es darle la posibilidad de vivir dentro de una familia.

El amor que se construye entre padres e hijos tiene lugar a lo largo de toda la vida, la presencia de los padres, la atención a las necesidades físicas y emocionales de los niños, el acompañamiento incondicional en las diferentes etapas de desarrollo, habilidades y potencialidades constituían actos amorosos que contribuían a que el niño alcanzara la autonomía, madurez y estructura emocional que le permitiría desarrollarse plenamente.

Un día platicando con una mamá, me comentaba sobre el papel de la mujer, los derechos del desarrollo profesional y la situación económica de muchas familias; que han llevado a que ambos padres trabajen y sacrifiquen tiempo de dedicación a los hijos.

Fue entonces que me di cuenta de lo importante de revisar el manejo que se hace de esta situación y plantear alternativas que permitan, tanto a los padres como a los niños, estar más cerca, mantener los lazos de afecto y desarrollarse plenamente.

La tarea de nosotras las docentes, es la de reconocer las emociones de los alumnos, para poder entender los silencios, los cambios de humor y las rebeldías de los pequeños.

En muchos casos las maestras pasan más tiempo con los niños, los logramos conocer mejor, lo que piensan y desean. El compromiso como docente es tan grande, que me he dado cuenta de que nosotras participamos de forma importante en la creación de las bases de los valores y principios que guiaran su comportamiento en otras etapas de la vida. Por tal razón es necesario

fortalecer sus emociones, aprovechando las diversas actividades dentro del aula

Las maestras debíamos llamar a las emociones por su nombre y tomar conciencia que la expresión verbal dice más de lo que queremos enseñar con palabras, sin jamás ignorar las emociones propias, la de los niños y las compañeras y nunca mostrar poco respeto ante las emociones.

Entonces comencé a observar que en la escuela, las docentes no dábamos la importancia necesaria a las emociones. No veía interés por parte de nosotras, si algún alumno estaba triste, enojado, feliz etc. No observaba algún tipo de afecto hacía los alumnos.

La vida escolar representaba una inmensa fuente de aprendizaje académico y social, sin embargo lo emocional no será comprendido suficientemente. La escuela brinda al alumno múltiples experiencias y le permitía desarrollar habilidades para relacionarse con los demás, debe ser mejor aprovechada en cada momento, pero se requiere una docente que desee realizar tan grande tarea.

Es justamente durante esa experiencia, que el niño ponía en marcha todos los recursos de que es dueño en relación con sus emociones. La escuela era la primera gran empresa en la que el pequeño se enfrentaba a toda clase de situaciones y en donde pondría en permanente evaluación las herramientas de toda su inteligencia emocional que había adquirido.

Cuando los niños llegaban al plantel en su primer día de clases, tenían una serie de expectativas acerca de cómo será la escuela, que hacen las maestras y que ocurre dentro del salón de clases. El ingreso al jardín de niños podía ser una experiencia inolvidable.

Fue que comencé a observar que las maestras tenían ciertos problemas, eran insensibles, apáticas, gruñonas, gritonas, se desesperaban con facilidad, poco motivadas en su trabajo. Parecía que los niños no existían, eran simples sujetos a los que habría que cuidar. Los niños estaban atendidos en sus necesidades básicas, comían, aprendían, se les llevaba a cada actividad

planeada, pero todo de forma impersonal. Pocas docentes se preocupaban cuando un niño lloraba y por qué lo hacía. Entonces me preocupé por los niños, pues pareciera que no estaban con gente que los amara.

El problema era aún mayor, por un lado, los padres tienen poco tiempo para los niños, entonces falta contacto entre la familia. Por el otro lado, en la escuela parece que no existen las emociones, las docentes poco afectuosas y empáticas, construyen un ambiente hostil y despersonalizado. Ambiente que no ayuda en lo absoluto al niño. Es decir, los dos espacios donde vive son fríos y sin amor.

¿Cómo entonces pedirle a un niño que no llore, no se sienta inseguro, irritable, triste, aislado?

Esa fue mi gran preocupación, observar a las profesoras que no se interesaban por proporcionar el apoyo emocional que requieren los niños.

1.3. ELEMENTOS DE LA TEORÍA QUE APOYAN LA COMPRENSIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.

CONCEPTO DE EMOCIÓN

El término emoción, proviene de la palabra latina *emovere* que significa remover, agitar (López C. R., 2001). Por lo tanto, podemos pensar que la emoción es como una energía que nos impulsa o moviliza hacia algo, de tal forma que no podemos desperdiciar éste recurso. Esto lo podemos comprobar al experimentar los cambios fisiológicos que realiza nuestro cuerpo a ciertas emociones.

El desarrollo emocional forma parte de nuestro mundo afectivo, la emoción es una reacción de la persona a una estimulación súbita, intensa o de extrema importancia, es decir, se trata de una respuesta rápida (ya sea positiva o negativa) a estímulos sobresalientes para el niño desde un punto de vista social o personal, que significa un cambio en la vida sentimental del pequeño (Berk, 2000).

Ya que las emociones desempeñan un papel importante en la vida, es esencial saber cómo se desarrollan, como afectan en la vida personal y social de la persona, en la etapa de desarrollo de 0 a 6 años, los aspectos emocionales juegan un papel determinante, crean la base y condición necesaria para el avance del niño en las diferentes dimensiones de su desarrollo.

La familia, principalmente la madre, el padre y los familiares más cercanos (tíos, abuelos, hermanos), son los encargados de cuidar, proteger y satisfacer las necesidades básicas del pequeño: como su alimentación, higiene, descanso, educación y por supuesto, cariño y afecto. Este papel será compartido por otras personas que formarán parte de su mundo, en especial los docentes, cuya finalidad principal es la de ayudar a su crecimiento y bienestar.

Las emociones están integradas en nuestras vidas y forman parte de nuestra personalidad. Desde que nacemos, nuestro entorno está entrelazado por las emociones que vivimos y que experimentamos día a día. Al nacer, formamos

parte de un mundo que es desconocido, pero poco a poco, gracias a la ayuda de los adultos, lo vamos descubriendo y haciendo nuestro (Cassá & Bisquerra, 2003).

Los bebés son seres indefensos que necesitan la ayuda del adulto para poder subsistir. Poco a poco, se va construyendo un lazo de apego entre el niño y la persona que lo cuida, esta relación emocional se irá desarrollando a lo largo del tiempo con otras personas y en otras situaciones.

La familia es el primer referente social que tiene el bebé al nacer. El entorno le proporciona modelos que el bebé imita. Por ejemplo: si la madre sonríe, los bebés tienden a sonreír. Los niños reproducen expresiones agradables si éstas son reforzadas por el adulto; si al contrario estas, no se refuerzan esas expresiones desaparecen. Se dice que el miedo puede detectarse en los bebés desde el nacimiento. Se ha considerado que es un síntoma de maduración del niño. El contagio emocional es constante, se produce continuamente en las relaciones niño-adulto (Sroufe, 2000).

A medida que los niños van creciendo, sus modelos o referentes sociales varían. En la escuela, su ejemplo es la docente; en casa su modelo es la familia. Pero el niño también tiene otros modelos a imitar: los hermanos, amigos, niños mayores, personajes favoritos etc.

Dentro de la escuela se crean rutinas nuevas, esto sirve para dar una sensación de seguridad, un modo de comprender lo que viene después. Esto puede ayudar a saber lo que espera el adulto de él en cualquier situación. Sin embargo habrá situaciones donde el mal comportamiento sí llegue a constituir un problema, por ejemplo, cuando el comportamiento no se controla bien en la escuela o cuando un niño no tiene asimiladas las habilidades para asumir las responsabilidades de su propio comportamiento (Cowley, 2006).

Es importante que las personas que cuidan al niño mantengan interacciones agradables por medio de la sonrisa, la vocalización, las caricias, los abrazos y el contacto visual. Todo ello conducirá a un diálogo de pregunta y respuesta, de pedir y de obtener, de dar y recibir. El niño va a descubrir poco a poco el mundo que lo rodea y debe contar con una gran pieza necesaria para la

supervivencia: el apoyo afectivo y emocional de sus seres queridos (Barnes & York, 2005).

Las emociones son las mismas independientemente de la cultura a la que uno pertenece, pero las interpretaciones y las formas de expresión dependen de la cultura y del entorno social. La información de este entorno, debe ir acomodándose más o menos en nuestras necesidades y deseos personales. A veces, esta acomodación es explosiva, se necesita tiempo y ayuda para ir encontrando vías satisfactorias de convivencia (Vicens, 2004).

Una de las primeras formas de comunicación más importantes del bebé es el llanto. El bebé utiliza el llanto como señal para llamar la atención y reclamar el cuidado. En el nacimiento esta expresión emocional es involuntaria, pero más adelante dejará de ser un reflejo innato para pasar a ser una señal de comunicación. La expresión del llanto guardará relación con el estímulo externo. Durante el nacimiento los bebés sonríen y muestran expresiones faciales de interés, asco y malestar. La sonrisa no sólo refleja la experimentación de emociones agradables sino que para el bebé, además es un medio de comunicación con la madre (Cassá & Bisquerra, 2003).

El acceso de los niños a una mejor educación emocional quizá debería tener lugar en el hogar, aunque también sería positiva la intervención de la escuela. De entrada, nos encontramos con que para enseñar hay que saber y en nuestra sociedad actual, escasean en muchos casos los conocimientos necesarios (Salmurri, 2004).

La libertad emocional no se consigue en tres días, del mismo modo que la educación emocional no tiene fin. Es una actitud personal decidir si el camino merece el esfuerzo. Ser espectadores de la vida nos ayuda a establecer una vida mejor para nosotros mismos y los demás (Salmurri, 2004).

Las emociones son tan importantes en nuestra vida como los instintos son para los animales, ya que nos ayudan a sobrevivir. Las personas necesitamos más que eso, para nosotros es fundamental sentirnos felices y satisfechos con la vida que llevamos, todos deseamos ser felices y exitosos, pero esta necesidad no sería posible sin la existencia de las emociones.

¿EN DONDE ESTAN LAS EMOCIONES?

Si el ser humano es capaz de sentir emociones y estas son importantes en la vida, entonces debe de haber un lugar en donde estén o se formen, esta es la razón que ha llevado a muchos expertos a estudiar y responder esta pregunta ¿En donde están las emociones? Las personas que estudian e investigan sobre este tema se han encontrado que en el cerebro participan tres partes, principalmente en la formación de las emociones:

1.- Los lóbulos prefrontales.

2.- El sistema límbico.

3.- Los agentes químicos y eléctricos, que llevan la información como mensajeros de un lugar a otro (Norman, 2004).

¿QUÉ ES LA AVELLANA DE LAS EMOCIONES?

La amígdala, que forma parte del sistema límbico, es una estructura cerebral, en forma de avellana que se encuentra en la parte media del cerebro. Esta distribución es la que se encarga de almacenar todos los recuerdos emocionales. Cuando vivimos alguna situación relevante, nuestra amígdala la reconoce y reacciona, manda información que nos hace sentir tristes, alegres o si la situación la reconoce como de peligro, nos prepara para la huida (Norman, 2004).

Para investigadores como Goleman las emociones constituyen el sistema más primario de comunicación, mediante señales o procesos expresivos que el cerebro interpreta como mensajes de acción. La emoción se presenta como una vía de comunicación con un tipo definido de lenguaje que permite al organismo tener un contacto inicial, rápido, directo y sobre todo, activo con la realidad de las personas. En este sentido, la expresión facial, es por excelencia el más elemental conjunto de señales comunicativas (Sancho, 2005).

Si para un adulto expresar sus emociones y sentimientos muchas veces resulta ser un problema, porque tenemos que suponer que para un niño no lo sea, aunque este, a partir de los 2 años de edad ya es capaz de expresar toda la

gama de emociones que el ser humano posee, a lo largo de su desarrollo aprende a identificarlas, manejarlas y expresarlas (Goicoechea, 2004). Esto no significa que las emociones infantiles sean iguales a las emociones adultas, lo que se haga de manera adecuada, dependerá de la guía que le proporcionen los adultos de su entorno.

LA ALQUIMIA DE LAS EMOCIONES

Para abordar el confuso mundo de las emociones a partir de la emoción que puede resultar clara durante la experiencia cotidiana y se puede comprobar que pasamos de una a otra con facilidad y aparte las mezclas de sentimientos que experimentamos, responden a la misma complejidad de las relaciones humanas.

Podemos identificar las emociones que más nos permitimos sentir, aquellas que siguiendo nuestras creencias, modelos familiares y sociales reconocemos y admitimos. Por ejemplo: en la sociedad se pide que expresemos tristeza ante una pérdida, pero no rabia. Hay emociones que sentimos y dejamos salir con más facilidad, ya sea por la manera de ser o por las influencias familiares, ocultar una emoción puede ser un recurso que utilizamos de forma inconsciente cuando se da una situación como la anterior. Cada cultura enseña a los niños cuáles son los sentimientos que se pueden expresar y cuáles son las que se deben quedar en el interior de cada uno de nosotros (Vicens, 2004).

CONTEXTO HISTORICO DE LAS EMOCIONES

En el siglo XIX para Darwin existía relación entre experiencias emocionales y componentes biológicos. Para él, las características expresivas, al igual que las físicas, tenían un significado funcional para el mecanismo que se estaba adaptando. Las emociones tenían una función adaptativa. Hoy se sabe que una de las funciones de las emociones es permitir que se adapte al individuo y a su entorno social (Clough, 2004).

Las emociones son fenómenos multidimensionales que hay que estudiar desde diferentes perspectivas ya que si atendemos a su parte psicológica, son

estados afectivos personales que nacen de nuestro aprendizaje y experiencia emocional (Galindo, 2003).

Estos estados afectivos cumplen una función social explícita sobre nuestro sentir y el de los demás, la necesidad de comprender adecuadamente los sentimientos que provocamos en el otro, entendiendo su expresión, el cual aparece en nuestro desarrollo (Gallego & Alarcón, 2004).

Hay dos tipos de emociones “primarias” y “secundarias”. La primera es la que nos hace reaccionar rápidamente ante un estímulo y la segunda depende de la identificación de las conexiones sistemáticas entre las emociones primarias y las distintas categorías de objetos y situaciones que hemos ido acumulando en nuestra memoria a lo largo de la vida, pueden generarse emociones en ambos sentidos ya que hay un continuo ir y venir entre percepciones y cognición donde trabajan en continua interacción (Gallego & Alarcón, 2004).

CONCEPTOS DE EMOCIONES PRIMARIAS

❖ MIEDO

El miedo es una de las emociones básicas o universales. Es una reacción de defensa ante el peligro que experimenta nuestro organismo de ser dañado físicamente, o de sentir malestar psicológico como consecuencia de algo que nos resulta desconocido y que no sabemos cuál va a ser su alcance (Moreno, 2002). Por ejemplo, un alumno puede sentir miedo ante las amenazas de un compañero porque no sabe la dimensión que puedan tener.

El miedo es una respuesta de defensa del sistema nervioso ante situaciones de peligro. El miedo es una emoción que se da ante situaciones amenazantes, como es el caso de los desastres naturales (inundaciones, tormentas, terremotos, etc.). En estas situaciones el organismo reacciona de manera defensiva, liberando una gran cantidad de energía dirigida a defenderse de la agresión: luchar, correr, nadar, huir, aumentar la resistencia física, etc. No obstante, si la reacción de miedo es máxima (pánico) el estado de gran excitación puede ser incapacitante para afrontar la situación de amenaza (Vallés, 2000).

Cuando el miedo es excesivo se producen reacciones desproporcionadas, estas son denominadas fobias o miedos inexplicables.

❖ TRISTEZA

Es un estado de ánimo en sí misma, aunque también está considerada como una emoción básica. Esta originada por la pérdida de algo o de alguna persona querida. Estar triste constituye una respuesta a algo que ha ocurrido, es la consecuencia de la pérdida y se manifiesta conductualmente por la inhibición motora, la tendencia a no hacer nada o poco, a restringir la actividad física. Hay una desmotivación general (Chiozza, 2008).

De la tristeza se derivan algunos conceptos y son los siguientes:

- MELANCOLÍA: Causa desconocida, provoca un sentimiento levemente negativo, acompañado de pasividad, deseo de aislamiento y con frecuencia, languidez y adormecimiento.
- DESAMPARO: La falta de compañía, de consuelo o de ayuda impide la realización de nuestros deseos y provoca un sentimiento intensamente negativo de pérdida y desesperanza.
- COMPASIÓN: El mal de otro, provoca un sentimiento negativo por simpatía.
- NOSTALGIA: La distancia de los seres queridos provoca un sentimiento negativo acompañado de deseos de reencontrarse con ellos.
- RESIGNACIÓN: La pérdida del objeto de nuestros deseos o proyectos, o cualquier experiencia dolorosa que aceptamos, negándonos a luchar por evitarla, provoca un sentimiento negativo, con frecuencia acompañado de calma y desesperanza (Chiozza, 2008).

❖ FELICIDAD

La felicidad como emoción natural, se produce como reacción de nuestro organismo ante un acontecimiento interno o externo que la provoca y comparte un bienestar físico o psicológico. Es un estado personal de placer, de estatus

psicológico saludable, de elevación del espíritu al que todo ser humano aspira (Vallés, 2000).

La manifestación de la felicidad más evidente es la sonrisa o la risa. La felicidad presenta importantes resultados en el organismo. Está comprobada la aportación de serotonina en las conexiones sinápticas neurales, aumentando el optimismo como sentimiento más duradero de la felicidad repentina. La felicidad puede tener una dimensión estable, es decir, puede existir una predisposición en la persona a expresar con facilidad este sentimiento (Vicens, 2004).

Un carácter positivo, optimista, con sensibilidad para captar y expresar todo aquello que nos aporta un bienestar, satisfacción, también puede tener una dimensión muy puntual, ante determinadas experiencias emocionales que producen un estallido de satisfacción, convirtiéndose en momentos de gran excitación, en los que la expresión de la alegría tiene muchas expresiones: la risa, el grito e incluso el llanto.

También podemos hablar de la felicidad como estado más profundo, más sutil, expresado a través de la serenidad, del bienestar, de la satisfacción por una situación, un hecho, una persona o por uno mismo. La felicidad es más profunda. La felicidad se consigue a través de la generosidad, de la autenticidad y de la coherencia del esfuerzo (Papalia, 2002).

❖ ENOJO

El enojo es una emoción negativa. Es una respuesta de irritación, de cólera. Producida por alguna circunstancia que a nuestro parecer, ha perjudicado nuestros derechos básicos, autoestima o dignidad personal. El enojo es un estado emocional de excitación cuya manifestación tiene lugar mediante comportamientos de hostilidad hacia las demás personas (Lerner, 2005).

Hay algunas palabras y estados emocionales que combinan esta emoción. Ejemplos:

- IRA: Respuesta de irritación, furia, cólera producida por alguna circunstancia que nosotros creemos que ha perjudicado nuestros derechos básicos, nuestra autoestima o nuestra dignidad personal. Es la presencia de la persona o de la situación causante del malestar lo que la provoca, no la ausencia, como por ejemplo la tristeza.
- ENFADO: Malestar leve, que provoca un sentimiento negativo de irritación contra la persona.
- FURIA: Ofensa o amenaza que dificulta el desarrollo de la acción o el logro de lo que deseamos, esto provoca un sentimiento negativo de irritación intensa (Salama, 2008).

CONCEPTOS DE EMOCIONES SECUNDARIAS

❖ AMOR

Es una reacción dirigida hacia una persona, animal o un objeto. Indica sentimientos cálidos de amistad, simpatía o deseos de ayudar y puede tomar una forma física o verbal. El amor parece un asunto en dos sentidos y crece cuando se da y se recibe. (Vallés, 2000).

Los elementos básicos, comunes en todas las formas de amor son:

- CUIDADO: El amor es la preocupación por la vida y por las personas que amamos.
- RESPONSABILIDAD: Hay que ser responsable con respecto a los demás y con respecto a uno mismo.
- RESPETO: Capacidad de ver a otra persona tal como es, tener consciencia de su personalidad (Ortiz, 2007).

❖ SORPRESA

Se produce como consecuencia al ocurrir un acontecimiento inesperado. Cuando no se espera el estado de sorpresa es mayor. La sorpresa tiene una duración breve (Vallés, 2000).

CONCEPTO DE EMOCIONES MORALES O SOCIALES

Las emociones morales se originan en función de los beneficios de la sociedad, es un conjunto de personas distintas quién experimenta la emoción. Estas emociones se desencadenan en respuesta a la interferencia de un desacato de normas sociales.

Además se definen como una tendencia a la acción dirigida hacia la recuperación de la norma social o del valor moral (Mercadillo, Díaz & Barrios, 2006).

❖ EMPATÍA

Es considerada como la capacidad de la persona para ponerse en el lugar del otro. Es la capacidad de reconocer y compartir los sentimientos de otra persona. Se reafirma sobre la propia conciencia de uno mismo, ya que cuanto mejor nos conozcamos más facilidad tendremos para observar a los demás. En la empatía se favorece “la escucha activa” mediante la cual la persona se intenta “meter” en la mente emocional del participante sin hacer juicios de valor sobre lo que escucha (Gallego & Alarcón, 2004).

No basta con tener la capacidad para destacar con los otros, sino que tenemos que desarrollar la cualidad de ser afines a estas señales y a sus posibles interpretaciones. El ser capaz de captar los sentimientos de los otros y reflexionar sobre ellos nos permite prepararnos para escucharlos, atender sus razones, captar el significado de la información que nos ofrecen y posibilitan el ponernos en el punto de vista de los otros e interesarnos por sus sentimientos y razones (Repetto, 2009).

La empatía no sólo beneficia a los demás, también beneficia a quién la desarrolla, porque favorece la aceptación social, la relación en las conductas de apoyo, los sentimientos de amistad etc.

❖ IMPULSIVIDAD

Se entiende como una dimensión bipolar, que va desde la reflexión a la impulsividad y que se observa a la hora de solucionar problemas con inseguridad (Borba, 2001).

El impulsivo analiza la información del problema de manera total y desorganizada, dando una respuesta sin estar seguro. El reflexivo es detallista y ordenado, confirma sus contestaciones.

❖ ORGULLO

Sentimiento de fuerza y capacidad para realizar algo. La persona que experimenta orgullo realiza la acción. Se puede experimentar orgullo como satisfacción y complacencia por haber realizado bien una labor o una actividad, sobre todo, cuando los demás nos juzgan favorablemente y opinan bien de nosotros. Sin embargo el orgullo también puede venir de un sentimiento que consideramos negativo cuando se asocia a actitudes de desprecio, las cuales pueden ser alimentadas por pensamientos como: Yo soy capaz de hacerlo y tu no (Vallés, 2000).

La altanería, la arrogancia y la soberbia son sentimientos negativos (exageraciones inadaptadas del orgullo) y cuando se convierten en estables dan lugar a un estilo personal que produce respuestas de evitación de tipo social.

La unión entre cognición y emoción permite el funcionamiento simultáneo de la parte emocional del cerebro, en vez de hacerlo de forma independiente. Tal vez, la educación emocional favorezca esta posible evolución del ser humano de forma que se una el trabajo de nuestras emociones con nuestra cognición (Gallego & Alarcón, 2004).

En este sentido decimos que las emociones son reacciones que involucran tres componentes:

1.-Alteraciones fisiológicas internas: Estas son las modificaciones que presentan nuestro cuerpo como: la modificación en las alteraciones cardiacas, presión sanguínea, la respiración, entre otros.

2.- Variación del estado cognoscitivo: Es decir en las experiencias personales que determinamos como emociones.

3.- Cambio en las conductas expresivas (González G. J., 2001).

Sin olvidar que las emociones no solo nos afectan a nosotros mismos sino también a quienes nos rodean, y a la vez son afectados por el entorno. De la misma manera los sentimientos dan forma a lo que pensamos y creemos por ejemplo el estar feliz muchas veces ocasiona que tengamos pensamientos felices de optimismo o por el contrario, el sentirse triste trae a la mente pensamientos negativos.

La emoción y su expresión son importantes ya que podemos diferenciar entre sentimientos y emociones positivas o negativas. Lo que sentimos depende de nuestra percepción de los acontecimientos, de lo que pasa por nuestra cabeza (Salmurri, 2004). Los seres humanos podemos expresar una variedad extensa de emociones: como la ira, tristeza, alegría, miedo, amor, rabia etc. pero también tenemos maneras diferentes de mostrar lo que sentimos y algunas de estas emociones facilitan y originan las relaciones armónicas con las personas que nos rodean.

Otras en cambio son más complicadas y actúan como una barrera que nos impide acercarnos a los demás o manejar de manera adecuada las dificultades y problemas que surgen a lo largo de nuestra vida.

Una cosa es experimentar una emoción o sentimientos, y otra darnos cuenta de las verdaderas emociones que pueden estar entremezcladas con aquella que exteriormente logramos percibir (Elster, 2001). Por esta razón es muy importante reconocer y comprender las diferentes formas de expresión de los sentimientos para luego identificarlos en nosotros mismos, facilitando así el proceso de control y modulación de las emociones.

Las emociones son un asunto privado. Las emociones se catalogan como fuerzas del ser humano sanas y renovadoras de nuestra fuerza vital, incluso si dirigimos bien las emociones enfermas o desorganizadas las podemos volver sanas (Bizcarra, 2008).

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

El significado de la palabra comunicar viene del latín *communicare*, que quiere decir compartir, hacer partícipe al otro de lo que uno sabe. Por eso comunicación es participación, intercambio en el que ganamos conocimiento, uniendo a los individuos entre sí, por la sola transmisión de mensajes. Es decir, la comunicación nos permite entrar al universo de los demás. (Leuro, 2000)

El proceso de la comunicación es un convenio entre dos personas, no se mide por el hecho de que el interlocutor entienda exactamente lo que uno dice, sino porque también contribuye como escucha, es decir, ambos participan en la acción de mutuos resultados (Lugo, 2008).

CANALES DE COMUNICACIÓN

Parte importante de la comunicación son la voz, la cara, la mirada, el cuerpo, las manos. Este proceso tiene lugar a través de diferentes medios y puede ser verbal, no verbal o ambas opciones y esto se puede dar a través de:

- Diálogos.
- Cartas.
- Libros.
- Televisión, radio, prensa, cine.
- Internet por redes sociales.
- Las acciones personales, el lenguaje corporal y gesticular.
- Los signos y símbolos.

Los estilos y hábitos de comunicación se adquieren de la familia y de los adultos que ejercen un rol importante a lo largo del proceso de formación, especialmente durante los primeros cinco años de vida, se experimentan millones de posibilidades de comunicación. Aunque todas ellas están

conectadas entre sí, son formas de comunicación inmersas en un lenguaje universal, lenguaje que todos entendemos (Bizcarra, 2008). Gracias a estas experiencias se desarrollan las ideas sobre la propia imagen, sobre lo que se percibe y espera de los demás.

Una buena comunicación no sólo implica hablar de muchas cosas, también tiene que ver con relacionarse en un nivel personal profundo, de esta forma está asociado con compartir los sentimientos, preocupaciones y con la habilidad para decir lo que uno piensa, cree y expresa. Cuando se puede expresar miedo, deseo, frustración o inseguridad ya no como actuaciones sino para lograr lo que se quiere de la vida. Si esto no se hace adecuadamente para expresar sus sentimientos de manera adecuada, la frustración y la agresión salen en formas de actos (López N. E., 2000).

Estar en contacto con los sentimientos, identificarlos, responder a ellos y sentirse motivadas a participar con los demás, ayuda a adquirir y a tener más seguridad. En el proceso de comunicación intervienen varios factores, aprender a identificarlos permite comprender los estilos de comunicación y facilita relaciones más fluidas, estas son:

- RITMO: Velocidad para encontrar las palabras apropiadas y decirlas, algunas son más lentas y otros son más rápidas.
- CONCENTRACIÓN: Todas las personas tienen diferentes formas de concentrarse, que afectan, no solo su capacidad de asimilar información, sino de mantener la relación en lo que dicen.
- PENSAMIENTO LINEAL: Cualquier persona va de la A la B y luego a la C, pero otros cambian de tema con frecuencia.
- PENSAMIENTO AUDITIVO: Este aspecto se refiere tanto a los mensajes recibidos como a los emitidos (Aguilar, 2002).

Lo importante es tener una comunicación adecuada para lo que es necesario:

Comunicarse directa, clara y abiertamente, expresando en forma verbal lo que se desea, aclarando tanto lo que se quiere para sí misma como para otros, decir por ejemplo: “no quiero”, “no puedo”, “si quiero”, “con la condición de” etc.

Comunicar verbalmente los sentimientos sobre algo o alguien, para lograrlo es necesario desarrollar habilidades orales precisas, que expresen de manera positiva los sentimientos y aprender a manejar el temor a ser rechazados o humillados.

Aceptar los sentimientos propios reconociéndolos y respetando el derecho de expresarlos de forma apropiada.

Todas las personas pueden desarrollar y estimular sus propias capacidades para relacionarse con los demás a través de la comunicación, pero esto sucede especialmente si han sido puestas en práctica en las interacciones cotidianas (Jiménez & S.J, 2002).

1.4. METODOLOGÍA.

CONCEPTO DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN

Definición de Investigación: Es un proceso sistemático de recogida y de análisis lógico de información (datos) con un fin establecido. Esta definición es general porque existen métodos disponibles para investigar un problema o una cuestión (McMillan & Schumacher, 2005). La investigación hace avanzar el conocimiento y mejora la práctica.

La investigación es una acción intencional del individuo, en una situación que se realiza como un proceso evidente para explicar una problemática que resulta de la práctica, es una acción posible en tanto se asumen hechos o fenómenos inexplicados, incomprensibles que reclaman una conceptualización, expuestas a situaciones de conocimiento cotidiano (Ramírez, 2002).

La investigación es considerada como un elemento de autodesarrollo profesional de los docentes. En el ámbito de la formación docente, es una propuesta a la enseñanza como investigación dentro de los salones, de forma que ésta y el autodesarrollo profesional son procesos relacionados. La profesión docente pretende desarrollar nuevos conocimientos en relación con los cambios continuos que tienen lugar en la sociedad; de ahí que la acción investigadora de los docentes se constituya en un elemento profesional.

A través de la investigación, el profesorado puede llegar a profesionalizarse, e interesarse por los aspectos pedagógicos de la educación, motivarse para integrar investigación y docencia, todo eso conduce a una mayor satisfacción profesional, a mejorar los programas académicos y el aprendizaje de los alumnos, también ayuda avanzar en el conocimiento educativo (Latorre, 2003).

Desde esta perspectiva, la formación de maestros no depende tanto de la asimilación de teorías, ni del aprendizaje de competencias didácticas sino de la reflexión e indagación de sí mismos (Fernández, 2002).

Lo anterior no significa que rechazemos las competencias didácticas del docente, sino que la docencia, considerada como actividad investigadora, requiere un nuevo perfil docente.

No se trata de sustituir unas cualidades por otras, sino de integrar ambas en el perfil docente de un investigador, que supere la situación actual donde docencia e investigación continúan separadas (Latorre, 2003).

A través de la investigación los docentes adquieren comprensión y conocimiento educativo de la enseñanza, que pueden utilizar para mejorar su práctica docente.

Pienso que la investigación de los docentes en el aula lleva a generar: desarrollo profesional, práctica competitiva, mejorar en la institución educativa y en las condiciones sociales.

Un aspecto importante de la investigación, es que propicia autonomía y desarrollo profesional a los maestros. A través de la indagación, el profesor es capaz de realizar una forma de teoría educativa. La investigación en el aula, es una investigación personal, implica una forma de desarrollo profesional.

DEFINICIÓN DE INVESTIGACIÓN–ACCIÓN

Se puede considerar como un término genérico que hace referencia a una amplia gama de estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social (Latorre, 2003).

Lewin describió la investigación-acción como un proceso de peldaños en espiral, en donde cada uno de estos peldaños se compone de etapas: planificación, acción y evaluación; partiendo de un análisis inicial que especifica y detalla la situación problema, formula estrategias para resolverlas y luego, sobre la acción, evalúa la estrategia y continua el proceso a partir de las dificultades señaladas como prioritarias con anticipación y hallazgos encontrados (Manzo & Miranda, 2000).

El trabajo de los maestros investigadores que le daban prioridad a la observación dentro de los salones de clases, tuvo poco impacto en la comunidad de investigadores hasta la década de 1940 con el trabajo de Kurt Lewin. Frecuentemente Lewin, recibe el crédito por haber acuñado el término “Investigación- acción”, que se refiere, como su nombre lo indica, al trabajo que no separa la investigación de la acción necesaria para resolver problemas.

Como psicólogo social, Lewin busco la forma de unir a los investigadores y a los practicantes en un vínculo de colaboración para comprometerse en una gran variedad de proyectos de investigación aplicada, diseñados para dirigirse a los problemas más apremiantes (Patterson, Minnick, Short, & Smith, 2002).

Así mismo Lewin estableció una gran diferencia entre la investigación tradicional que integra datos cuantitativos y la investigación cualitativa, que se basa en la observación (Patterson, Minnick, Short, & Smith, 2002).

La investigación - acción es una práctica reflexiva social en la que no hay diferencia entre la práctica sobre la cual se investiga y el proceso de investigar. Las prácticas sociales se consideran como: actos de investigación, teorías en la acción o pruebas hipotéticas, que han de evaluarse en su potencial para llevar a cabo cambios apropiados. Desde esta perspectiva la docencia no es una actividad y la investigación sobre la enseñanza otra (Penagos, 2003) .

Las estrategias docentes creen sobre la existencia de teorías prácticas acerca de los modos de plasmar los valores educativos en situaciones específicas, y cuando se lleva a cabo de manera reflexiva constituyen una forma de investigación – acción (Penagos, 2003).

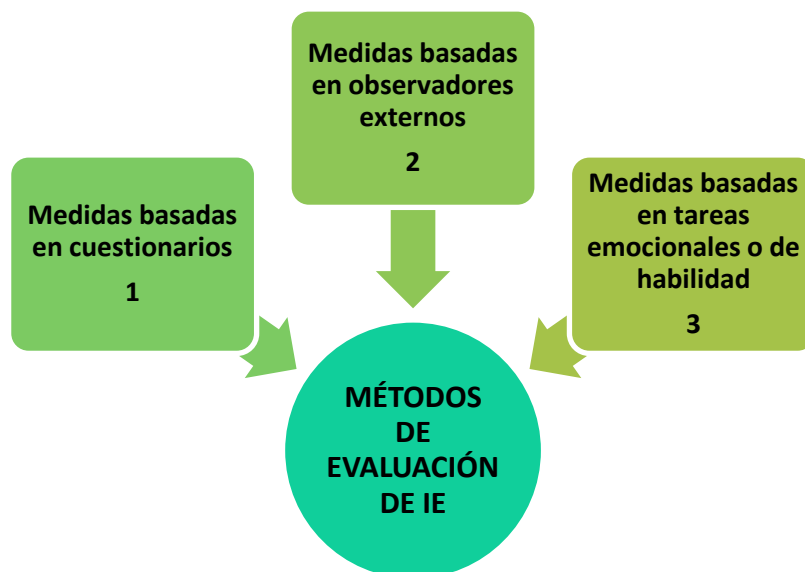
INSTRUMENTOS

Este apartado habla sobre la evaluación de las emociones que se van adquiriendo para distinguir adecuadamente los estados emocionales, asumiéndolos como tales y expresándolos apropiadamente.

Este instrumento se utilizó para un mejor funcionamiento emocional y para un mayor éxito laboral. Se evaluaron las emociones primarias, algunas emociones morales, también la comunicación.

El primer método de evaluación es uno de los más utilizados en el campo de la Psicología y hace referencia a la utilización de cuestionarios.

Métodos de evaluación de la Inteligencia Emocional.



En cuanto a su formato, este cuestionario está compuesto por enunciados verbales cortos en los que la persona evalúa sus emociones, mediante la propia evaluación de sus niveles en determinadas habilidades emocionales.

El cuestionario que se elaboró tiene la finalidad de observar si las profesoras pueden identificar sus emociones y la de sus alumnos, es por esta razón, que no se empleó un instrumento ya construido. Así mismo, esto sólo nos permite explorar la percepción de sus emociones, simplemente para identificar como se sentían. Sin embargo, se empleó la observación para lograr engarzar ambas mediciones.

El cuestionario que se realizó fue de 11 emociones, con 64 preguntas y se dividió en:

Enojo 6, miedo 5, tristeza 5, orgullo 5, impulsividad 6, sorpresa 7, comunicación negativa 5, que se calificaron con las siguientes opciones:

- Siempre con el valor de 1
- Casi siempre con el valor de 2
- Casi nunca con el valor de 3
- Nunca con el valor de 4

Y felicidad 5, amor 5, empatía 8, comunicación positiva 6, se calificaron de la siguiente manera:

- Siempre con el valor de 4
- Casi siempre con el valor de 3
- Casi nunca con el valor de 2
- Nunca con el valor de 1

Este cuestionario fue elaborado en base al construido por los profesores Pablo Fernández Berrocal y Natalio Extremera Pacheco, forman parte del grupo de investigación sobre inteligencia emocional de la facultad de psicología de la Universidad de Málaga. Y fue elaborado en el año 2002.

PROCEDIMIENTO

El tiempo calculado para contestar el cuestionario fue de 30 min. Las preguntas fueron elaboradas con lenguaje sencillo, de manera que lo entendieran y contestaran fácilmente. Para lo cual pedí permiso a la directora para aplicar mi cuestionario de emociones.

Cabe señalar que algunas de las limitantes era que las maestras tenían duda de contestarlo, por represalias en el trabajo y no querían escribir su nombre, lo estaban entregando anónimo. Hasta que les expliqué que era un trabajo que me solicitaban en la universidad, en la materia de proyectos de innovación. Sin embargo, en los resultados se puede apreciar su actitud al respecto.

A 38 participantes fueron a las que se les designó el cuestionario.

Sólo se les aplicó a las maestras de la escuela “Mi Mundo Feliz”. Las edades aproximadas de las docentes eran entre los 20 y 33 años de edad. Todas del sexo femenino.

ESCENARIOS

Los cuestionarios los apliqué cuando todos los niños tomaban la siesta, de 2:00 a 2:30 pm. Fue en las 8 salas que correspondían, transcurrió a esa hora porque era cuando todas mis compañeras se encontraban en las aulas.

Los salones eran muy amplios, tenían muy buena ventilación, pues las ventanas eran bastante grandes.

El mobiliario de lactantes A, B y C estaba ambientada con cunas, sillas porta bebé, colchonetas individuales, sillas para las maestras, 2 muebles de cambio, había distinto material didáctico (sonajas, muñecos chillones, juguetes de texturas en diferentes tamaños, espejos, alberca de pelotas, cuentos plastificados, etc.).

En las salas de maternales A, B1, B2, C1 Y C2 habían mesas y sillas, colchonetas, repisas para el material didáctico. Estos salones eran muy similares pues los niños trabajaban por medio de escenarios (había cuentos, muñecos de apapacho, rompecabezas, material de ensamble, cuadernos, revistas, semillas, pegamento, crayolas, papeles de colores etc.).

1.5. DIAGNÓSTICO DE LA PROBLEMATIZACIÓN.

Los registros observacionales mostraron que las docentes del área de lactantes se encontraban más contentas, no se irritaban fácilmente, eran pacientes con los niños, se veían tranquilas. Ya que los niños por los horarios de ingreso que tenían se quedaban dormidos y a la mayoría de ellos los despertaban hasta la hora del desayuno. Los que estaban despiertos les proporcionaban algún juguete para que se divirtieran, mientras recibían a sus demás compañeritos que iban llegando a la escuela. Cabe señalar que en la mañana había 8 maestras y además tenían el apoyo de la nutrióloga, las enfermeras, las coordinadoras de pedagogía y la educadora. En las 3 salas de lactantes su capacidad era de 25 a 30 alumnos aproximadamente. De 5 a 8 maestras dependiendo la sala correspondiente.

Durante las actividades educativas las maestras se mostraban animadas. Preparaban el material didáctico a tiempo. Efectuaban representaciones de cuentos donde los pequeños participaban. Cuando amanecía soleado, tomaban colchonetas de la sala y las llevaban al jardín, ahí realizaban su trabajo con los niños (as). Había ocasiones que las maestras y los alumnos permanecían más tiempo de lo normal fuera de la sala, pues los bebés estaban más relajados al igual que las docentes, ya que esto no era algo cotidiano. Durante las actividades educativas se trabajaba aproximadamente con 10 o 15 pequeños, mientras los demás descansaban. Les cantaban la mayoría del tiempo y cuando se cansaban de cantar escuchaban música infantil en la grabadora. El sueño de los pequeños era a libre demanda, por esa razón el trabajo en el área de lactantes era más flexible.

Antes de que los niños salieran a comer les cambiaban su ropa y realizaban actividades de higiene. Mientras servían la comida les cantaban, les prestaban algún juguete como: sonajas, muñecos de texturas, pelotas pequeñas, juguetes con sonidos etc. Esto era para entretenerlos y que no se durmieran. Los ayudaban a comer y les daban su tiempo de reposo. Los cambiaban de nuevo ya que después los niños (as) tenían su siesta. Este era un momento importante para las maestras, pues tenían tiempo de acomodar las pertenencias de los alumnos que se iban retirando de la escuela. Podían

terminar su plan de trabajo para entregarlo a la educadora ya que era semanal. Comenzaban a elaborar el decorado de la sala de cada mes.

A las 3:00 pm salían las maestras del primer turno. También comenzaban a retirarse la mayoría de los alumnos y por esa razón se unían alumnos y maestras de las 3 salas de lactantes. Este era un momento divertido pero además entretenido para las docentes ya que jugaban, cargaban y mostraban su afecto a los pequeños. Se veían alegres ya que no tenían la responsabilidad de una actividad, pues solo esperaban a que los padres de familia llegaran por sus hijos.

El instrumento mostró que efectivamente respondían de forma adecuada a las preguntas como:

- ¿Cuándo llegas a tu centro de trabajo, te sientes alegre?
- ¿Eres dichosa al ver, convivir y trabajar con tus alumnos?
- ¿Te agrada compartir experiencias con tus alumnos?
- ¿Si ves a alguien triste, te preocupas por ayudarlo?
- ¿Crees que la comunicación es importante para expresar lo que sientes?

Es evidente que la sección en la que laboran las docentes sí tiene un impacto desfavorable en sus emociones. Por ejemplo, en el grupo de Maternal, Maternal 1 y Maternal 2 sólo hay una maestra por sala, reciben a los pequeños que van ingresando a la escuela. Deben de hacer una actividad sencilla para distraer a sus alumnos. Antes de subir a desayunar, deben realizar actividades de higiene. Posteriormente pasan al comedor, hasta ese momento ya hay entre 25 y 30 alumnos por sala. A las 8:00 am llegan las demás compañeras pues a esa hora se comienza a servir el desayuno. Este es el momento en que las maestras se comienzan a desesperar. Los niños (as) tienen entre 30 y 45 min para terminar sus alimentos. En muchas ocasiones observé que algunos pequeños pedían más comida y ellas les decían que ya se había terminado, cuando eso era mentira. O les servían muy poco. Se retiraban antes de tiempo del comedor.

Posteriormente debían realizar actividades de higiene. Siempre había una maestra que estaba en los lavabos supervisando a sus alumnos y ayudándolos a lavarse los dientes y manos, esto era para que terminaran más rápido. Su compañera adentro de los sanitarios vigilando que los niños pasaran al excusado, pues esto significaba que los niños ya no salieran del salón. Este momento era muy estresante para las maestras ya fuera en cualquier horario, tarde o mañana. En una ocasión una maestra se quitó su zapato y con él le iba pegando a la pared, los niños se dieron cuenta de lo que pasaba y todos se quedaron sentados. Había ocasiones en que las maestras ya fueran de cualquier sala, sólo se encerraban en los sanitarios con los niños (as) o ha escondidas se iban a su salón correspondiente.

A las 10:00 am llega la tercera maestra. En las actividades educativas las profesoras ya tenían entre 36 a 40 alumnos. Se enojaban porque no terminaban a tiempo, decían que había muchos niños. En ocasiones ellas mismas terminaban el trabajo de los pequeños. Cuando se desesperaban las docentes les daban a los niños (as) bloques de varios tamaños, plastilina o con pinturas para que jugaran. Mientras ellas se las pasaban platicando, comiendo o maquillándose. Eso era algo que no se permitía, pues descuidaban a los niños. En la hora del recreo las maestras dejaban jugar libremente a los niños y en muchas ocasiones no se percataban de que los niños se caían, mordían, peleaban etc. Porque ellas estaban sentadas platicando con la compañera de otra sala, argumentaban cualquier pretexto para no estar con sus alumnos.

En la hora de la comida, las maestras les daban de comer y no dejaban que los pequeños terminaran el bocado, cuando ya les estaban metiendo la cuchara llena de comida también les negaban la comida, si el niño (a) pedía más. Esto lo hacían para terminar rápido y ganar los sanitarios. Pues así ganaban tiempo para llegar al salón y que los niños tomaran su siesta. A veces los alumnos no se querían dormir. Cuando eso sucedía los envolvían en una cobija y se les encimaban un poco para que el niño (a) no se levantara o les subían sus piernas para que el niño (a) no se moviera. El alumno se cansaba y terminaba por dormirse. Esto lo hacían a escondidas de las coordinadoras de pedagogía

o educadora. Las maestras se mostraban apáticas, no tenían interés. Algunas sólo iban a trabajar por el sueldo que obtenían.

Ciertas maestras ponían apodos a los niños (as). Ejemplo: ecoloco, ruco, gordito, meón, tachuela, comegalletas. Por decir algunos. Cuando estaba alguna coordinadora de pedagogía o la educadora, los llamaban por su nombre.

Las maestras del área de maternal, maternal 1 y maternal 2 respondieron algunas de estas preguntas.

- ¿Te exasperas con facilidad?
- Cuando te irritas ¿levantas la voz?
- ¿No confías completamente en tus decisiones?
- ¿Cuándo estas triste te alejas de las personas que te rodean
- ¿Haces las cosas por impulso sin pensar en las consecuencias?
- ¿Existe una buena comunicación en tu centro de trabajo?

A los pequeños se les permitía ingresar desde las 7:00 am y el horario de salida era a las 6:00pm. Los niños solo pueden permanecer durante el horario de jornada laboral de la madre que son 8 horas. Pero había niños que estaban más de 8 horas en la escuela.

Cabe mencionar que las maestras permanecen en cada sala solo por seis meses, después de ese tiempo las van rotando de aula. Esto era para evitar que las maestras se desesperaran y maltrataran a sus alumnos. Es por esta razón, que me interesó construir un programa de capacitación para el control de sus emociones. En síntesis, el instrumento fue de utilidad en el sentido exploratorio y descriptivo de la actitud de las docentes, ya que aparentemente todas se definen a sí mismas como docentes amables, amorosas, que controlan sus impulsos ya que no se enojan, no se entristecen. Se comunican adecuadamente.

Para mí, el resultado fue sorprendente, debido a que en las observaciones cualitativas (como se indica en el siguiente apartado), no hay concordancia. Lo que me hace pensar que son personas que tratan de mantener una apariencia

de integridad, y es la que les muestran a los padres de familia. Sin embargo, en la intimidad del aula, ahí donde nadie las ve su conducta es totalmente opuesta. Aspecto que es aún más preocupante, pues tienen miedo al qué dirán, a las represalias de las autoridades, o a que las descubran. Será interesante hacer otras observaciones y mediciones para conocer mejor su conducta.

OBSERVACIONES DEL DIAGNÓSTICO CUALITATIVO.

En este apartado expondré algunas de las observaciones que me permitirán sustentar la necesidad de la innovación y sus características. Para lo cual, durante el tiempo que realicé el proyecto, también hice observaciones registrando diversas situaciones que se presentaban de forma frecuente en la escuela.

Durante las actividades que se daban en el recreo y biblioteca observé que algunas maestras solían poner apodos a los niños. Algunos apodos eran: marciano, gordo, ruco, la come galletas, ecoloco, muerto, bolillo, la concha, fiona por decir algunos. Esta conducta totalmente inadecuada de las profesoras no era reprimida por nadie, mientras que era reforzada por ellas mismas, mostrando risa y burla hacia algunas conductas y características de los niños.

Había compañeras que se veían tristes por los diferentes problemas que pasaban, tanto en el trabajo como en su casa.

Con algunas compañeras observaba que no tenían ganas de trabajar; casi siempre las sorprendía sentadas, comiendo a escondidas, sin prestar atención a sus alumnos y fuera del aula.

Algunas de las maestras se les dificultaba entablar una conversación y se observaban apáticas, indiferentes, aburridas, fastidiadas. Pues casi siempre contestaban de mal modo, ignoraban a las compañeras y alumnos, casi la mayor parte del tiempo estaban de mal humor.

En cambio había compañeras que estaban muy tranquilas, tenían una gran disposición en el trabajo, eran amables y amorosas con los niños que tenían a su cargo.

Había cuatro maestras que preparaban con muchas ganas las actividades educativas. Disponían de mucha creatividad.

Algunas docentes que se les dificultaba el control de grupo. La mayor parte de tiempo se veían desesperadas, de mal humor, tensas y gritaban a sus niños y niñas.

Con ciertas compañeras se debía tener cuidado. Porque en momentos no median las consecuencias y pellizcaban a los niños, los castigaban, no les cambiaban la ropa y los dejaban mojados durante mucho tiempo.

Existían maestras que les daba miedo hablar sobre los problemas que había dentro de la escuela, para evitar represalias.

Casi a la mayoría del personal docente les faltaba comunicación, había ocasiones en que no sabían que pasaba con sus alumnos, de las quejas o comentarios por parte de los padres de familia, con las compañeras que tenían problemas dentro de la institución, sobre los eventos que se iban a realizar en las fechas importantes con los niños etc. Ya que faltaban mucho al trabajo.

Durante el recreo, en la hora del desayuno y comida de los pequeños se la pasaban platicando con las demás compañeras, se les facilitaba mentir para evitar una amonestación por parte de la directora o superior. Se sorprendían cuando entraba alguna otra persona que no fuera compañera de sala, por ese motivo las encargadas de pedagogía se daban cuenta de que algo extraño pasaba con ellas. Aparentaban que se encontraban bien durante la jornada de trabajo, pero la realidad era otra.

RESULTADO DEL DIAGNOSTICO CUALITATIVO.

Por una parte todas las profesoras mostraron sentimientos y emociones positivas. Lo que me lleva a pensar en las presiones tan grandes que están teniendo, por una parte, las autoridades no han observado la magnitud del problema, ya que en las observaciones cualitativas, la conducta de la mayoría son muy desfavorecedoras.

Entonces, me hace llegar a la conclusión de que tienen miedo a las represalias que pudiera tener el expresar sus verdaderos sentimientos, ya que requieren mantener su trabajo. Pero en realidad no lo disfrutaban, la mayoría de ellas tienen conductas maltratadoras hacia los pequeños. Pero han aprendido a fingir y mostrar una cara diferente ante los padres y las autoridades.

Considero que lo que encontré es mucho más problemático, ya que no quieren mostrar sus verdaderos sentimientos, su inconformidad, su falta de vocación, compromiso y amor hacia su trabajo.

CARACTERÍSTICAS DEL PERSONAL DOCENTE DE LA ESCUELA MI MUNDO FELIZ.

Algunas maestras viven por la Tlalcolígia. Colonia cercana a la carretera libre a Cuernavaca, entraban en diferentes horarios y no tenían hijos.

Cinco maestras estudiaban los sábados la carrera técnica de puericultura en el Cetz 10. Escuela ubicada en la delegación Álvaro Obregón. Hacían de camino entre una y dos horas desde su casa. Viven por Topilejo, Xochimilco, Culhuacan. En la hora de la comida avanzaban a su tarea, pues algunas compañeras tenían su hora de salida hasta las 6 pm.

Había 4 docentes que eran madres solteras o estaban en proceso de divorcio. Como sus hijos (as) eran pequeños los llevaban a la guardería en su horario de trabajo. Que era de 8 horas su jornada laboral.

Trabajaban 2 maestras que pertenecen a la religión cristiana. Por lo que en los eventos que se realizaban en la institución no asistían o no participaban. Se quedaban en la dirección a cuidar a los niños que no deseaban participar.

Se encontraba una maestra que no tenía apoyo de su esposo. No deseaba que siguiera estudiando, le decía que descuidaba a sus hijos y su trabajo. Cabe mencionar que ella entró muy joven a trabajar en el área de limpieza. El dueño de la institución le dio la oportunidad de trabajar con los niños con la única condición de que estudiara una carrera técnica. Por esa razón no podía dejar de estudiar ya que podía perder su trabajo. Tenía 7 años trabajando en la institución.

Laboraban 4 maestras que vivían más cerca del trabajo, entre 10 y 30 min. Y eran las que más tarde llegaban. Tenían muchos retardos y por esa razón continuamente las descansaban.

Una compañera entró a trabajar en la institución para adquirir experiencia. Le faltaba poco para titularse en la carrera de Psicología Educativa. Vivía cerca de la Universidad Pedagógica Nacional. Por otro lado estaba otra persona en espera de su título en Psicología. Ella estudio en la Universidad Autónoma Metropolitana. Tenían poco menos de un año laborando en la escuela.

Cuatro maestras viven en la delegación Xochimilco. Como tenían el horario de 7:00 am a 3:00 pm casi siempre llegaban corriendo al trabajo. Porque tomaban el transporte del tren ligero ya que era más rápido, pero donde más gente había por las mañanas.

Se encontraban 2 maestra contentas porque estaban próximas a contraer matrimonio. Al poco tiempo de casarse una compañera renunció ya que su esposo consiguió trabajo en Cuernavaca. Tenía un año aproximadamente de trabajar en el colegio.

Había una maestra que tenía poco de haber entrado a trabajar a la escuela. Comentaba que era para no perder práctica con los alumnos. Nos contaba que su papá trabajaba en la Universidad Nacional Autónoma de México. Que ya tenía lugar para poder trabajar en el cendi y sólo estaba esperando que la llamaran.

En cambio estaban 3 puericultistas, investigando las convocatorias para ingresar a la universidad. Pues deseaban seguir estudiando.

Una maestra estaba feliz pues después de mucho tiempo logró tener un bebé. Por el contrario una compañera estaba preocupada. Ya que su niña iba a entrar a preescolar y no tenía quién la llevara a la escuela. Por lo que estaba pensando en renunciar a su trabajo.

Tenía una compañera que vivía por el ajusco. Después de algunos años trabajando, decidió renunciar para encontrar un trabajo más cercano.

2.-PLANTEAMIENTO O DEFINICIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.

2.1. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

Se observaba que las docentes mostraban un nivel positivo de sus emociones, pero la realidad era otra. Les preguntaba qué era lo que tenían y me decían que estaban bien, que no pasaba nada, pero al observar sus rostros se veían enojadas, tristes, no había comunicación entre el personal docente, respondían de mal modo, algunas les daba miedo decir lo que sentían, sus inconformidades por temor a perder su trabajo. Muy pocas eran las que mostraban estar contentas dentro de la institución. Estaban 2 o 3 maestras en la sala que deseaban, en ese tiempo a una maestra le ofrecieron el trabajo de secretaria, en la misma institución. Otra compañera tenía trabajo con la niña que quería mucho, pues la mamá le pidió que se la cuidara después de salir de la institución.

Con los alumnos se veían apáticas, estresadas, no veía interés por los sentimientos de los niños, descuidaban a los pequeños sin importar que pasara algún accidente, si sucedía esto, inventaban alguna excusa por miedo a un regaño por parte de la directora o coordinadoras de pedagogía.

Si se enfermaban los niños no se daban cuenta y se sorprendían cuando alguna de las enfermeras les comunicaban que el niño se retiraba por enfermedad, hasta ese momento se percataban de lo que sucedía, al entrar a un salón el ambiente se sentía extraño.

Refiriéndome a lo anterior los seres humanos podemos expresar una variedad inmensa de emociones: ira, tristeza, amor, miedo y alegría. Todos tenemos maneras diferentes de mostrar lo que sentimos y algunas de ellas facilitan y originan las relaciones integrales, con el medio que nos rodea; en este caso específico en el trabajo.

Otras en cambio, actúan como una barrera que nos impide acercarnos a los demás o manejar de manera adecuada y acertada las dificultades y problemas que surgen a lo largo de nuestra vida, específicamente en el área de trabajo, eso sucedía precisamente en la escuela donde trabajé.

Una cosa es experimentar una emoción o sentimiento, y otra darnos cuenta de que las verdaderas emociones pueden estar entremezcladas con aquellas que superficialmente logramos percibir. Por esta razón es muy importante reconocer y comprender las diferentes formas de expresión de los sentimientos, para luego identificarlas en nosotras mismas, facilitando así, el proceso de control y modulación de las emociones.

Observando a mis compañeras cuando están realizando su trabajo, cuidando a los pequeños que es lo que les fascina, el desempeño es completamente diferente al de una que otra compañera que no tiene interés en la asignación por que tiene un problema personal que evita que lo haga bien.

Las emociones no solo nos afectan a nosotras mismas, sino también a quiénes nos rodean y a la vez, son afectadas por el entorno. De la misma manera los sentimientos dan forma a lo que pensamos y creemos.

El problema queda identificado como la necesidad de una preparación adecuada para las docentes, que es la clave para la implementación exitosa de la Inteligencia Emocional en las escuelas. Muchas maestras quieren ayudar a sus alumnos pero no pueden darles lo que no tienen.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

“Las docentes de la escuela Mi Mundo Feliz necesitan conocer sus emociones lo que determina que llevan sus problemas a la escuela afectando las interrelaciones en la institución”.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Conocemos nuestras emociones?
- ¿Cuál es su origen?
- ¿Afectan en nuestro centro de trabajo?
- ¿Afectan mis emociones durante mi práctica docente?
- ¿Cuál es la diferencia entre mis emociones y las de mis compañeras?

2.2. TIPO DE PROYECTO A DESARROLLAR.

PROYECTO DE GESTIÓN ESCOLAR

La gestión escolar se puede concluir como gobierno o dirección participativa de la educación, ya que por las características específicas de los procesos educativos y la toma de decisiones en el nivel correspondiente es una tarea colectiva que involucra a muchas personas, las cuales deben tener una meta común y debe de existir una comunicación entre ellas (Corredor & O, 2000).

Pero ¿cómo hacerlo? Una vez señalado en dónde quedará la responsabilidad de administración, es importante elaborar un proyecto que establezca la orientación del proceso, que será la herramienta intelectual que orientará al conjunto de la institución.

La gestión escolar es el arte de organizar los talentos presentes en el sector educativo para cumplir condiciones de calidad y eficacia que la sociedad espera de la educación, tiene la función de socializar al niño, de educarlo, de incorporar los valores a las nuevas generaciones, sus costumbres y conocimientos de la sociedad (Lawn & Ozga, 2004) .

En el sector educativo una labor gestora, independientemente del nivel en que se encuentre, se puede dividir en tres:

- La gestión normativa, la cual está orientada a definir y hacer cumplir determinadas funciones plasmadas en documentos oficiales y jurídicos.
- La gestión participativa, es para incorporar al director y profesores como parte de un mismo grupo, en el que se propicie la participación con un sentido humano y social.
- La gestión administrativa, está centrada en la realización de trámites, como medio de relación entre autoridades, maestros y escuela (Rueda, 2008).

La gestión educativa va enfocada a realizar acciones de innovación para encontrar alternativas a la solución de problemas del entorno social y el de la institución.

La gestión escolar constituye un reto cuando se trata de determinar el rendimiento educativo, en el cual se reconoce la absoluta influencia de una apropiada dirección y evaluación para construir el éxito escolar. Dentro de la gestión escolar, el trabajo por proyectos resulta de gran importancia para ser abordado por las instituciones educativas de los diversos niveles, pues es una línea de trabajo útil para investigar y proporcionar soluciones, en términos de propuesta, el personal puede hacer la gestión en las escuelas (Carrillo, 2003).

Se asume el proceso de gestión escolar como el conjunto de estrategias de acciones diseñadas con el objeto de dirigir un plantel, atención a medidas de calidad, relativos a eficacia y eficiencia y en donde se incluyen todas las funciones y actividades cumplidas en la organización: tanto administrativas como pedagógicas (Latorre, 2003).

Hoy se asigna gran importancia a enfoques de planificación participativa y cooperativa, aun cuando sigue siendo difícil comprometer a los principales involucrados en el hecho pedagógico y directivo, de forma que se vea el compromiso individual y colectivo para incidir preferentemente en los rumbos de cada centro (Luna, 2002).

3. ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN.

3.1. FUNDAMENTACIÓN.

Mi problemática son las emociones dentro del jardín de niños Mi Mundo Feliz, es por eso que fundamento mi alternativa a través de un taller sobre emociones para mejorar la relación docentes - alumnos, pero también hablo sobre algunas estrategias como es la Inteligencia Emocional.

Para Goleman (1995) la competencia emocional es una meta-habilidad constituida por las habilidades de saber controlar los impulsos emocionales, saber desprender los estados de ánimo negativos y saber diferir las gratificaciones.

En una investigación se estudio la capacidad de los niños de 5 años para reconocer y clasificar las emociones a través de las expresiones faciales. Cuando los niños alcanzaron los 9 años, se demostró que hacían amistades más fácilmente, cooperaban mejor con los profesores y controlaban más sus emociones (Agüera, 2007).

La competencia emocional determina el grado de destreza que somos capaces de alcanzar en el dominio de nuestras habilidades afectivas. Las personas que alcanzan una madurez psicológica, son los que saben manejar sus sentimientos con los demás.

Se ha comprobado que las personas que muestran una buena competencia emocional, disfrutan de una situación favorable en los diversos entornos y dimensiones de su vida. Se sienten más satisfechos consigo mismos y resultan más eficaces en las tareas que emprenden (Saz, 2002).

Goleman divide las competencias emocionales en dos grupos: competencias personales y competencias sociales.

La primera impacta en el tipo de relación que uno entabla consigo mismo, la segunda define el tipo de vínculos que se establecen con los otros

COMPETENCIAS PERSONALES

Son las competencias que determinan el modo en que la persona se relaciona con sus propias emociones y sentimientos. Es necesario el conocimiento de uno mismo, la capacidad de detección y comprensión de las emociones propias, la conciencia de los estados de ánimo y de los pensamientos que se tienen en relación a ellos.

Conciencia de uno mismo: Comprender profundamente las emociones, fortalezas, debilidades, valores y motivaciones. Se sustenta en el desarrollo de tres habilidades: la conciencia emocional, la valoración personal y la confianza en uno mismo.

- *Autogestión: Regular los afectos y emociones para actuar con lucidez y claridad, según las demandas de cada situación. En tal sentido, además de la capacidad de regular la expresión de las emociones, se necesitan habilidades como la transparencia, la capacidad de adaptarse a entornos cambiantes y responder con iniciativa, optimismo y la orientación hacia el logro a través del esfuerzo (Goleman, 2006).*

En realidad hay un escaso control sobre el momento en que se ve sometido el afecto de una emoción y hay muy poco margen de manejo para predecir qué emoción será. A menudo, las emociones toman de sorpresa, sin capacidad alguna de preparación previa.

El sistema límbico asume el control antes de que la parte del cerebro pensante (neocortex) haya tomado conciencia de la emoción (sentimiento) y haya elaborado una decisión (Agûera, 2007).

Controlar que no se apodere del estado de ánimo, que no dure más de lo indispensable, que no impida reaccionar de manera natural en las transformaciones de la vida, es la única variable que se puede efectuar en el control de una emoción.

COMPETENCIAS SOCIALES

Esta competencia determina el modo en que uno mismo se relaciona con los demás. La empatía es una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional. Es la percepción de las emociones, los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Es el arte de escuchar, de saber adaptar las señales verbales y no verbales que dan informaciones sobre el estado de ánimo y las emociones de los demás. Es una habilidad para establecer buenas relaciones sociales en el mundo personal y el laboral (Saz, 2002).

- **Conciencia social:** Ser capaces de comprender los sentimientos ajenos y tomarlos en cuenta durante el proceso de toma de decisiones. Se destaca el rol de la empatía, pero también se requiere del desarrollo de habilidades complementarias, como tomar conciencia en la organización de los grupos humanos y en la actitud de servicio.
- **Gestión de las relaciones:** Regular las emociones de otras personas; inspirarlas y guiarlas en la dirección correcta. Para ello, resulta indispensable ser capaz de establecer vínculos auténticos y duraderos, tratar los conflictos, y trabajar en equipo a favor de los cambios deseables.

Además de la empatía, hace falta tener habilidades sociales, es decir, una buena capacidad para saber relacionarse correctamente con las emociones ajenas, de saber resolver los conflictos que surgen, saber confiar en los demás, saber conseguir la confianza de las personas, establecer buenos equipos de cooperación para afrontar los temas generales.

Se puede definir la inteligencia emocional como: la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y sentimientos, las de los demás, regular los niveles de las emociones propias, poder motivarnos para afrontar las actividades que pensamos y que debemos realizar frente a ellas. A pesar de los imprevistos, contrariedades y frustraciones podemos manejar adecuadamente las relaciones con las personas que nos rodean y con nosotras mismas (Frías & García, 2007).

Como dice el propio Goleman:

“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad”

Otro aspecto que influye de manera determinante en el éxito profesional de un sujeto es, la manera de relacionarse con las demás personas de su entorno laboral, en cualquier ambiente laboral es cada vez más importante el trabajo en equipo, y como es bien sabido, un equipo de trabajo dará más y mejores resultados cuando existe un buen ambiente entre los empleados. Para llegar a crear este buen ambiente y generar buenos resultados no sólo se requiere habilidad cognitiva, sino también inteligencia social (Recasens, 2005).

Muchas personas tienen problemas porque no saben integrarse en las relaciones humanas. Les es más fácil centrarse en sus capacidades cognitivas e ignorar la inteligencia social. Pero está demostrado que cuando ambas capacidades trabajan de un modo coordinado, pueden llegar a producir resultados asombrosos.

La motivación resulta sumamente importante. Cuando los integrantes del equipo tienen en cuenta sus objetivos y se hallan adecuadamente comprometidos con ellos, su esfuerzo es mayor y también lo es el rendimiento del grupo. Los grupos funcionan mejor cuando son capaces de generar un estado de armonía interna que alcance el máximo aprovechamiento del talento de los involucrados.

LA ENSEÑANZA EFICAZ Y LAS COMPETENCIAS DOCENTES

Las competencias que se consideran valiosas para catalogar a un profesor como “bueno” o a su enseñanza como “eficaz”, han cambiado a lo largo de la historia, privilegiándose en algunas épocas, los aspectos afectivos por sobre los cognitivos y viceversa. Así en los años cincuenta, se consideraba que los

profesores debían contar con conocimientos sólidos, ya que existía una competencia (González N. J., 2004).

En los años sesenta y setenta, a los que Olson y Wyett denominan la era del “potencial humano”, el énfasis se colocaba en las habilidades afectivas de los maestros. No obstante, de la misma manera que había ocurrido con la etapa anterior, priorizar los afectos afectivos y promover el potencial humano, trajo como consecuencia que se descuidaran los aspectos cognitivos y que la enseñanza no tuviera el impacto deseado. Este ir y venir entre lo cognitivo y lo afectivo respecto de las habilidades de los maestros eficaces, se ha repetido varias veces a lo largo de la historia de la enseñanza (García, 2009).

A partir de los años ochenta, se ha sobre-enfatizado la necesidad de desarrollar habilidades cognitivas en los maestros y alumnos. Así se ha dialogado, por el lado del aprendizaje, de estrategias cognitivas y de solución de problemas, entre otras cosas.

Por el lado de la enseñanza, se ha hablado de enseñanza estratégica, particularmente en los últimos diez años, ha crecido el interés de los educadores por valorar el impacto que tienen las dimensiones afectivas en el desempeño docente (López S. F., 2009).

Estas dimensiones involucran:

- La habilidad para distinguir en sí mismo y en los demás, emociones y sentimientos.
- La habilidad para expresar de manera propositiva la relación con los alumnos.

Haward Gardner considera estas habilidades como inteligencia intra e interpersonal y que posteriormente fueron denominadas por Goleman como inteligencia emocional, la cual se considera fundamental para la generación de climas sociales propicios para el aprendizaje.

EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE INTELIGENCIA

AÑO	INVESTIGADOR	CONCEPCIÓN DE LA INTELIGENCIA
1905	Alfred Binet	Aquello que permite alcanzar éxito en la escuela.
1927	Charles Spearman	Aptitud cognitiva general única
1938	Louis Thurston	Compuesta por siete factores independientes.
1983	Howard Gardner	Ocho formas diferentes de inteligencia.
1988	Robert Sternberg	Tres elementos distintos
1990	Peter Salovey y John Mayer	La inteligencia emocional: una forma de inteligencia no cognitiva.
1996	Daniel Goleman	La inteligencia emocional es la que permite alcanzar el éxito en la vida.

Binet y el cociente intelectual: Se le pidió una prueba que permitiera predecir cuáles niños eran susceptibles en presentar dificultades en la escuela y cuáles eran propensos al éxito (Agûera, 2007).

Binet elaboró una herramienta que permitiría medir algunas aptitudes intelectuales y cognitivas necesarias para tener buenos resultados en la escuela. Ese fue el nacimiento del famoso cociente intelectual (CI). A partir de ese momento, los conceptos de inteligencia no dejan de multiplicarse y de evolucionar (Agûera, 2007).

Spearman y el factor "G" de la inteligencia: Para Charles Spearman, si una persona era inteligente en algún tipo de actividad, lo era en todas. Presumía que existía un factor único y general de inteligencia, que reagrupaba todas las funciones cognitivas (Chabot & Chabot, 2009).

Spearman suponía que la inteligencia era una facultad cognitiva que llamo factor "G". La concepción de un solo factor de Spearman dejaba entrever la inteligencia como si estuviera constituida por un agente general, que podía

aplicarse a todas las actividades que solicitaban mucha o poca inteligencia (Chabot & Chabot, 2009).

Thurson y los factores múltiples de la inteligencia: El tenía una concepción muy diferente, para él, la inteligencia no estaba constituida por un solo factor, pero sí por múltiples elementos. Según Thurson, la inteligencia estaba conformada por siete aptitudes cognitivas de base, independientes unas de las otras (Manz, 2003).

Ser inteligente implicaba tener buena aptitud verbal, buena fluidez, buen razonamiento, aptitudes numéricas, memoria asociativa, buena rapidez perceptiva y aptitud espacial. Desde entonces si uno de sus factores es débil, la inteligencia se resiente. Por ejemplo, si alguien tiene la dificultad de comprender el lenguaje o si tiene problemas de memoria, su inteligencia se resentirá directamente (Manz, 2003).

Gardner y las inteligencias múltiples: Para Howard Gardner, no existe un solo tipo de inteligencia, pero si muchas. Sus observaciones lo condujeron a diferenciar ocho formas de inteligencias:

- Musical
- Cenestésica
- Lógico-matemática
- Lingüística
- Espacial
- Naturalista
- Interpersonal
- Intrapersonal

Se puede ver que los tipos de inteligencia de Gardner son aspectos más personales y sociales. Los conceptos de inteligencia interpersonal e intrapersonal, van a inspirar el concepto de inteligencia emocional.

Sternberg y la inteligencia triárquica: Para Robert Sternberg, los procesos cognitivos e intelectuales que permiten resolver problemas son más

importantes que las buenas respuestas a una prueba de inteligencia (Papalia, 2002).

Elaboró entonces una teoría llamada triárquica de la inteligencia, es decir que diferencia tres aspectos de la inteligencia:

- Los elementos internos de la inteligencia, que representan todos los procesos mentales que se utilizan para adquirir conocimientos y resolución de problemas.
- La capacidad de adaptación de la inteligencia que se utiliza para adaptar o modificar el entorno o para escoger nuevos contextos que corresponden mejor a los objetivos particulares.
- La inteligencia resultante de la experiencia adquirida, que consiste en tomar provecho de las experiencias para cumplir tareas o tomar lecciones de las experiencias de vida para resolver nuevos problemas (Gamboa de Vitelleschi, 2010).

Salovey y Mayer, inteligencia cognitiva e inteligencia emocional: Las visiones de Howard Gardner y Robert Sternberg pusieron a Peter Salovey y a John Mayer sobre la pista del concepto de inteligencia emocional (Chabot & Chabot, 2009).

A pesar de la apertura de Gardner y Sternberg a las realidades intelectuales, que implican elementos sociales y personales, Salovey y Mayer percibieron que faltaba una dimensión que se había escapado al paradigma cognitivo tradicional. Dejaron las rutinas cognitivas de sus antecesores para llegar a concluir que las emociones también debían ser puestas en consideración cuando se habla de inteligencia (Chabot & Chabot, 2009).

Propusieron entonces una nueva teoría sobre el tema, la inteligencia emocional, cuyo concepto se lanzaría por primera vez en el año de 1990. Peter Salovey y John Mayer describen la inteligencia emocional como: La habilidad para percibir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, para diferenciar entre ellos y para utilizar esas informaciones como guía de las acciones y de los pensamientos (Vallés, 2000).

Goleman y la inteligencia emocional: El concepto de inteligencia emocional realmente se dio a conocer al público en 1995, gracias a la publicación del best seller de Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Agûera, 2007).

Apoyándose en la definición dada por Salovey y Mayer en 1990, Goleman definió inteligencia emocional como: *La capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los otros, de motivarnos nosotros mismos y de administrar bien las emociones en sí mismos y en las relaciones con el prójimo* (Chabot & Chabot, 2009).

Hasta ahora, se ha estado discutiendo el concepto de IE que es manifestado como un conjunto de habilidades. Considerar que la inteligencia emocional ha emergido por el interés de temas relacionados sobre si existe el éxito emocional y la competencia académica.

En el campo de la inteligencia académica, inteligencia equivale a aptitud, el logro representa que uno ha cumplido con sus obligaciones y la competencia indica el logro que uno obtiene: por ejemplo, un elevado percentil en el rendimiento de una tarea indica una elevada competencia (Mestre & Fernández, 2007).

La inteligencia emocional representa la aptitud o la habilidad para razonar con emociones. El logro emocional representa el aprendizaje que una persona que ha alcanzado la emoción o la información relacionada con las emociones.

La competencia emocional existe cuando uno ha alcanzado un determinado nivel de logro. Todo viene a ser lo mismo, la IE de una persona determina su logro emocional. La familia en la que se crece, las enseñanzas sobre sus emociones que le orientan a uno, los acontecimientos de la vida que han experimentado, todo eso influye a la hora de determinar cuánto ha logrado aprender sobre sus emociones (López S. F., 2009).

Muchos psicólogos de la educación prefieren hablar en términos de competencia mejor que de inteligencia, y la idea de competencia emocional ya ha sido introducida por Saarni, que se centra más en el conocimiento y destrezas que el individuo puede alcanzar para funcionar adecuadamente en

diferentes situaciones. Al menos desde un punto de vista teórico, tiene sentido desarrollar juntas las ideas de inteligencia emocional, logro emocional y competencia emocional (García, 2009).

Al menos parte del entusiasmo con el que el concepto de IE ha sido admitido, se cree que ha sido debido a la importancia definitiva de que se entienden las emociones lo suficientemente bien como para hablar en términos de habilidades emocionales específicas y de competencias de estas habilidades.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia Emocional es un conjunto de habilidades que permiten al individuo manejar sus propias emociones y las de los demás, de manera que resulta más fácil conseguir los objetivos establecidos (Mestre & Fernández, 2007).

Existe una cierta cantidad de variaciones aceptadas. Mayer y Salovey quienes acuñaron el término “Inteligencia emocional”, la define como: Una capacidad aprendida para controlar nuestros propios sentimientos y emociones y los de los demás, distinguir entre unos y otros, utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y acción (Panju, 2011).

Reuvan Baron, un pionero en el campo de la Inteligencia emocional, la define como: Una colección de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la propia capacidad para lidiar con las exigencias y tensiones del entorno.

La Inteligencia emocional: Martineaud y Engelhart la definen como: La capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro (Vallés, 2000).

Otra definición de Inteligencia emocional es: Capacidad de expresar sentimientos, conocerlos, delimitar para que sirven y cómo se mejoran. La emoción se entiende entonces como una reacción principalmente biológica, siendo el agente que moviliza el cuerpo para llevar a cabo una acción

específica. Por otro, si entendemos a su parte psicológica, son estados afectivos subjetivos que nacen de nuestro aprendizaje y experiencia emocional (Mestre & Fernández, 2007).

Otra definición de Daniel Goleman es: La Inteligencia emocional tiene que ver con cómo te manejas, cómo te llevas con la gente y cómo trabajas en equipo. Es la capacidad para motivarse y persistir frente a la frustración, controlar los impulsos y retrasar la gratitud, regular nuestro ánimo y tener empatía con los demás (Panju, 2011).

El primer lugar para enseñar la Inteligencia Emocional es sin lugar a dudas el hogar, ayudar a los niños a enfrentar de manera constructiva sus emociones, los padres deben tener un grado razonable de inteligencia emocional. Los padres que demuestran falta de respeto hacia los sentimientos de sus hijos, o que aceptan cualquier respuesta emocional como inapropiada, ponen a su hijo en peligro cuando comienza la escuela (Repetto, 2009).

Por lo tanto, le toca a las escuelas ser el lugar al que recurre la sociedad para corregir las deficiencias de los niños en inteligencia emocional. Ya que casi todos los niños van a la escuela, ésta ofrece un lugar para enseñar a los alumnos las lecciones de vida.

El aprendizaje se basa en las emociones. Basta con observar a los alumnos que no logran desarrollar su potencial y se nota la ausencia de un aspecto de su inteligencia emocional. Los niños con bajos niveles de inteligencia emocional se aburren fácilmente o son ansiosos, y entonces buscan el éxito y la atención en otra parte (Panju, 2011).

Varios estudios han demostrado que la competencia en capacidades emocionales tiene como resultado no sólo mejores logros académicos para los alumnos, sino también para los docentes. Goleman (1996) afirma que la inteligencia emocional tiene mucha más importancia que la inteligencia académica para el desarrollo de una persona equilibrada (Castrejón, 2007)

La buena noticia es que se puede alimentar, desarrollar y mejorar la inteligencia emocional, no es un rasgo que tenemos o no tenemos. Podemos

aumentar nuestra inteligencia emocional en cualquier momento de nuestra vida si aprendemos y practicamos las capacidades que conforman el concepto de IE. Los docentes pueden inculcar a los alumnos la habilidad de ser emocionalmente conscientes, ser empáticos en cuanto a la motivación de los demás, para ser capaces de enfrentar dificultades emocionales de la vida. Además se vuelven más expertos socialmente y son capaces de resolver problemas de manera eficaz, resolver conflictos y destacar en actividades de grupo.

Hay dos lecciones importantes dentro de la docencia y el aprendizaje de Inteligencia Emocional:

Las primeras son:

- Las emociones y cómo respondemos a ellas.
- Se pueden aprender: A partir de nuestras propias experiencias personales como padres, hermanos, amigos y maestros.
- También influyen: Libros, películas, televisión etc.
- Aprendemos de manera favorable y otras de manera vana o incluso dañina de responder emocionalmente. La mayor parte de este aprendizaje ocurre sin ningún esfuerzo de nuestra parte, pero la esencia es de que tenemos la capacidad de buscar y adquirir formas mejoradas y constructivas de responder a situaciones valiosas (Recasens, 2005).

Las segundas son:

- Podemos aprender cómo nos sentimos y cómo respondemos. Aunque las situaciones emocionales pueden resultar muy eficaces.
- Podemos controlar cómo nos sentimos y respondemos a ellas. Una vez que somos conscientes de las emociones, podemos tomar opciones sobre cómo responder para que las situaciones nos afecten de manera positiva.
- Estas habilidades pueden aprenderse, y entonces están bajo control (Recasens, 2005).

Las siguientes ideas son algunas experiencias que las docentes pueden utilizar para desarrollar la Inteligencia Emocional en la clase:

- En el momento de la actividad, los alumnos pueden compartir temas con cierta carga emocional, esto ayuda a preparar formas positivas de escuchar y dar una respuesta.
- Crear relaciones constructivas.
- Utilizar la inteligencia para celebrar toda clase de éxitos.
- Utilizar literatura infantil, a través de relatos contados, los alumnos pueden conversar acerca de los sentimientos propios y de los demás; platicar sobre el bien y el mal de temas de acuerdo a su edad.
- Activar las capacidades de razonamiento en los alumnos.
- Escuchar el punto de vista de los alumnos acerca de sus experiencias de aprendizaje.
- Establecer cuestionarios que alimenten la reflexión emocional, la empatía y el conocimiento personal (Infantiles A. M., 2008).

La educación para la Inteligencia Emocional probablemente depende al menos de la forma en que los docentes responden a sus propios cambios y al estrés, la forma en la que tratan a los alumnos en la clase, como en las discusiones o las actividades planificadas. Los maestros son guías fundamentales para los alumnos. Los profesores enseñan la Inteligencia Emocional por su forma de ser, por cómo manejan las situaciones difíciles cuando algunos niños pelean, al notar que un niño es dejado a un lado por sus compañeros, se aseguran de que sea incluido en las actividades y como es la dinámica de la vida social de los alumnos (Reig, 2004).

Los profesores pueden usar un vocabulario adecuado al hablar sobre las emociones y por qué nos sentimos como nos sentimos y animar con su ejemplo, cómo manejar de manera positiva las diferencias que existen entre las personas que nos rodean.

Las principales preocupaciones de los maestros es que el tiempo no alcanza durante el día, porque hay muchas actividades pedagógicas, los docentes son responsables de los exámenes y no de la Inteligencia Emocional, es trabajo de

psicólogos y de trabajo social, también es responsabilidad de los padres de familia y los maestros no tienen la capacidad para enseñar la Inteligencia Emocional (Panju, 2011).

Los ingredientes básicos de la Inteligencia Emocional, de acuerdo con Daniel Goleman son:

- Conocimiento de si mismo
- Autocontrol
- Empatía
- Motivación personal
- Habilidades sociales

Todo esto puede verse como una suma de Inteligencia Intrapersonal e Interpersonal a partir de la idea de Howard Gardner sobre las Inteligencias múltiples.

Inteligencia intrapersonal: Inteligencias internas utilizadas para comprender y motivarnos a nosotros mismos.

Inteligencia interpersonal: Inteligencias externas utilizadas para leer, comprender y manejar nuestras relaciones con los demás.

¿Cuáles son las capacidades que implica el conocimiento de uno mismo?

- Reconocer nuestras propias emociones.
- Comprender las causas e impacto de nuestros propios sentimientos y acciones sobre nosotros y los demás.
- Reconocer nuestras fortalezas.
- Construir una imagen de nosotros mismos.

El desafío para los docentes es cuándo y cómo enseñar la Inteligencia Emocional en sus clases, algunos puntos importantes son:

- Resaltar capacidades definidas, como la resolución de problemas y la capacidad de comunicación.
- Incorporar la enseñanza de capacidades que resulten útiles en una variedad de escenarios y situaciones. Las capacidades de autocontrol,

pensamiento y de resolución de problemas pueden aplicarse prácticamente en todos los terrenos de la vida.

- Utilizar el trabajo en equipo, el aprendizaje y las discusiones para brindar oportunidades a los niños de experimentar al interactuar unos con otros en un entorno favorable.
- Implementar la Inteligencia Emocional dentro de la enseñanza y en las actividades, aprovechando la ventaja que proporcionan los problemas cotidianos, que surgen dentro de la clase para ayudar a los alumnos a desarrollar sus capacidades que le permitan aprender asumir otra perspectiva y resolver conflictos (Silberman & Hansburg, 2004).

Estas son algunas estrategias de Inteligencia Emocional dentro del aula.

Entorno del aprendizaje	Crear un ambiente de aprendizaje positivo y seguro
Lenguaje de las emociones	Construir el lenguaje de las emociones.
Establecer relaciones	Las relaciones cálidas fortalecen el aprendizaje.
Validar los sentimientos	Reafirmar los sentimientos del alumno
Asumir un compromiso activo	Alentar el compromiso activo.
Trabajar las capacidades de razonamiento	Integrar capacidades cognitivas.

(Panju, 2011)

Por lo tanto, inculcar el aprendizaje emocional y académico en sus alumnos es el mayor logro del maestro. Un docente eficaz y exitoso es aquel que puede controlar sus sentimientos negativos de manera auténtica y positiva.

3.2. SUPUESTOS.

- Si las docentes se encuentran más atentas, esto va a permitir una mejor actividad docente, los resultados en la actitud y motivación hacia el trabajo en clase van a ser más evidentes en los niños.
- Lograr que las docentes se den cuenta de que alguien necesita ayuda y dársela, esto las hará personas sensibles a las necesidades del otro.
- Cada una de las actividades que han sido planeadas para las docentes, evitará la apatía, falta de motivación, comunicación negativa, falta de tolerancia y la discriminación hacia los niños.
- Si las docentes logran tomar conciencia de su estado de ánimo y cómo este afecta en lo que pasa en nuestro alrededor (pesimismo y optimismo), entonces permitirá regular su conducta.
- Mejorar las emociones de las docentes a través de las estrategias planteadas en el presente proyecto, permitirá cambiar el ambiente de trabajo, el estado de ánimo y la actitud hacia los demás.

3.3. PROPÓSITOS.

- Identificar y comprender nuestras emociones.
- Aprender a dirigir las emociones para nuestro propio beneficio y el de nuestras relaciones.
- Descubrir lo que necesitamos y sentimos para un mejor desarrollo humano.
- Desarrollar habilidades emocionales.
- Aprender a sustituir pensamientos negativos por pensamientos positivos.
- Reconocer situaciones de conflicto y posibles soluciones.
- Buscar la solución más positiva para una situación planteada y descubrir que compartiendo se consiguen mejores resultados.

3.4. PLAN DE ACCIÓN. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividad	Emoción	Escenario	Fecha	Hora	Duración	Evaluación
Introducción sobre las emociones Definición de emoción Significado de las emociones ¿En donde están las emociones?	Las emociones	Biblioteca	22-Abril- 11	5:00 a 7:00 pm	2 hrs	Lluvia de ideas
¿Qué es la comunicación? El teléfono descompuesto		Biblioteca	29-Abril- 11	6:00 a 8:00 pm	2 hrs	Participativa
La caja de los tesoros	Amor	Salón	07-Mayo-11	8:00 a 10:00 am	2 hrs	Individual y participativa
La olla de los horrores	Miedo	Salón	13-Mayo-11	6:30 a 8:30 pm	2 hrs	Participativa
Pelicula: Preciosa Cuento: Nariz feliz	Tristeza	Comedor	21-Mayo-11	8:30 a 11:30 am	3 hrs	Lluvia de ideas
Un manajo de rabias	Enojo	Biblioteca	27-Mayo-11	6:00 a 7:30 pm	1:30 hrs	Participativa
Una nariz de payaso Pelicula: Billy Elliot El Gato	Felicidad	Comedor	04-Junio-11	8:00 a 10:00 am	2 hrs	Participativa
Plantear un problema	Impulsividad	Salón	11-Junio-11	8:00 a 10:30 am	2:30 hrs	Individual
Los tres logros Pelicula: Manos milagrosas	Empatía	Biblioteca	25-Junio-11	9:30 a 11:30 am	2 hrs	Lluvia de ideas
Reflexión: El biz-biz ...	Orgullo	Comedor	02-Julio- 11	7:30 a 11:00 am	3:30 hrs	Participativa
	Sorpresa	Salón	09-Julio- 11	9:00 a 11:00 am	2 hrs	Daban su opinión

3.5. APLICACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

PLANEACIÓN EDUCATIVA

Bienvenida

Las reglas que se tomaron en cuenta para las 11 sesiones fueron:

- La puntualidad
- Disciplina
- Entusiasmo
- Participación (compañeras que más preguntaron, que opinaron y reflexionaron en los temas presentados).

ACTIVIDAD 1: LAS EMOCIONES.

Titulo: Introducción sobre las emociones. Definición de emoción. Significado de las emociones. ¿En donde están las emociones?

Objetivo: Identificar y comprender nuestras emociones.

Material: Proyector, computadora.

INICIAL: Con ayuda de diapositivas. Se dio a las maestras que asistieron al curso, la introducción de lo que significan las emociones, su definición y en que parte del cerebro se encuentran.

DESARROLLO: Posteriormente se realizaron equipos de 5 a 6 personas. Pedí que anotaran lo más relevante. Después se eligió un representante de cada grupo para que explique lo que entendieron de las definiciones que se proporcionaron. Más tarde algunas compañeras dieron su punto de vista, sobre la importancia de las emociones.

CIERRE: Al finalizar se realizo una lluvia de ideas.

EVALUACIÓN

Inicial: Identificar cuales eran las emociones más percibidas entre las compañeras.

Intermedia: Registrar si entendieron la importancia que tienen las emociones en el ser humano. Por medio de la disposición de los equipos y la clasificación de los temas.

Final: Observar si quedo claro el tema de las emociones. Las compañeras que asistían se notaron con entusiasmo por participar. Donde observe que se incrementaron los deseos por aprender más sobre el tema y conocer más sobre sus emociones.



ACTIVIDAD 2: COMUNICACIÓN.

Nombre de la actividad: El teléfono descompuesto.

Objetivo: Mejorar su capacidad de escuchar y valorar la importancia de respetar el turno de palabra.

Material: Hojas blancas, marcadores de colores.

INICIAL: Esta actividad consistía en sentar a las maestras en un círculo de 10 personas. Posteriormente se les dio las instrucciones de la actividad.

DESARROLLO: A la primera maestra del equipo se le decía el poema en voz baja. Esto era para que lo comunicara a la siguiente persona en el oído, así sucesivamente. La última lo anotaría en una hoja. Después diría lo que supuestamente dijo la primera persona de la fila. El poema era:

Mientras más ames
Mientras más des
Mientras más sientas
Más recibirás del amor
Más recibirás de la vida
Más capaz serás de dar
Y recibir amor.

CIERRE: Obviamente no expresaron el poema tal como era. Se dieron cuenta que tenían errores al momento de escuchar. El propósito de la actividad era que se dieran cuenta sobre la buena o mala comunicación que existía en la institución.

EVALUACIÓN

Inicial: Observe que en esta ocasión a muchas de las maestras les costaba trabajo socializar con sus compañeras.

Intermedia: Algunas maestras acordaron en dialogar con las compañeras que les costaba trabajo socializarse. Ellas mismas sugirieron tener una mejor comunicación y así evitar malos entendidos para aprender a expresar lo que pensamos y sentimos.

Final: Se quedo de acuerdo en ofrecer opciones para una buena comunicación. Ejemplo: Expresar lo que en ese momento nos disgusta o lo que agrada. Que al haber apatía e incredulidad entre las compañeras hace que exista una mala comunicación entre las maestras.



ACTIVIDAD 3: AMOR.

Nombre de la actividad: Caja de los tesoros.

Objetivo: Descubrirse y valorarse como un ser único y diferente de los demás.

Material: Caja de cartón, hojas blancas, marcadores, lápiz o plumas, objeto personal y fotografías de las maestras.

INICIO: Les pedí a las docentes que se sentaran el círculo. Se le pidió una caja pequeña a cada maestra. En esa caja cada compañera colocaba una fotografía para posteriormente describirse a ella misma y un artículo personal el máspreciado. Comentaban porque era importante para ellas y que sentían al referirse a ellas mismas.

DESARROLLO: Después cada una de las compañeras entregaba una carta donde escribían una opinión positiva y personal, expresando a través de palabras bonitas sus cualidades y actitudes positivas que observaban en ella. Así se realizaba sucesivamente con cada una de ellas.

CIERRE: En esta actividad se logro sensibilizar a las maestras. Al describirse ellas mismas expresaban sus emociones y pensamientos. Quizás fue que al admitir comentarios positivos les hacia querer retribuir las opiniones que recibían, inclusive en algunas hubo sorpresa. Opinaban cómo se sentían cuando recibieron el halago. Estaban contentas y se notaban seguras. Expresaban sobre lo que era el amor para ellas.

EVALUACIÓN

Inicial: Creían importante sentirse apreciadas.

Intermedia: Hacer que las maestras no tuvieran pánico de decir lo que opinaban y como se sentían.

Cierre: Se observaban contentas, alegres y de buen humor. Pues se dieron cuenta que decir lo que sienten no es nada malo.

ACTIVIDAD 4: MIEDO.

Nombre de la actividad: La olla de los horrores.

Objetivo: Desarrollar la capacidad de expresar lo que sienten sin temor.

Material: Hojas blancas, papel bond, marcadores de colores y plumas o lápiz.

INICIO: Se invito a las participantes a ubicarse en algún lugar de la sala. Posteriormente se les indico que escribieran en una hoja sus miedos. Ejemplo: pérdida de un ser querido, a la familia, a que te asalten, a estar sola, perder el trabajo, al fracaso, que no te quieran, a la muerte etc. Les pedí que no escribieran su nombre y la depositaran en la mesa. Pues era anónimo.

DESARROLLO: Posteriormente alguna maestras tomaba una hoja y comentaban lo que decía en la hoja. Las demás compañeras daban su opinión sobre el comentario. Expresaban sus miedos sin sentirse desoladas.

CIERRE: Hubo asombro y extrañeza por parte de algunas compañeras al descubrir que muchas de ellas compartían el mismo temor. Se descubrió que sentir miedo es normal. Que una buena forma de acabar con ellos es contar los pánicos para que sea más fácil terminar con ellos.

EVALUACIÓN

Inicial: Comentaron sus miedos y se anotaron las observaciones. Posteriormente se realizo un mural con los registros que se realizaron.

Intermedia: Se observo si las maestras reflexionaban sobre sus propios miedos y el de sus compañeras.

Final: Que tanto aprendieron de esta actividad y de la emoción. Todas estaban atentas.



ACTIVIDAD 5: TRISTEZA.

Nombre de la actividad: Película: Preciosa y Cuento: Nariz feliz.

Objetivo: Identificar qué cosas las pone tristes y buscar la solución.

Material: Película: Preciosa, hojas blancas, bolígrafos y cuento.

INICIO: Se proyectó la película de Preciosa en el comedor. Antes de que empezara les comente que pusieran atención, porque al finalizar se iban a realizar algunos comentarios por escrito y los depositarían en un recipiente pequeño. Este serviría para colocar los comentarios que más les llamará la atención de la película. Al terminar esta actividad, comenzaríamos con el cuento nariz feliz

DESARROLLO: La mayoría lloriqueo al ver esta película y al leer nuestras opiniones todas estuvimos de acuerdo que es triste, pero a la vez deja mucho en que pensar. Descubrimos que cuando nos gusta nuestro trabajo, aunque existen momentos tristes siempre hay que tratar de dejar resultados positivos en los alumnos.

CIERRE: Se realizó una mesa redonda donde dieron algunos comentarios

EVALUACIÓN

Inicial: Se dieron cuenta que la vida no es justa, pero hay que ver el lado positivo. Nos dimos cuenta que cuando nos sentimos tristes siempre hay alguien que nos da su apoyo.

Intermedia: Identificar las situaciones que nos hacen sentir tristes. Valorar todo lo que tenemos.

Final: Nos dimos cuenta que muchas juzgamos sin saber realmente lo que le pasa a las personas. Siempre hay que ayudar sin esperar nada a cambio



ACTIVIDAD 6: ENOJO

Nombre de la actividad: Un manojito de rabias.

Objetivo: Asumir las consecuencias de nuestros actos sobre los sentimientos de los demás. Identificar situaciones que nos molestan y provocan conflicto.

Material: Papel bond, tijeras, pegamento, pinturas, revistas, hojas blancas, pinzas de ropa y marcadores.

INICIO: Se colocó papel en la pared, para realizar un mural. Se dieron instrucciones sobre lo que se iba a realizar con las revistas y el lazo con las hojas.

DESARROLLO: Se recortaron varias ilustraciones que se iban pegando en el mural. Estas representaban algunos conflictos del día a día que iban sucediendo dentro de la institución. Posteriormente se colocó un lazo donde las maestras iban depositando hojas con varias soluciones para resolver los problemas.

CIERRE: En esta actividad debían reflexionar sobre las situaciones que hacía que nos enojáramos.

EVALUACIÓN

Inicial: Las maestras se mostraron animadas de participar en la actividad. Algunos de sus comentarios decían: Dejar salir el enojo, siempre que no haga daño a nadie. Tranquilizarse un rato a solas. Hablar sobre lo ocurrido, haciendo ver que esta actitud no conduce a nada. Aportar sugerencias para resolver los problemas.

Final: Se llegó a la conclusión de que hay que reflexionar sobre lo que nos molesta.



ACTIVIDAD 7: FELICIDAD.

Nombre de la actividad: Película: Billy Elliot y Una nariz de payaso.

Objetivo: Expresar situaciones o acontecimientos que provocan el pensamiento positivo.

Material: Grabadora, CD de música alegre, cartulina, marcador, caja, película.

INICIO: Proporcionar tarjetas a las maestras para que escriban frases positivas. Doblar el papel y colocarlo en la caja. Dar las instrucciones para que comience la actividad.

DESARROLLO: Se dispondrá de tarjetas que tengan escritos pensamientos positivos de las maestras. Las docentes bailarán al ritmo de una música alegre, cuando deje de sonar se quedarán quietas y la compañera que este más cerca de la caja tomara una ficha y dirá el pensamiento positivo a una o varias maestras. Que tengan las características escritas Estas se sentarán y quedarán eliminadas. Continuará el juego hasta que todas sean descartadas.

Película: Billy Elliot

CIERRE: Las maestras se mostraban felices y contentas. Se olvidaron de los problemas que había en el trabajo. Se divertieron durante la actividad. Rieron mucho, se animaban para que participaran todas. Se quedo de rolar la película para que la vieran todas en sus casas posteriormente.

EVALUACIÓN

Inicial: Observar las frases que escribieron y tomar nota de las que más les gustaron.

Intermedia: Se considero que reírse de uno mismo es una muestra de humildad y de tolerancia hacía uno mismo. Asumir cierta responsabilidad con respecto a nuestro estado de ánimo, para que incluso en los momentos difíciles podamos

conseguir un cierto punto de felicidad para salir adelante. Poner humor a la vida, es una buena actitud que debe contagiarse a los niños.

Final: Nos dimos cuenta que los problemas pueden solucionarse y considerados con un punto de felicidad, se sobrellevan mejor.



ACTIVIDAD 8: IMPULSIVIDAD.

Nombre de la actividad: El gato.

Objetivo: Descubrir positivamente las consecuencias de decir lo que sienten y piensan en el momento oportuno.

Material: tarjetas con dibujos.

INICIO: Les pedí a las maestras que tomaran asiento frente a una mesa. Pues la actividad era trabajar con tarjetas. Posteriormente les comente las instrucciones de la actividad.

DESARROLLO: Se les entrego 20 cartas de gatos. Posteriormente debían buscar 6 pares de dibujos parecidos. Hasta encontrar las 2 cartas que sean iguales. Anotar el tiempo que tarda en responder su primera elección y el

número de errores que comete hasta dar con la respuesta correcta. Para resolver en un tiempo máximo de 10 minutos.

CIERRE: A ciertas maestras les costo trabajo encontrar las 2 tarjetas iguales. Había maestras que pedían ayuda a sus compañeras. Algunas docentes se apoyaban para terminar más rápido la actividad.

EVALUACIÓN:

Inicial: Al comenzar la sesión, me di cuenta que las maestras estaban muy entretenidas con las tarjetas. Hubo docentes que encontraron muy rápido los dibujos.

Final: Les comente que la actividad era individual. Me di cuenta que las maestras se desesperaban al no encontrar los dos dibujos iguales. Hubo compañeras que no lograron encontrar las cartas similares.



ACTIVIDAD 9: EMPATÍA.

Nombre de la actividad: Plantear un problema.

Objetivo: Aprender a valorar las cualidades de cada una.

Material: Pizarrón, gises y marcadores.

INICIO: Este caso, es de una persona que despidieron del trabajo por ausencias. Eso fue lo que comento la directora. Casi nadie se entero que faltó al trabajo por cuidar a su mamá. Se encontraba muy enferma y en el hospital. De lo que se trataba esta actividad era que las maestras expresarán su opinión.

DESARROLLO: Las maestras escribían en el pizarrón sus opiniones y después cada una de ellas proponía una solución para tratar de evitar que esto o algo parecido sucediera otra vez.

CIERRE: En esta actividad siento que hubo mucha comprensión por parte de todas. Se logró la empatía por las demás compañeras. Por un momento consideramos lo que sienten las compañeras cuando se presenta un problema y más si es sobre una enfermedad.

EVALUACIÓN

Inicial: Las maestras se sorprendieron de lo que se les dijo de su compañera. Comprendieron que fue un despido injustificado y que las autoridades no hicieron nada por ayudarla.

Intermedia: Se llegó a un acuerdo de pedir ayuda cuando se necesitaba. Se relataron vivencias relacionadas con la empatía y valoraban las cosas positivas que pasan. En esta ocasión disfrutaron el trabajo en grupo.

Final: Se realizó una lluvia de ideas, de todas las opiniones que escribieron las maestras.



ACTIVIDAD 10: ORGULLO.

Nombre de la actividad: Los tres logros y la Película: Manos milagrosas.

Objetivo: Reconocer nuestros errores y pedir perdón.

Material: Hojas blancas, lápiz, marcadores de colores, bolígrafos, pizarrón y película.

INICIO: Escribir en una hoja tres logros importantes hasta ese momento que las hicieron sentirse orgullosas. Comentar de esos tres logros el más significativo. Y posteriormente decir porqué es el más importante.

DESARROLLO: Expresaron sus sentimientos a partir de lo que escribieron. Descubrieron positivamente las consecuencias de decir lo que sienten y piensan sin temor.

CIERRE: En esta actividad valoraron mucho las compañeras a sus padres, familia y pareja, se expresaron libremente en cómo se sienten ante diversas experiencias que vivieron y como lograron salir adelante.

EVALUACIÓN

Inicial: Al escribir sus logros, las maestras no titubearon. Se sintieron más seguras. Se observaban muy concentradas en lo que escribían.

Final: Enumeraron algunas características propias de sus cualidades, pero también descubrieron otras que no sabían que tenían cuando otras compañeras se las comentaban y lo más importante sentirse orgullosas de sus propios logros.



ACTIVIDAD 11: SORPRESA.

Nombre de la actividad: Reflexión: El biz-biz.

Objetivo: Caer en cuenta de posibles reacciones en diversas situaciones que nos afectan personalmente.

Material: Hojas blancas y bolígrafos.

INICIO: En esta actividad era leer la reflexión y al termino dar una opinión sobre la importancia de ser docente.

DESARROLLO: Se comento que es importante expresar correctamente nuestras emociones a los demás. Identificar cuáles son los gustos o preferencias de los alumnos y las personales. Hacer que se sientan integrados en el grupo de clase. Expresar lo que sienten maestras y alumnos

CIERRE: En esta actividad llegamos a la conclusión que tenemos algo muy importante a nuestro cuidado que son los alumnos y que independientemente de lo que estemos viviendo lo más importante es reconocer las emociones en los alumnos para poder encauzarlos a que sean sensibles, empáticos y sepan comunicar sus emociones.

EVALUACIÓN

Inicial: Las maestras se pusieron de acuerdo para leer un párrafo de la reflexión. Y así participar la mayoría de las maestras.

Intermedia: Dieron su punto de vista las docentes y comentaron la importancia de darle valor a nuestro trabajo. A respetar a los alumnos tal como son.

Final: Aunque la actividad fue fácil. Les gusto mucho. Para finalizar realizaron una lluvia de ideas.



3.6. ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Sesión 1 LAS EMOCIONES

Esta sesión transcurrió sin ningún problema. Las maestras se mostraron animadas sobre lo que iba a suceder. Pues no se esperaban que yo fuera a dar las capacitaciones de todo el año. Observe que las compañeras estaban muy atentas oyendo lo que comentaban sus compañeras. Posteriormente se creaban comentarios o preguntas sencillas relacionadas al tema. Ejemplo: ¿Qué les pareció el tema de emociones? ¿Saben la importancia de las emociones? ¿Conocen sus emociones? Después compartí información con mis compañeras, al notificarles que yo no era experta en el tema, que había investigado sobre el tema de las emociones.

Sesión 2 COMUNICACIÓN

Como en esta ocasión las maestras estaban apáticas, no se realizó la actividad como estaba planeada. Argumentaban que si no se podían cambiar de equipo, o al hacer la actividad les daba pena.

Para evitar que ocurriera de nuevo esta situación, les pedí que nos presentáramos de nuevo, aunque muchas ya nos conocíamos. Esto era para que hubiera más confianza. Cuando las personas que no se conocen, se presentan dejan de ser extraños. Comunicar es manifestar, expresar, sentir y pensar, sin herir los sentimientos de los demás. En la comunicación, todas debemos admitir que tenemos mucho que aprender y que hay cosas que no sabemos hacer como escuchar.

Sesión 3 AMOR

En esta actividad descubrimos que en esa breve palabra hay un universo de experiencias y un mundo de posibilidades. Antes de poder tener amor en nuestra vida en su sentido más pleno, primero debemos comprender su esencia. Es mucho más que una declaración que describe el grado de importancia que tiene algo para nosotros. Ese algo puede ser una vida nueva, un proyecto, una amistad, un trabajo, un ser querido etc. En esta ocasión las maestras se mostraron felices y contentas.

Sesión 4 MIEDO

Nos dimos cuenta que dar apoyo a la persona que en ese momento necesitaba ayuda es importante. Que hay que expresar lo que se siente sin temor. Debemos tener en cuenta, que ante el miedo no debemos apresurarnos, sino darnos tiempo. Nos dimos cuenta que tenemos tres opciones: podemos huir y tratar de evitar la situación que nos genera temor. Simular que en realidad tenemos otro problema. O enfrentarlo y superarlo.

Sesión 5 TRISTEZA

Esta actividad se cancelo. Porque ya era tarde para el personal; pues argumentaban que era fin de semana y que algunas debían ir a la escuela o porque tenían compromisos con sus familiares. Además de que ya se veían cansadas. Por lo que el cuento: Nariz feliz (Anexo 3) no se concluyo.

Sesión 6 ENOJO

Lamentablemente en esta actividad hubo muchas molestias por parte de las maestras, empezando por el sueldo, el horario de entrada y salida, los retardos y descuentos etc. Confundieron la emoción con lo que pasaba en la institución, no se logro esta actividad. Así que se trato de llegar a un acuerdo entre autoridades y personal. Empezando por poder explicar con claridad un problema para solucionarlo. En esta ocasión habían estado presentes los dueños de la escuela

Sesión 7 FELICIDAD

Durante esta sesión no se pudo ver la película por falta de tiempo. Pues comenzaron a realizar mantenimiento a la escuela. El personal de albañilería llevo antes de tiempo y solo tenían los fines de semana para concluir su trabajo. Sólo se realizó la actividad y fue por la preferencia de las compañeras.

Sesión 8 IMPULSIVIDAD

Esta actividad fue muy estresante para las maestras. Se veían inquietas al no encontrar las 2 cartas iguales. Se desesperaban cuando observaban que las demás maestras se retiraban porque ya habían terminado. Algunas docentes no terminaron la actividad. Esta actividad se cambió para el día 9-junio-2011 porque iban a seguir realizando trabajos de mantenimiento en la escuela. En último momento nos avisaron del cambio que se iba a realizar. Por ese motivo duró muy poco tiempo la actividad.

Sesión 9 EMPATÍA

Esta actividad fue emotiva e impresionante para el personal docente. Pues mucho tiempo de tener una idea equivocada de su compañera, apenas se enteraban de lo que en realidad había sucedido. Muchas de las maestras no estuvieron de acuerdo sobre lo que le había ocurrido a su compañera. En esta ocasión las maestras solicitaron una cita con la directora y el dueño de la institución. Obviamente no se llegó a ningún acuerdo con lo de la compañera que había sido despedida. Pero al menos comentaron su desacuerdo a las autoridades. En esta ocasión no les dio miedo hablar de la disconformidad que pensaban y sentían.

Sesión 10 ORGULLO

En esta actividad no hubo contratiempos. Se realizó tal cuál estaba planeada. Las docentes se mostraban seguras de ellas mismas y de lo que pensaban y sentían. Todas participaron. El ambiente fue agradable.

Sesión 11 SORPRESA

Esta actividad les gustó mucho. Solicitaron la reflexión (Anexo 4) ya que les gustó. Para finalizar con el taller les pedí que hicieran comentarios positivos y negativos de las actividades. Les di las gracias por haberme apoyado durante la realización de este trabajo.

3.7. SEGUIMIENTO DE LA ALTERNATIVA DE INNOVACIÓN.

Observe que mis compañeras tenían más atención a los pequeños, escuchaba a las maestras llamar al niño (a) por su nombre, los apodos disminuían. Cuando una maestra perdía el control de grupo alguna compañera la ayudaba a retomar esa autoridad, buscando alguna estrategia para llamar la atención de sus alumnos.

Era más fácil llegar a un acuerdo para una fecha importante, se realizaban convivios con alumnos y maestras cada viernes, el ambiente laboral se sentía más tranquilo con más ánimo para trabajar. Cuando una maestra pasaba por un mal momento (perdida de un familiar, pasar por un divorcio, problemas de salud etc.) se veía el apoyo por parte de las compañeras, empezamos a darnos cuenta que estábamos realizando bien el trabajo con los alumnos. Comenzamos a mostrar nuestras emociones y decir cómo nos sentíamos en ese momento.

Por otra parte fue muy importante para el grupo desarrollar su capacidad de empatía, pues el saber que lográbamos comprender a las demás, y que podíamos pasar por lo mismo, nos hizo darnos cuenta que no era malo decir, sentir o mostrar todas esas emociones, ya fueran positivas o negativas.

Nos dimos cuenta que para comprender los sentimientos de los demás debemos empezar por comprendernos a nosotras mismas. Saber cuáles son nuestras necesidades y deseos, que cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos. Que pensamientos generan tales emociones, como nos afectan y que consecuencias y reacciones nos provocan.

Refiriéndome a lo anterior, una de las cosas que causaba enojo y tristeza al personal docente era ver que las autoridades no veían el esfuerzo que poníamos al trabajar con los niños (as), que por más que nos esforzáramos para que las actividades salieran bien, no reconocían nuestro trabajo. Eso nos desilusionaba y hacía que nosotras no diéramos la importancia de trabajar bien con los niños. No había motivación por parte de la directora y demás autoridades. Por ese motivo no veíamos las consecuencias de nuestros actos, pues no le dábamos la importancia a nuestro empleo.

En muchas ocasiones las maestras observamos que la directora y coordinadoras de pedagogía estaban platicando, riéndose etc. Había días en que las compañeras faltaban y algunas maestras teníamos que cubrir su lugar, nosotras estábamos con los niños: cansadas, estresadas, enojadas, tristes y sorprendidas por la injusticia que veíamos. En ocasiones cuando alguna autoridad se acercaba a un grupo, las maestras discretamente se iban con el pretexto de ir al salón a dejar algún objeto, desayunar o llevar a un niño al baño. Esa situación la ocasionábamos para que la coordinadora se diera cuenta que no es lo mismo estar frente a un grupo que estar sentada. Aunque eso no servía de mucho, pues la situación no mejoraba.

Esto fue un alcance que tuvimos que descubrir durante el taller de inteligencia emocional que se impartió en la institución Mi Mundo Feliz, pues antes de esto no conocíamos nuestras emociones y no teníamos la seguridad de decir lo que nos causaba desagrado pues no había comunicación, empatía, confianza.

Además, fue muy importante que las docentes se percataran de la necesidad de adquirir más conocimientos, principalmente sobre lo que es la Inteligencia Emocional para conocernos mejor y poder resolver los problemas que se iban presentando.

Me sentí desilusionada porque observe que para las autoridades no era importante que sus educadoras se encontraran emocionalmente bien, sólo era cumplir con un calendario de actividades que exige la coordinación de guarderías. También nos dimos cuenta que no contábamos con el apoyo de la directora. No se veía el interés por parte de las autoridades por mejorar la calidad educativa.

Durante el taller de emociones, las maestras se mostraban con más confianza al decir sus opiniones, ya que asistía la directora y hubo ocasiones en que también acudía el dueño, fue en donde se llegaban acuerdos sin el temor a ser despedidas o que firmaran un acta administrativa a las docentes.

Las maestras se mostraban unidas al ver una injusticia por parte de la directora y demás autoridades, ya no tenían temor a enfrentarse a ellas y tenían la confianza de platicar con el dueño y decir sus inconformidades. Eso fue parte

importante para el taller, pues sabíamos que si mostrábamos nuestras emociones sin esconderlas el trabajo sería más justo y que iba a mejorar.

Al impartir este taller me sentía nerviosa, con miedo, dudas, pues sabía que no iba a tener el apoyo total de la directora, además conocía a mis compañeras y sabía que este trabajo lo tenía que hacer sola y debía sacar lo mejor de este proyecto. Con los supuestos me costó un poco de trabajo, pues había ocasiones en que las maestras no querían participar, les daba pena, algunas maestras no se llevaban bien entre ellas, se dificultaba llegar a un acuerdo, se veían inquietas, estresadas.

Posteriormente me sentí con más confianza al paso del tiempo, conforme pasaban las actividades del plan de trabajo, observe que los propósitos tuvieron el alcance deseado, porque las maestras se veían con interés para desarrollar sus habilidades emocionales, identificaban sus emociones, buscaban soluciones para obtener un mejor ambiente laboral, tenían más comunicación pues compartían sus inconformidades y lo que las hacía sentirse bien, había más motivación hacía el trabajo diario y sobre todo con los alumnos, existía una actitud positiva con las compañeras.

Hablando sobre las limitaciones que tuve me habría gustado aumentar más días y horas pues por falta de tiempo había ocasiones en que las actividades no se completaban.

Lo que no logre fue que las autoridades se preocuparan por el personal docente, por lo que sentían, pero esto no demerita el hecho de que tengamos oportunidad para aprender y esto sería posible si las autoridades se dieran cuenta que es importante para un curriculum pero también para darle prestigio y mejor calidad al trabajo que desempeñemos, creo que esto a ellos también les sirve como institución que cobra por dar un buen servicio. Al menos se que sembré esa inquietud en maestras y autoridades por saber más sobre el tema de las emociones.

3.8. VIABILIDAD.

Para poder realizar este taller sobre emociones, tuve que solicitar permiso al dueño de la institución y a la directora. Ya que se contaba con un calendario de capacitaciones, para todo el año, un sábado de cada mes. Las autoridades se mostraron dispuestas e interesadas en el proyecto, ya que de alguna manera saben de las necesidades del personal docente. Además, se les mostró el plan de trabajo, el cual estaba bien organizado, con fechas, propósitos, acciones, escenarios, con materiales, formas de evaluación y seguimiento de cada actividad planteada, todos ellos adecuados para alcanzar las metas del proyecto.

De esta forma, se realizaron las modificaciones necesarias para que estas sesiones que realicé se contaran como capacitaciones para el personal. Como fueron 11 reuniones en casi 4 meses ya no hubo más juntas durante el resto del año. Además, las profesoras fueron hasta cierto punto obligadas a asistir a las sesiones, ya que fueron parte de su capacitación anual, y fue por ese motivo que las maestras aceptaron realizar el taller, porque de algún modo le convenía al personal docente.

Las maestras que no llegaban a la reunión, se les descontaba la jornada, aunque fueran a trabajar por la mañana o el día anterior. Por esta razón, muy pocas docentes fueron las que no asistieron, ya que fue por enfermedad de ellas mismas, por sus hijos, por vacaciones, compromisos con sus familiares etc.

Todo el material que se utilizó durante las actividades se tomaba de las aulas. No se compró nada de material didáctico. Dentro de la institución utilizamos las áreas de la biblioteca, el comedor y dos salones. Como la directora también tenía que tomar el taller, no había problema sobre la hora de salida o entrada a la institución. Todo lo antes expuesto, facilitó por completo la aplicación de la innovación.

CONCLUSIONES

El propósito de este proyecto de innovación surge en respuesta a la necesidad de alcanzar metas específicas sobre la problemática identificada. En este proyecto la problemática era poder sensibilizar a las maestras y conocer nuestras propias emociones.

Fue un gran reto. Este trabajo fue una excelente oportunidad para probar mis propias emociones como docente-alumno. En donde tuve el beneficio de poder integrar los conocimientos adquiridos a lo largo de 4 años, para poder aplicarlo.

Después de cuatro meses de estar frente al taller de emociones me di cuenta que no era un trabajo fácil. Que debía mostrar los conocimientos que fui adquiriendo con la ayuda de los maestros que me impulsaban a realizar un buen trabajo. Y al mismo tiempo dar importancia a nuestras emociones. Pero también respetando a los alumnos, compañeras, a nuestro trabajo y sobre todo respetarnos a nosotras mismas.

Al iniciar con el taller comencé a comprender los problemas emocionales que había en la institución. La apatía que existía en el trabajo y darnos cuenta que los conflictos se los trasmitíamos a los estudiantes. Trabajar con las emociones es fundamental y es algo que debe moldearse, desde que comenzamos a comprender lo que pasa en nuestro entorno. Es importante aprender sobre las emociones que nos hacen falta, para mejorar nuestra práctica docente.

Cabe destacar que fue elemental tomar el tiempo necesario para preparar cada sesión. Fue útil el proceso de investigación de las actividades, que se llevaron a cabo en sesiones con las maestras. Obteniendo como resultado la reflexión sobre lo importante que son las emociones.

También fue primordial tener en cuenta los puntos de vista de las compañeras. Tener mayor comunicación y sobre todo no sentir miedo a las consecuencias de nuestros actos, ya sean buenos o malos.

Aclaro que se contó con los recursos necesarios para realizar la alternativa de innovación, se presentaron algunos impedimentos de tiempo al realizar las 11 sesiones programadas. Conté con el espacio de las instalaciones y por

supuesto de la participación de las docentes. La evaluación se elaboro en el momento de cada sesión.

Para finalizar este análisis, es importante reflexionar sobre las limitaciones pero también sobre los alcances obtenidos.

Algunas de las limitantes de este proyecto fue que no se pudo saber con exactitud el grado de verdad con las maestras, al contestar los instrumentos de evaluación, aspectos que debían haberse mejorado.

Otra limitante importante fue que la directora no me permitió volver aplicar el cuestionario. Así que no me fue posible darle un seguimiento a la investigación. Además de que me permitieron aplicarlo solo en media hora y cuando algunas maestras ya se retiraban. Pues habían terminado su jornada laboral.

También hubo algunas actividades que no se presentaron por falta de tiempo.

Tampoco me fue posible que las autoridades tuvieran interés en las necesidades emocionales de las docentes. Solo les intereso que se impartiera el taller para poder cumplir con las exigencias que requería la dirección de guarderías.

Los alcances se fueron presentando mientras se iba construyendo el proyecto de innovación. Conforme pasaba el taller, las maestras mostraban interés sobre la importancia de conocer más sobre el tema de emociones.

Al implementar el taller la directora se dio cuenta que las maestras que trabajaban con los niños de maternal 1 y maternal 2, mostraban emociones negativas. Como enojo, tristeza por decir algunas. Se dio cuenta que las docentes necesitaban más apoyo.

Fue una agradable sorpresa cuando se mostraron los datos, donde muestran que si hubo cambios positivos. De parte de las maestras hacia los alumnos y hacia nosotras mismas.

Se logro que el personal educativo estuviera más contento y consiente sobre la importancia de decir en lo que no están de acuerdo. También se adquirió una mayor comunicación entre nosotras mismas y autoridades.

Una de las propuestas para mejorar la problemática que se presenta en este proyecto es la inteligencia emocional:

- Se busca formar personas que tengan la capacidad de tomar decisiones adecuadas, salir adelante ante cualquier situación difícil.
- Reconocer sus fortalezas y debilidades.
- Establecer relaciones sanas, saber comunicarse con los demás. Reconocer y expresar sus propios sentimientos y emociones.
- Controlar impulsos y contar con un nivel alto de autoestima.
- La inteligencia emocional hace referencia a la capacidad para conocer y expresar adecuadamente los propios sentimientos y emociones. Así como entender los de los demás. Información expuesta por autores como Daniel Goleman y Ana Isabel Saz Marín, ambos investigadores y autores de libros sobre la inteligencia emocional. Hacen referencia que existen personas con un alto coeficiente intelectual, no han logrado éxito en el ambiente laboral, familiar y social. Esto porque carecen de habilidades personales, sociales y emocionales.
- Las personas que actúan con inteligencia emocional son percibidos como aquellos que confían en sí mismos y logran manejar sus emociones de manera positiva.

Mediante el diagnóstico elaborado en este proyecto, se busco que tan viable sería la realización de esta propuesta. Con los datos recabados se detecto una problemática y se elaboro un plan de acción. Que resulto innovador con el colectivo escolar. Con la alternativa de innovación observé que las maestras tenían un poco más de tolerancia con los alumnos, compañeras y con nosotras mismas.

Por último y de acuerdo con lo expuesto, la escuela tendrá la responsabilidad de educar las emociones de nuestros alumnos. La Inteligencia Emocional no es sólo una cualidad individual. Los grupos poseen su propio clima emocional, determinado en gran parte por la habilidad en IE de sus líderes. En el contexto escolar, las educadoras son los principales líderes emocionales de sus alumnos. La capacidad del profesor para captar, comprender y regular las

emociones de sus alumnos es el mejor índice del equilibrio emocional en su clase.

En este momento de fuerte debate sobre los cambios educativos, sería una buena ocasión para reflexionar sobre la inclusión de las habilidades emocionales de forma explícita en el sistema escolar.

Porque el profesor ideal para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales. Si la escuela y las autoridades asumen este reto, dotado de la información pertinente a las educadoras, hará que la convivencia sea más fácil para todos y que nuestro corazón no sufra más de lo necesario.

BIBLIOGRAFÍA

- Agûera, L. G. (2007). *Más allá de la Inteligencia Emocional*. Madrid: Thomson.
- Aguilar, K. E. (2002). *Habilidades para la vida*. México: Árbol.
- Barnes, B. A., & York, S. M. (2005). *El sentido común en la educación de los más pequeños*. Madrid. España: Narcea.
- Berk, L. E. (2000). *Desarrollo del niño y del adolescente*. España: Prentice Hall.
- Bizcarra, K. (2008). *Encrucijada emocional*. Barcelona: Desclée de Brouwer.
- Borba, M. (2001). *Inteligencia moral*. México: Paidós.
- Carrillo, V. L. (2003). La gestión escolar en las instituciones educativas. *Punto de vista* , 1-12.
- Cassá, L. É., & Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional Programa para 3-6 años*. España: Grop.
- Castrejón, S. (2007). *La modernización educativa y el trabajo docente*. . México: Castellanos.
- Catret, A. (2001). *¿Emocionalmente inteligentes?* España: Palabra.
- Clough, J. (2004). *Los personajes en tu interior*. España: Desclée de Brouwer.
- Corredor, A., & O, C. (2000). La gestión escolar. *Acción Pedagógica, vol 9* , 24-32.
- Cowley, S. (2006). *Como conseguir que tus hijos se porten bien*. España: Paidos.
- Chabot, D., & Chabot, M. (2009). *Pedagogía emocional*. México: Alfaomega.
- Chiozza, L. (2008). *¿Por qué nos equivocamos?* Argentina: Zorzal.
- De Déu Prats, J., & Llorens, E. (2010). *Comecuentos*. España: Parramón.
- Elster, J. (2001). *Sobre las pasiones*. España: Paidós.
- Fernández, S. L. (2002). *Diagnóstico en educación: Teoría, modelos y procesos*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Frías, S. R., & García, G. S. (2007). Educar las emociones: Un reto para el profesorado del siglo XXI. *Revista digital "Práctica Docente"* , 451/458.
- Galindo, G. A. (2003). *Inteligencia emocional para jóvenes*. España: Prentice Hall.
- Gallego, G. D., & Alarcón, M. J. (2004). *Educar la inteligencia emocional en el aula*. Madrid: Distribuidora.
- Gamboa de Vitelleschi, S. (2010). *Inteligencia Emocional*. Argentina: Bonum.

- García, C. B. (2009). Las dimensiones afectivas de la docencia. *Revista Digital Universitaria UNAM*, 14.
- Goicoechea, P. H. (2004). *Educando el afecto*. Barcelona: GRAÓ.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. Colombia: Planeta.
- González, G. J. (2001). *El hilo de Ariadna*. España: Sal Terrae.
- González, N. J. (2004). *Relaciones interpersonales*. México: Manual moderno.
- Infantiles, A. M. (2008). *Programa de Inteligencia emocional*. México: Trillas.
- Jiménez, C. Á., & S.J. (2002). *Triunfar en el arte de comunicarse*. Colombia: Alfaomega.
- Latorre, A. (2003). *La investigación-acción Conocer y cambiar la práctica educativa*. España: Graó.
- Lawn, M., & Ozga, J. (2004). *La nueva formación del docente*. Barcelona: Pomares.
- Lerner, H. (2005). *El miedo y otras emociones indeseables*. Barcelona: Oniro.
- Lescano, R. O. (2005). *Conociendo nuestras emociones*. España: EuroMéxico.
- Leuro, E. (2000). *Comunicación eficaz y positiva*. España: Hobby-Club.
- López, C. R. (2001). *Cómo desarrollar la inteligencia motivacional*. México: Pax México.
- López, N. E. (2000). *El arte de la mala comunicación*. México: Trillas.
- López, S. F. (2009). *Las emociones en la educación*. Madrid: Morata.
- Lugo, G. R. (2008). *Comunicación afectiva*. Colombia: Ecoe ediciones.
- Luna, S. E. (2002). *La participación de docentes y estudiantes en la evaluación de la docencia*. México: Plaza y Valdés.
- Manz, C. C. (2003). *Disciplina emocional*. México: Paidós.
- Manzo, A. A., & Miranda, L. M. (2000). *La Investigación- Acción en el trabajo colegiado*. México: Universidad de Guadalajara.
- Martínez, O. L. (2005). *Entendámonos*. México: Paidós.
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa. Una introducción conceptual*. España: PEARSON.
- Mercadillo, R. E., Díaz, J. L., & Barrios, F. A. (2006). Neurobiología de las emociones morales. *Salud Mental*, 1- 6.
- Mestre, N. J., & Fernández, B. P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Moreno, P. (2002). *Superar la ansiedad y el miedo*. España: Desclée De Brouwer.

- Norman, D. A. (2004). *El diseño emocional*. España: Paidós Ibérica.
- Ortiz, Q. F. (2007). *Amor y desamor*. México: Taurus.
- Panju, M. (2011). *7 Estrategias exitosas para desarrollar la Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Bonum.
- Papalia, D. E. (2002). *Psicología del desarrollo*. México: Mc Graw-Hill.
- Patterson, L., Minnick, S. C., Short, K. G., & Smith, K. (2002). *Los maestros son investigadores*. México: Trillas.
- Penagos, Á. R. (2003). *La investigación- acción pedagógica*. Colombia: Antropos.
- Quevedo, C. J. (2000). *Crianza con inteligencia emocional*. Colombia: Fondo de publicaciones.
- Ramírez, L. V. (2002). *Tópicos de la investigación social educativa*. México: Universidad Autónoma Chapingo.
- Recasens, M. M. (2005). *Calidad emocional*. España: Lumiere.
- Reig, P. E. (2004). *Liderazgo emocionalmente inteligente*. México: McGraw-Hill.
- Repetto, E. (2009). *Formación en competencias socioemocionales*. Madrid: La muralla.
- Rueda, B. M. (2008). *La evaluación de los profesores*. México: Plaza y Valdés.
- Salama, P. H. (2008). *Ponle ojo a tu enojo*. México: Alfaomega.
- Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. México: Paidos.
- Sancho, Z. (2005). *Qué es la inteligencia emocional*. España: Biblioteca nueva.
- Saz, M. A. (2002). *Inteligencia emocional*. España: Hobby-Club.
- Silberman, M., & Hansburg, F. (2004). *Seis estrategias para el éxito*. Barcelona: Paidós plural.
- Sroufe, A. (2000). *Desarrollo emocional*. Madrid: Oxford University Press.
- Vallés, A. A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos*. Madrid: EOS.
- Vicens, P. S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. España: Grao.
- Weisinger, H. (2001). *La inteligencia emocional en el trabajo*. España: Punto de lectura.

ANEXO 1. Este cuestionario se utilizó para calificar las respuestas de las docentes.

CUESTIONARIO DE ACTITUD DOCENTE-2010	
Nombre:	
Edad:	Sexo:
Escolaridad:	Puesto
Nombre de la institución	

Instrucciones:

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre las emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase y señala con una “X” la respuesta que más se aproxime a tus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca

ENOJO

		Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
1.-	¿Guardas silencio cuando estas enojada porque alguien te trata de mala manera?	1	2	3	4
2.-	¿Te exasperas con facilidad?	1	2	3	4
3.-	Cuándo te irritas ¿levantas la voz?	1	2	3	4
4.-	Cuando te enfadas ¿Te desquitas con cualquiera que se encuentra cerca de ti?	1	2	3	4
5.-	¿Te enfureces cuando escuchas rumores de ti?	1	2	3	4
6.-	¿Te enfadas cuando te piden que hagas algo?	1	2	3	4

FELICIDAD

7.-	¿Eres feliz en tu casa, trabajo y con tu familia?	4	3	2	1
8.-	¿Casi siempre te sientes con energía y contenta?	4	3	2	1
9.-	¿Cuándo llegas a tu centro de trabajo, te sientes alegre?	4	3	2	1
10.-	¿Eres dichosa al ver, convivir y trabajar con tus alumnos?	4	3	2	1
11.-	Aunque las cosas no te salgan bien, piensas positivamente para continuar	4	3	2	1

MIEDO

12.-	¿Eres muy cautelosa porque temes lo que puede ocurrir en tu trabajo?	1	2	3	4
13.-	¿Tienes temor de hacer cosas nuevas?	1	2	3	4
14.-	¿Te agobia recibir críticas buenas o malas de las personas?	1	2	3	4
15.-	¿Te sientes alarmada al dar una opinión?	1	2	3	4
16.-	¿No confías completamente en tus decisiones?	1	2	3	4

TRISTEZA

17.-	¿Cuándo estás triste te alejas de las personas que te rodean?	1	2	3	4
18.-	¿Al estar afligida te dan ganas de llorar?	1	2	3	4
19.-	¿Te sientes abatida cuando alguno de tus alumnos pasa por un mal momento?	1	2	3	4
20.-	¿Te sientes nostálgico con frecuencia?	1	2	3	4
21.-	¿Frecuentemente piensas que todo está mal en tu vida?				

AMOR

22.-	¿Te gusta demostrar amor de manera espontánea?	4	3	2	1
24.-	¿Eres alguien que a menudo manifiesta su cariño y amistad hacia los demás?	4	3	2	1
23.-	¿Te agrada compartir experiencias con tus alumnos?	4	3	2	1
25.-	¿Te gusta expresar pasión por tu trabajo?	4	3	2	1
26.-	¿Siempre demuestra el afecto que sientes cuando decides hacer algo?	4	3	2	1

ORGULLO

27.-	¿Te cuesta mucho pedir un favor a las personas que te rodean?	1	2	3	4
28.-	¿Piensas que el orgullo te ayuda para socializarte con las personas que están en tu entorno?	1	2	3	4
29.-	¿Te molestan las personas que son presumidas?	1	2	3	4
30.-	¿Te irritas cuando no te prestan atención?	1	2	3	4
31.-	¿Dice la gente que no eres muy modesta?	1	2	3	4

EMPATÍA

32.-	¿Si ves a alguien triste, te preocupas por ayudarlo?	4	3	2	1
33.-	¿Eres paciente con las personas que te cuentan sus problemas?	4	3	2	1
34.-	¿Tratas de entender a las personas para poderlas ayudar?	4	3	2	1
35.-	¿Aceptas a las personas tal como son?	4	3	2	1
36.-	¿Tratas de animar cuando vez a alguien en problemas?	4	3	2	1
37.-	¿Consuelas diciendo que pueden contar contigo?	4	3	2	1
38.-	¿Te preocupas cuando alguien esta en problemas?	4	3	2	1
39.-	¿Te gusta ayudar a los demás para que sepan que son especiales?	4	3	2	1

IMPULSIVIDAD

40.-	¿Reaccionas rápidamente ante una situación sin pensarlo mucho?	1	2	3	4
41.-	¿Cuándo alguien te empuja en una multitud, te enojas con facilidad y sientes ganas de aventarlo?	1	2	3	4
42.-	¿Te han dicho que eres demasiado arrebatada?	1	2	3	4
	¿Te cuesta trabajo estar quieta durante mucho tiempo?	1	2	3	4
43.-	¿Últimamente has estado trabajando mucho más aprisa que antes?	1	2	3	4
44.-	¿Eres alguien que hace actividades excitantes?	1	2	3	4
45.-	¿Haces las cosas por un impulso sin pensar en las consecuencias?	1	2	3	4

SORPRESA

46.-	¿Te sorprendes fácilmente de situaciones inesperadas?	1	2	3	4
47.-	¿Alguna persona te ha confundido con sus actitudes?	1	2	3	4
48.-	¿Te maravillas con todo lo que te rodea?	1	2	3	4
49.-	¿Te asombras fácilmente con los aprendizajes de tus alumnos?	1	2	3	4
50.-	¿Te causan admiración algunas personas?	1	2	3	4
51.-	¿Te sobresaltas fácilmente cuando escuchas ruidos extraños?	1	2	3	4
52.-	¿Te causa consternación lo que pasa en nuestro país?	1	2	3	4

COMUNICACIÓN POSITIVA

53.-	¿Crees que la comunicación es importante para expresar lo que sientes?	4	3	2	1
54.-	¿Cuándo hablas con una persona, sabes escuchar lo que te dice?	4	3	2	1

55.-	¿Crees que es importante mantener una buena relación con tus alumnos?	4	3	2	1
56	Se te facilita entablar una conversación con alguien que no conoces	4	3	2	1
57	Siempre dices lo que piensas a los demás de forma adecuada	4	3	2	1
58	No te gusta herir a las personas con tus palabras	4	3	2	1

COMUNICACIÓN NEGATIVA

59.-	¿Si alguien te molesta no se lo dices a ella o el, sino que te quejas con otra persona?	4	3	2	1
60.-	¿Existe buena comunicación en tu centro de trabajo?	4	3	2	1
61.-	¿Te gusta enterarte de los problemas de los demás?	4	3	2	1
62.-	Cuando alguien te platica sus problemas haces como que lo escuchas	1	2	3	4
63.-	Siempre encuentras un doble mensaje en lo que dicen los demás	1	2	3	4

ANEXO 2. Este es el cuestionario de emociones que se les entrego a las maestras para resolver.

CUESTIONARIO DE ACTITUD DOCENTE-2010	
Nombre:	
Edad:	Sexo
Escolaridad:	Puesto:
Nombre de la institución:	

Instrucciones:

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre las emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase y señala con una “X” la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca

		Siempr	Casi siempr	Casi nunca	Nunca
1	¿Guardas silencio cuando estas enojada porque alguien te trata de mala manera?				
2	¿Te exasperas con facilidad?				
3	Cuándo te irritas ¿levantas la voz?				
4	Cuando te enfadas ¿Te desquitas con cualquiera que se encuentra cerca de ti?				
5	¿Te enfureces cuando escuchas rumores de ti?				
6	¿Te enfadas cuando te piden que hagas algo?				
7	¿Eres feliz en tu casa, trabajo y con tu familia?				
8	¿Casi siempre te sientes con energía y contenta?				
9	¿Cuándo llegas a tu centro de trabajo, te sientes alegre?				
10	¿Eres dichosa al ver, convivir y trabajar con tus alumnos?				

11	Aunque las cosas no te salgan bien, piensas positivamente para continuar				
12	¿Eres muy cautelosa porque temes lo que puede ocurrir en tu trabajo?				
12	¿Tienes temor de hacer cosas nuevas?				
13	¿Te agobia recibir críticas buenas o malas de las personas?				
15	¿Te sientes alarmada al dar una opinión?				
16	¿No confías completamente en tus decisiones?				
17	¿Cuándo estás triste te alejas de las personas que te rodean?				
18	¿Al estar afligida te dan ganas de llorar?				
19	¿Te sientes abatida cuando alguno de tus alumnos pasa por un mal momento?				
20	¿Te sientes nostálgico con frecuencia?				
21	¿Frecuentemente piensas que todo está mal en tu vida?				
22	¿Te gusta demostrar amor de manera espontánea?				
23	¿Te agrada compartir experiencias con tus alumnos?				
24	¿Eres alguien que a menudo manifiesta su cariño y amistad hacía los demás?				
25	¿Te gusta expresar pasión por tu trabajo?				
26	¿Siempre demuestra el afecto que sientes cuando decides hacer algo?				
27	¿Te cuesta mucho pedir un favor a las personas que te rodean?				
28	¿Piensas que el orgullo te ayuda para socializarte con las personas que están en tu entorno?				
29	¿Te molestan las personas que son presumidas?				
30	¿Te irritas cuando no te prestan atención?				
31	¿Dice la gente que no eres muy modesta?				
32	¿Si ves a alguien triste, te preocupas por ayudarlo?				
33	¿Eres paciente con las personas que te cuentan sus				

	problemas?				
34	¿Tratas de entender a las personas para poderlas ayudar?				
35	¿Aceptas a las personas tal como son?				
36	¿Tratas de animar cuando vez a alguien en problemas?				
37	¿Consuelas diciendo que pueden contar contigo?				
38	¿Te preocupas cuando alguien esta en problemas?				
39	¿Te gusta ayudar a los demás para que sepan que son especiales?				
40	¿Reaccionas rápidamente ante una situación sin pensarlo mucho?				
41	¿Cuándo alguien te empuja en una multitud, te enojas con facilidad y sientes ganas de aventarlo?				
42	¿Te han dicho que eres demasiado arrebatada?				
43	¿Últimamente has estado trabajando mucho más aprisa que antes?				
44	¿Eres alguien que hace nuevas actividades excitantes?				
45	¿Haces las cosas sin pensar en las consecuencias?				
46	¿Te sorprendes fácilmente de situaciones inesperadas?				
47	¿Alguna persona te ha confundido con sus actitudes?				
48	¿Te maravillas con todo lo que te rodea?				
49	¿Te asombras fácilmente con los aprendizajes de tus alumnos?				
50	¿Te causan admiración algunas personas?				
51	¿Te sobresaltas fácilmente cuando escuchas ruidos extraños?				
52	¿Te causa consternación lo que pasa en nuestro país?				
53	¿Crees que la comunicación es importante para expresar lo que sientes?				
54	¿Cuándo hablas con una persona, sabes escuchar lo que te dice?				
55	¿Crees que es importante mantener una buena relación con tus alumnos?				

56	Se te facilita entablar una conversación con alguien que no conoces				
57	Siempre dices lo que piensas a los demás de forma adecuada				
58	No te gusta herir a las personas con tus palabras				
59	¿Si alguien te molesta no se lo dices a ella o él, sino que te quejas con otra persona?				
60	¿Existe buena comunicación en tu centro de trabajo?				
61	¿Te gusta enterarte de los problemas de los demás?				
62	Cuando alguien te platica sus problemas haces como que lo escuchas				
63	Siempre encuentras un doble mensaje en lo que dicen los demás				

ANEXO 3. CUENTO “NARIZ FELIZ” (De Déu Prats & Llorens, 2010)

La zanahoria se lamentaba en silencio sobre la mesa de la cocina.

Preferiría haber nacido pera, limón o manzana... ¡Pero siempre he vivido bajo tierra, entre lombrices y topos! ¡Y nunca he escuchado a los pájaros!

La zanahoria, triste y abatida, continuó pensando: soñaba con ser la reina de la mesa y no una actriz secundaria.

¡En la ensalada, los protagonistas son la lechuga y los tomates! Y en el resto de platos, sólo formo parte de la guarnición junto a patatas y guisantes.

¡El pollo, la carne y el pescado son los actores principales!

La zanahoria sacó su pañuelo, pues sollozaba desconsolada:

Y si en casa preparan caldo, ¡Sólo sirvo para darle un poco de sabor!

De repente, oyó unos pasos precipitados. Un niño entró en la cocina y se la llevó corriendo. A continuación salió al jardín y dejó la huella de sus pasos sobre la nieve.

¡Brrrrrr! Todo estaba nevado. La zanahoria, que no sabía qué pasaba, miró al frente y se quedó pasmada. Unos niños jugaban a hacer un muñeco de nieve.

Una vez que estuvo listo, uno le puso una bufanda vieja, otro un gorro agujereado y entre todos le colocaron botones de piedra, ojos de carbón y una preciosa sonrisa hecha con una ramita.

¡Falta lo más importante! Dijo el niño que llevaba la zanahoria, alzándola. ¡La nariz! Y la incrustó en la cara del muñeco. Los chicos aplaudieron como locos.

En aquel preciso momento la zanahoria, por primera vez se sintió orgullosa de ser quién era. Pasaron los días, se acabó el invierno y el sol derritió el muñeco.

No tardó en aparecer un conejo travieso que se llevó la zanahoria a su madriguera.

¡Vaya, ya vuelvo a estar bajo tierra! Pensó la zanahoria.

Pero ahora se sentía satisfecha porque finalmente había sido la protagonista no de un plato, ni de un caldo, ni de una ensalada, sino dando vida a uno de los muñecos más querido de los niños.

ANEXO 4. REFLEXIÓN “EL BIZ-BIZ” (Lescano, 2005)

Era un martes a las 11:00 de la mañana, cuando Pedro se dio cuenta de que tenía un sentimiento.

Había estado largo rato haciendo la tarea, pero esta vez su mamá no vino a revisarla y a decir: “que bien te quedo” o “porque no le corriges aquí”, como le había hecho siempre. Su mamá le estaba dando de comer a Dany.

Pedro pensó en la larga tarde que le esperaba. Vendrían otra vez todas esas tías que querían conocer a Dany y que siempre decían lo mismo. “¡Pero qué grande te has puesto!”, “¡Como has crecido!”, y luego al despedirse: “Pórtate bien”, “No le des lata a tu mamá”, “Debes querer mucho a tu hermanito”.

A las 6:30 Dany se volvería a despertar y mamá tendría que bañarlo, cambiarlo y darle de comer nuevamente.

A las 7.30 llegaría papá. Siempre llegaba cansado y había que esperar que cenara para que se pusiera de buen humor, pero seguro que tampoco hoy podría jugar con él, porque mamá estaría esperando que sonriera para decirle: “Ahora es tu turno de ser papá”. Cuídame a Dany un ratito porque no me ha dejado un minuto libre en todo el día, “Necesito descansar”. Entonces miraría a Pedro y le diría: “Tú también debes descansar: es hora de irse a la cama, mañana vas al colegio”

Todo esto pensaba Pedro un miércoles a las 11:00 de la mañana y decidió que tenía que ir con la maestra Godínez, era una mujer solemne y alegre.

Pedro saludo:

-¡Hola maestra!

Entonces la maestra sonrió, lo sentó en el escritorio del salón, saco unas galletas deliciosas que tenía ahí solamente para regalar a sus alumnos y le dijo.

-¿Qué vamos a descubrir hoy?

Pedro nunca había entendido bien este saludo porque él pensaba que la única que siempre descubría algo nuevo en las pláticas de la escuela, la que daba

siempre con la respuesta exacta, era la maestra. Pero la maestra Godínez sabía muy bien que lo verdaderamente importante no son las respuestas, sino las preguntas. Las preguntas de las otras maestras que iban al salón, eran siempre las mismas, las maestras preguntaban sólo para que les confirmaran lo que ya sabían y esto aburría terriblemente a la maestra Godínez. Solo Pedro se asombraba ante todo y preguntaba cosas nuevas, por eso le daba tanta alegría verla y por eso siempre lo recibía igual:

-¿Qué vamos a descubrir hoy?

-Nada, dijo Pedro tristemente y por un largo rato no dijo nada más.

La maestra lo espero pacientemente, saber esperar era una de sus mejores cualidades, solo que este día tuvo que esperar un poco más que de costumbre.

Por fin hablo Pedro; bajito como para sí mismo:

-Tengo un sentimiento

-Un sentimiento, repitió la maestra. ¿Y cómo es?

-No se, al principio no era ni triste ni alegre, pero se ha ido haciendo cada vez más triste. Al principio era chiquito, pero se ha ido haciendo cada día más grande.

Eso es nada más porque no lo has compartido. Los sentimientos tienen una propiedad extraña, casi mágica: si son alegres cuando los compartes crecen y si son tristes crecen cuando no los compartes.

Pedro se quedo pensativo.... al fin se atrevió y dijo tímidamente:

Es que, ¿Sabes? Es enorme..... hasta me da un poco de miedo. Al principio sólo lo sentía a veces en la garganta o en el estómago, pero ahora ocupa todo mi cuerpo, todo el tiempo. Ocupa el lugar de todos los otros sentimientos, como que los aplasta y los apachurra, ya no queda lugar para estar contento, ni para estar orgulloso.... Ni siquiera para estar realmente enojado. Solo siento "eso". ¡Es que es enorme!

Entonces la maestra hizo algo que hace mucho tiempo no hacía, abrazo a Pedro en un abrazo fuerte y grande, más grande que “eso”. Pedro sintió que “eso” que era duro como una piedra en el estómago, como un nudo en la garganta, se iba aflojando a medida que el abrazo de la maestra Godinez se hacía más fuerte, hasta que “eso” se derritió y fue saliendo en forma de lagrimas.

La maestra esperó pacientemente, tuvo a Pedro abrazado mucho tiempo, hasta que sus ojos se secarán. Entonces saco un pañuelo y le seco la nariz.

-Ahora vamos hablar, le dijo sentándolo otra vez en el escritorio.

-Es que “eso” es tan grande que no lo puedo esconder, todos lo ven.

Pedro estaba apenado, pero la maestra se rió

-Y ¿Quién te dijo que los sentimientos hay que ocultarlos? Los sentimientos son húmedos y si los guardas sin sacarlos a la luz, se pudren y hacen daño.

Es que no puedo sacarlo, “eso” es un sentimiento malo y feo. Nadie me querría nunca más. Lo dijo la tía Beatriz.

Ahora fue la maestra la que se quedo pensativa. Estaba recordando algo, pero como no lo dijo, no sabemos qué. Se fue muy lejos, muy atrás en el tiempo, pero la mirada de Pedro la trajo de nuevo al salón de clases.

-¡Ah, que tu tía! No ha aprendido, ella cree que hay sentimientos feos y por eso los disfraza y los maquilla, y cuando por fin los muestra nadie los puede reconocer. Los sentimientos no son feos ni bonitos, no son buenos ni malos, no son tontos ni inteligentes.

Pedro la miro sin comprender.

-Si Pedro, los sentimientos son así repitió la maestra, ni buenos ni malos, ni bonitos ni feos, ni tontos ni inteligentes, solo sentimientos. Pero pueden ser grandes o chicos, tristes o alegres, individuales tuyos nada más o compartidos, simples o complicados.

Pedro estaba muy interesado. Había pensado que esa mañana no habría descubrimiento y ahí estaba ya. El mismo le propuso a la maestra hacer una lista de sentimientos. Se les ocurrieron algunos alegres como: amor, solidaridad, orgullo y otros tristes como: enojo, envidia, humillación, también encontraron un sentimiento que no cabía en las dos columnas, así que lo pusieron en una tercera. “Sentimientos que no saben si ser tristes o alegres” y ahí pusieron a la sorpresa.

Luego jugaron a ordenarlos de chicos a grandes así:

- Gusto, contento, alegría, felicidad
- Tristeza, enojo, miedo

La maestra le hablo de muchas cosas buenas que se pueden hacer con los sentimientos tristes. Un buen enojo puede hacer que cambiemos las cosas que están mal. Pedro miro la lista de sentimientos, se sentía orgulloso, había descubierto muchas formas y maneras de sentir. Sin embargo Pedro seguía pensativo.

-Llorar me alivió un poco del sentimiento, pero sigue aquí. Ya sé que no es malo ni feo, que es triste y grande, pero sigue aquí, solo un poco menos grande porque se derritió un poquito cuando lloré. La maestra se quitó los lentes y los limpio con cuidado. Pedro sabía que eso era señal de que se preparaba a hacer una pregunta difícil. Espero con inquietud.

¿Cómo se llama tu sentimiento, Pedro?

-No lo sé, cuando todavía era chiquito yo le decía biz-biz

Porque zumbaba, pero ahora que está tan grande no sé cómo decirle.

-Biz- biz dijo la maestra y esta vez ella se quedó pensativa

-Papá y mamá también le pusieron un nombre, yo los oí la otra noche, sólo que no me gusto.... Dijeron que se llama celos.

-Si no te gusta ese nombre le diremos biz-biz, al fin que poco a poco se volverá a hacer chiquito hasta que desaparezca.

-¿Tú crees? Dijo Pedro esperanzado ¿Qué tengo que hacer para que se achique?

-Mira Pedro, los sentimientos no se piensan, se sienten, pero luego que los sentimos los podemos nombrar y eso nos sirve para entenderlos y a veces para comunicarlos.

-Pero el mío ya tiene nombre, se llama biz-biz

-Muy bien, ese es el primer paso, pero ¿Cómo es?

Pedro se quedó en silencio buscando las palabras, pero no pudo encontrar ninguna.

-No conozco ninguna palabra que sirva para describirlo

-Entonces, dibújalo

La maestra saco una enorme hoja de papel y una caja nueva de crayones. El sentimiento de Pedro era tan grande que uso toda la hoja para pintarlo. Era como una enorme nube gris que tenía múltiples formas y texturas, manchada aquí y allá con un tenue verde seco. Luego se la mostró a la maestra.

-¿Ya ves? Haz hecho ya una cosa bonita con tu sentimiento, es un hermoso dibujo.

-Pero es triste

-Como tu sentimiento. Si lo hubieras pintado alegre lo habrías disfrazado y eso no se vale. Ahora vamos a ver, ¿Cuándo sientes más fuerte el biz-biz?

-Mira, suena cada vez que mamá corre a ver a Dany, cuando papá lo tiene que dormir y no podemos jugar ni platicar, cuando no puedo hacer ruido para no despertarlo....

-Entonces tiene que ver con Dany

-Sí...., pero también con mamá y papá

-¿Y qué haces cuando sientes el biz-biz?

-A veces me enojo y me encierro, a veces lloro por nada, un día me hice pipi (esto Pedro lo dijo bajito, aunque no había nadie más en el salón), también le grite a Dany, le robé un juguete pero como no sabe lo que tiene no lo ha echado de menos.

- Todo esto no está bien.... Sobre todo lo último

-¿Vez cómo si hay sentimientos malos?

-No, no. Lo malo es lo que hacemos con ellos, pero con un mismo sentimiento, podemos hacer cosas buenas o malas, bonitas o feas, tontas o inteligentes.

-Lo que yo he estado haciendo es más bien tonto ¿Verdad?

-Yo diría que sí

-¿Se te ocurre algo inteligente que hacer con el biz-biz?

-A mí no porque el biz-biz no es mío, pero a lo mejor a ti.

Había pasado mucho tiempo desde que Pedro llegó al salón. El reloj arrinconado había dado ya dos veces la hora con su viejo cucú, pero no lo habían oído, ocupados como estaban en su descubrimiento de las emociones. Esta vez lo oyeron clarito.... Era la una.

La maestra lo bajo del escritorio, le dio un puñado de galletas y una caricia que lo despeino, pero a Pedro no le importaba que lo despeinara la maestra Godínez.

Cuando llegó a su casa, Pedro se encontró a sus papás muy enojados.

-¿Dónde te has metido? ¡Toda la tarde buscándote!

Pedro esperó un poco como hacía la maestra y pronto salió otro sentimiento

De sus papás que se había escondido en el enojo:

-¡Estábamos tan preocupados! Te buscamos en casa de todos tus amigos, ahora íbamos a preguntar a la maestra Godínez.

-Ahí estaba, dijo Pedro

Pero detrás de la preocupación Pedro pudo ver que todavía había otro sentimiento mucho más alegre: “la tarde fue muy triste sin ti”, “te extrañamos los tres”, “es que te queremos mucho”.

Pedro pensó que a veces la gente mayor es muy complicada y guarda sus sentimientos unos en otros, como las cajitas chinas: una caja que contiene otra, que contiene otra caja, que contiene otra caja, que contiene una sorpresa.

Pedro se dio cuenta de que les debía disculpas por el enojo y la preocupación, pero también de que se sentía alegre de estar ahí y la única forma que tuvo de decirlo fue dándoles un gran beso. Eso era lo que ellos estaban esperando para darle un abrazo y dejar salir su alegría

Les contó del biz-biz. Y les mostró el dibujo que había hecho. Sus papás estaban muy interesados en lo que les contaba. Pedro se sintió orgulloso y se dio cuenta de que el biz-biz se achicaba un poco.

Pedro tomó un crayón anaranjado y cuando pintó el último pedacito gris que había en el cuadro, se dio cuenta que el biz-biz ya no zumbaba.

GLOSARIO

Alquimia: Conjunto de experiencias y técnicas anteriores a la ciencia química, relativas a las posibles transmutaciones de la materia.

Apática: Dícese a la persona que sufre de apatía y cuyas reacciones emocionales y actividades no alcanzan un nivel normal. No tiene sensibilidad y energía. Se caracteriza por la rigidez de hábitos y opiniones. El apático se mantiene indiferente, carece de pasiones o es incapaz de expresarlas.

Autonomía: Condición de la entidad o sujeto que no depende de nadie bajo ciertos conceptos. Capacidad de gobernarse por sus actos propios.

Bienestar: Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.

Didáctica: Arte de enseñar o profesar. Considerada como estudio cuyas conclusiones son aplicables al conjunto de los estudios y de las materias que constituyen la enseñanza escolar.

Emoción: Fenómeno de tipo afectivo que se acompaña por una conmoción orgánica característica en el comportamiento del individuo, de emergencia o alarma. Puede sucumbir a ella, o bien sobreponerse y hacerse dueño de sus propias emociones.

Por ser un estado complejo del organismo, incluye cambios fisiológicos del más amplio carácter como la respiración, secreción glandular, pulso, etc. Del lado mental, provoca un estado de excitación caracterizado por fuertes sentimientos y generalmente por un impulso hacia una forma definida de conducta. Cuando la emoción es intensa aparecen perturbaciones de las funciones intelectuales.

Expresión: Características del comportamiento humano a través de las cuales se revela la emoción. Algunas de ellas son: llanto, risa, mímica facial etc.

Gestión: Se define como la función que consiste en dirigir a los hombres y manipular los medios para lograr un resultado previsto de antemano, en contraste con la administración que se entiende como la determinación de los propósitos y los medios.

Innato: Cualidad o carácter que se encuentra presente desde el nacimiento, ya sea hereditario o adquirido durante la evolución embrional, no atribuible directamente al ambiente. En la actualidad, ha surgido una controversia en relación con este término, ya que parece ser que no es posible el desarrollo de ningún carácter hereditario sin la participación del medio ambiente, interactuando con la dotación genética del sujeto.

Interacción: Acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, fuerzas, funciones, etc.

Innovación educativa: Consiste en la acción permanente que se realiza por medio de la investigación en la búsqueda de nuevas soluciones a los problemas planteados en el ámbito educativo. Innovar es renovar; y la acción renovadora ha estado unida a la historia de la humanidad puesto que el progreso insiste en los distintos campos del pensamiento ha influido necesariamente en el desarrollo y perfeccionamiento del estudio de la actividad educativa.

Instinto: Este término se refiere a la conducta innata, estereotipada y específica que se observa ante determinado tipo de estímulos externos o del propio organismo y que continúa hasta su consumación, aun en ausencia de la estimulación que la provocó. El instinto tiene un carácter supervivencial para el individuo.

Motivación: La acción es estimular. La disposición para la motivación es una disposición hereditaria o aprendida para actividades particulares motivadas. Estas disposiciones constituyen una característica base de personalidad.

Percepción: Proceso por medio del cual el organismo, como resultado de la excitación de los sentidos y con la intervención de otras variables, adquiere conciencia del ambiente y puede reaccionar de manera adecuada frente a los objetos o acontecimientos que lo distinguen. Juicio intuitivo que se refiere a discriminaciones sutiles.

Perspectiva: Se le llama así a la percepción de la distancia relativa a varios objetos con respecto del cuerpo del observador, se vale del aparente tamaño de los objetos, de su sombra, del tamaño relativo de sus partes, etc.

Reflexión: Vocablo que se refiere a la actitud de la mente que se repliega en su pasado inmediato o en sí misma para comprenderlo o conocerlo mejor.

Sentimiento: Estado psíquico que resulta de la excitación de un órgano sensorial. Como oposición a sensación: hecho psíquico que tiene como antecedente inmediato otro hecho psíquico. Intuición más o menos confusa que no se justifica racionalmente. Algunos autores consideran el sentimiento como un estado psíquico a la vez cognitivo y afectivo.