



UNIDAD 095 AZCAPOTZALCO

TESINA

MANEJO DE EMOCIONES DE LAS DOCENTES EN  
SU PRÁCTICA EDUCATIVA

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
EDUCACIÓN PREESCOLAR

MICAELA SANTANDER EMBRIZ

ASESORA: DRA. ANGÉLICA HERNÁNDEZ

MÉXICO, D. F.

2015

SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



UNIDAD 095 AZCAPOTZALCO, D.F.

## DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

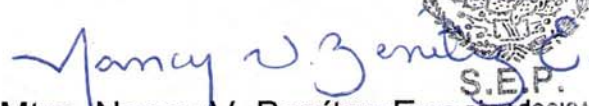
México, D. F., a 20 de mayo de 2015

C. MICAELA SANTANDER EMBRIZ  
P R E S E N T E

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado: **Manejo de emociones de las docentes en su práctica educativa. Opción: Tesina** a propuesta de la C. **Asesora Dra. Angélica Irene Hernández González**, manifiesto a usted que reúne los requisitos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se les autoriza a presentar su examen profesional.

**ATENTAMENTE**  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

  
Mtra. Nancy V. Benítez Esquivel  
Directora



NVBE/LMVD/lgs



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 095 AZCAPOTZALCO

Manejo de emociones de las docentes en su práctica educativa

MICAELA SANTANDER EMBRIZ

MÉXICO, D.F.

2015



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 095 AZCAPOTZALCO

Manejo de emociones de las docentes en su práctica educativa

Informe de proyecto de innovación de acción docente que para obtener el título de  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR

PRESENTA:

MICAELA SANTANDER EMBRIZ

MÉXICO, D.F.

2015

## **AGRADECIMIENTOS**

*A DIOS*

*Por el inmenso amor que me trasmites, por darme la fortaleza necesaria en este camino, el entendimiento para superar todas las adversidades y la sabiduría para seguir adelante, por todo eso y más gracias SEÑOR.*

*Gabino Martínez*

*Por la confianza que depositas en mí, el apoyo que me brindas a lo largo de este camino, la dedicación, paciencia y amor, gracias te amo mi amor.*

*Claudia Ivette*

*Por todo el amor que me has dado gracias, espero que el día de mañana que estemos juntas sea para siempre, te amo hija.*

*Francisco Javier*

*Quiero agradecerte el apoyo que me brindaste a lo largo de este proyecto, gracias por tu paciencia y amor te amo hijo.*

*Adriana Gabriela*

*Gracias hija por apoyarme en estos años que he necesitado de ti, por tu paciencia amor y cariño, te amo hija.*

*Mario Alberto*

*Gracias hijo por tu sencillez y cariño que día con día me demuestras, por tu apoyo y comprensión, te amo hijo.*

*Dulce María*

*Gracias por todo el apoyo que me brindaste en este proyecto, te quiero.*

*Megan Maybel*

*Gracias por tu amor, compañía y cariño, te amo nena.*

*Axel Francisco*

*Gracias por tu amor, compañía y cariño, te amo pequeño.*

*Dra. Angélica*

*Gracias por toda la paciencia que me tuvo a lo largo de este camino, por sus correcciones para mejorar mi proyecto, por sus conocimientos, apoyo y confianza.*

*Maestra Lilian*

*Gracias por todo el apoyo que me brindo a lo largo de este proyecto y por darme siempre ánimos.*

*Maestra Adriana*

*Gracias por darme siempre su apoyo, por hacerme sentir que puedo hacer bien las cosas.*

*Maestra Georgina*

*Gracias por su paciencia, apoyo y por todos sus conocimientos que me brindó a lo largo de la carrera.*

*A todos mis maestros y maestras*

*Que fueron una parte fundamental para que haya terminado este proyecto gracias por su apoyo, paciencia y por todos los conocimientos brindados a lo largo de este camino.*

*A mis compañeras de trabajo*

*Por el apoyo que me proporcionaron en los momentos que más las necesité.*

## INDICE

1.- Introducción	(1)
2.- Marco teórico	(2)
3.- Justificación	(14)
4.- Contexto	(15)
5.- Diagnóstico	(16)
6.- Actividades	(28)
7.- Discusión	(35)
8.- Bibliografía	(37)
9.- Anexos	(39)

## INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta tiene como finalidad, contribuir para analizar la autorregulación en el trabajo educativo de las docentes, y así manejar apropiadamente las emociones.

Bisquerra, (2003). El manejo de las emociones se conoce como la capacidad del ser humano de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales de uno mismo y de los demás.

Se hablará de las emociones primarias y secundarias según, Darwin. De cómo se presenta la regulación emocional antes, durante y después de percibir una emoción y así establecer que habilidades pueden regularse y prevenir las emociones negativas, Dodge y Garber.

Las competencias emocionales en el ámbito educativo se consideran importantes, al igual que la educación emocional por ser un proceso continuo y permanente que permite el desarrollo integral de la persona.

La regulación emocional se debe considerar en el ámbito educativo para no cometer errores, ya que el trabajo que se desempeña es con seres humanos, y el inadecuado comportamiento de las educadoras los puede afectar en su vida.

No se pretende que los docentes cambien sus conductas de un día para otro, sino buscar estrategias para identificar y manejar sus emociones apropiadamente. El manejo emocional se entiende cómo la habilidad para evitar respuestas excedidas en estados de cólera, provocación o miedo. No se trata de que no exista la molestia que ocasionó el conflicto, lo importante es saber manejar las emociones para que no sean mayores y se pueden manejar apropiadamente los comportamientos.

Se presentan las competencias emocionales de Rafael Bisquerra: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.



Las personas que desarrollan una competencia emocional considerable conocen mejor sus sentimientos y los de los demás, Bisquerra.

Se presentan diez indicadores para identificar la regulación emocional en las educadoras.

## **MARCO TEÓRICO**

El manejo de las emociones sigue siendo contradictorio en el desarrollo del ser humano, no quiere decir que las emociones se deban suprimir si no que, se deben manejar adecuadamente dependiendo el lugar.

Las emociones poseen una función reguladora ya que existen diferencias individuales de cómo las personas expresan sus emociones e interactúan con otros individuos.

Muchas personas son especialmente felices, alegres o indiscretas. Otras son a menudo hurañas, tristes, depresivas y otras pueden presentarse enojadas, destructoras y desorganizadas, por lo consiguiente esto afecta en el ámbito educativo para una buena relación entre profesores y alumnos.

Cuando una persona es retraída, evita el contacto con otras personas y no muestra interés por aprender, esto puede afectar su desarrollo y su capacidad de adaptación.

De la misma forma, la persona irritable, destructiva y exageradamente agresiva tiene dificultades para establecer adecuadas relaciones interpersonales para ajustarse a los modelos de conducta, requeridos en las actividades normales de la vida cotidiana.

Charles Darwin (1872), planteó que las emociones principales son los reflejos y los instintos por ser innatos en el ser humano y son transmitidas a través de la herencia genética es decir la persona no las ha adquirido. Como prueba de que las emociones son innatas, señaló la similitud de las expresiones en una misma especie y entre diferentes especies. A Darwin le impresionó mucho el hecho de que las expresiones corporales del hombre que tienen lugar cuando se producen las emociones, sobre todo las faciales, son las mismas en todo el mundo, con independencia de los orígenes étnicos o culturales.

También indicó que estas mismas expresiones están presentes en personas que han nacido ciegas y que, por lo tanto, carecen de la posibilidad de haber aprendido los movimientos musculares viéndolos en los demás, y que también están presentes en los niños que tampoco han tenido mucho tiempo para aprender a imitarlas. Emociones primarias: cólera, alegría, miedo y tristeza.

Las emociones secundarias son aquellas que surgen a través de otra emoción y son las siguientes: amor, sorpresa, vergüenza y aversión.

Cada reacción emocional puede caracterizarse por una serie de gestos, o movimientos faciales específicos que facilitan su reconocimiento, algunos de los más significativos son los siguientes:

Alegría: Elevación de las mejillas - Comisura labial retraída y elevada - Arrugas en la piel debajo del párpado inferior.

Asco: Elevación del labio superior - Generalmente asimétrica - Arrugas en nariz y áreas cercanas al labio superior - Arrugas en la frente - Elevación de las mejillas arrugando los párpados inferiores.

Ira: Cejas bajas, contraídas y en disposición oblicua - Párpado inferior tenso - Labios tensos, o abiertos en ademán de gritar - Mirada prominente.

Miedo: Elevación y contracción de las cejas - Párpados superior e inferior elevados. Labios en tensión. En ocasiones la boca está abierta.

Sorpresa: Elevación de las cejas, dispuestas en posición circular - Estiramiento de la piel debajo de las cejas - Párpados abiertos (superior elevado e inferior descendido) - Descenso de la mandíbula.

Tristeza: Ángulos inferiores de los ojos hacia abajo - Piel de las cejas en forma de triángulo – Descenso de las comisuras de los labios, que incluso pueden estar temblorosos.

Las emociones facilitan la adaptación al medio en el cual nos desenvolvemos y nos ayudan a evaluar las diversas situaciones en las que vivimos y permiten actuar adecuadamente dependiendo el lugar o las personas con las que nos relacionamos.

A continuación se revisarán las teorías respecto a los aspectos relacionados con la regulación de emociones.

Dodge y Garber, (1991) refieren sobre cómo definen la regulación emocional

1.- Apreciación cognitiva: antes, durante y después de percibir una emoción, el ser humano elabora un proceso de evaluación del medio a nivel cognitivo, para establecer que emociones deben ser expresadas.

- Lectura y comprensión de las señales sociales: la persona irritable puede no ser capaz de entender y comprender las situaciones sociales ya que puede evaluarlas de acuerdo a su estado emocional y puede reaccionar de una manera impredecible.
- Percepción que incluya la discriminación de afectos y de las expresiones faciales: algunas personas presentan carencias para comprender los gestos y conductas, como resultado interpretan erróneamente lo que las personas tratan de transmitir.

- Capacidad de predecir la propia conducta y la de los demás: las personas que tienen dificultad para regular su estado de ánimo tienen como meta principal comenzar a predecir su propia conducta y poder modificarla en respuesta a las diversas demandas de acuerdo a la situación. Aprender que ciertas conductas tienen determinadas consecuencias es de gran importancia para este proceso (Dodge y Garber, 1991).

2.- Aspectos fisiológicos de las emociones: uno de los factores que permite sentido a expresiones emocionales son las respuestas fisiológicas. Cuando la evaluación cognitiva toma lugar, las respuestas fisiológicas se activan y la persona responde de acuerdo a la situación.

- Muchas personas desde su irritabilidad están en un estado de excitación y esto no les permite que respondan adecuadamente ante respuestas fisiológicas esperadas en determinados acontecimientos (Dodge y Garber, 1991).

3.- Expresiones emocionales: la comunicación de lo que se siente a través de reacciones, sentimientos o intenciones hacia otros en las relaciones interpersonales, son un componente importante de las emociones. Las expresiones motrices de la emoción son manifestadas a través del sistema neuromuscular y consisten tanto en los movimientos de la cara como en los posturales y los gestos (Dodge y Garber, 1991).

4.- Socialización de las emociones: a medida en que las personas se desarrollan, se refuerzan para expresar sus emociones. Esto ocurre primero en la relación padres e hijos, pero si esta relación se ve afectada por la irritabilidad y la dificultad del niño para regular su estado de ánimo, es muy difícil para los padres otorgar una adecuada enseñanza para que el niño socialice apropiadamente sus emociones (Dodge y Garber, 1991).

5.- Modulación de las emociones: para poder expresar en forma adecuada las emociones, es preciso aprender a modularlas, cuando se tiene que responder a estados internos, a demandas situacionales y del contexto social. De acuerdo a como el individuo percibe la experiencia emocional durante y después de la expresión de la misma, lo relaciona con el estado subjetivo asociado a dicha emoción (Dodge y Garber, 1991).

- En este sentido las personas desarrollan ciertas habilidades para afrontar las diversas situaciones de la vida, incluso las que suceden en el ámbito profesional y laboral, las profesoras de educación preescolar no estamos exentas de enfrentar situaciones que provocan distintas emociones, respecto de la interacción con los niños, y que puedan afectar la forma como resolvemos y actuamos en dicha relación.

Bisquerra, (2012) los objetivos de la regulación emocional son los siguientes: mayor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad para automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida.

Por ello las educadoras deben desarrollar lo que define Bisquerra, (2012) como competencia para enseñar que es un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. Las educadoras requieren desarrollar la competencia emocional para manejar distintas situaciones lo cual se puede entender cómo.

*Competencia emocional es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, Bisquerra, R. (2000).*

Entre las competencias emocionales hay dos grandes bloques; a) capacidad de autorreflexión (inteligencia intrapersonal): identificar las propias emociones y regularlas de manera apropiada; b) habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal): habilidades sociales, empatía, captar la comunicación no verbal.

Las competencias emocionales en el mundo laboral y sobre todo en el ejercicio de la docencia se consideran muy importantes y se acepta que no solo la productividad depende de una fuerza de trabajo emocionalmente competente, sino que en la práctica educativa es determinante, ya que la educación emocional es un proceso continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.

La educación emocional debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico y en la formación permanente de las educadoras, porque es necesario ser empáticos con los alumnos, procurándoles una atención adecuada a sus necesidades solo así se puede mejorar el trabajo en el aula.

*Bisquerra, (2003). Afirma que las competencias emocionales se entienden como el conjunto de conocimientos, habilidades, capacidades y actitudes del ser humano para comprender las expresiones emocionales.*

Las educadoras modelan el comportamiento, ante distintas situaciones, y los niños aprenden también de la forma en que sus profesoras enfrentan situaciones. La competencia emocional en la vida del ser humano hace que seamos capaces de manejar las tareas cotidianas como aprender o establecer relaciones interpersonales y sociales, resolver los problemas de cada día y adaptarnos a las complicadas demandas del crecimiento y del desarrollo (Salovey, 1997).

Las personas que poseen una alta competencia emocional conocen sus emociones y las de los demás; las expresan de manera adecuada y pueden controlarlas durante actividades cognitivas y sociales de forma tal que les facilitan la ejecución de diversas actividades.

La regulación de las emociones que las educadoras deben desarrollar comprende el más complejo grupo de competencias: el manejo de las expresiones emocionales en uno mismo y en otros, el manejo de los estados emocionales internos y el uso de la emoción en la planificación y en la ejecución de planes (Salovey, 1997).

Para continuar hablaremos de las cinco Competencias emocionales que Bisquerra (2003) señaló:

### **1.- Conciencia emocional**

La conciencia emocional es la primera de las competencias emocionales. Es la base sobre la cual se construyen y se desarrollan las demás competencias.

Capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones identificarlos y etiquetarlos. Habilidad para percibir un clima emocional en un contexto determinado. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás (Bisquerra, 2012).

### **2.- Regulación emocional**

Se define como la capacidad para tratar las emociones de forma apropiada, supone tomar consciencia de la relación entre emoción, conocimiento y comportamiento, contar con estrategias para enfrentar un problema, capacidad para auto-producir emociones positivas; (alegría, buen humor y saber disfrutar de la vida).

Experiencia para comprender que el estado emocional no necesita relacionarse con algo externo, tanto en uno mismo como en los demás, los sentimientos y emociones deben ser regulados en intensidad y duración del tiempo. Se debe contar con competencias para generar emociones positivas en la vida para sentirse realizado (Bisquerra, 2003).



### **3.- Autonomía emocional**

Se entiende como una concepción amplia que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar apoyo y recursos, así como auto eficacia-emocional.

Tener la capacidad de sentirse satisfecho y mantener buenas relaciones con uno mismo, involucrarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal y social, contar con una actitud positiva ante la vida.

Hacerle frente a los desafíos de la vida, adaptarse cada uno como es, de acuerdo a la experiencia de vida que cada uno conlleva y a pesar de que uno se encuentre en estado de resiliencia, (capacidad que tiene una persona de recuperarse frente a la adversidad), y así afrontar las situaciones desfavorables que la vida depara (Bisquerra, 2003).

La autonomía emocional es una competencia que se puede aplicar en diversas situaciones de la vida y principalmente en situaciones de violencia.

#### **4.-Competencia social**

Es saber mantener relaciones cordiales con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales contar con la capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes (a favor de) pro-sociales y asertividad.

Dominar las habilidades sociales básicas dar las gracias, pedir un favor, mostrar agradecimiento, pedir disculpas, etc. Aceptar y respetar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de los individuos.

Atender a los demás en la comunicación verbal y no verbal para escuchar los mensajes con claridad, compartir emociones sinceras.

Conducta pro-social y cooperación manteniendo actitudes de cortesía y respeto hacia los demás. Manejar la cólera para prevenir y solucionar los conflictos. Buscar alternativas para gestionar situaciones emocionales que requieren una regulación hacia los demás (Bisquerra, 2003).

#### **5.-Competencias para la vida y el bienestar**

Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los retos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar, fijando objetivos positivos y realistas.

Asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad. Cumplir con las obligaciones que se tienen como ciudadanos reconociendo los derechos y los deberes incluyendo valores cívicos, éticos, multiculturales y la diversidad, y así contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos y sociedad) (Bisquerra, 2003).

Se presentan algunas semejanzas y diferencias de los siguientes autores:

	Semejanzas	Diferencias
Charles Darwin	Expresiones faciales (alegría, miedo, ira, etc.)	Las emociones son innatas o adquiridas, son las mismas en todo el mundo y existe una similitud de las expresiones de una misma especie y entre diferentes especies.
Dodge y Garber	Modulación de las emociones, expresar de forma adecuada las emociones para poder modularlas	Apreciación cognitiva; evaluación del medio a nivel cognitivo para establecer que emociones deben ser expresadas. Lectura y comprensión de las señales sociales, no ser capaz de comprender la situación de acuerdo a su estado emocional.

Salovey	<p>Inteligencia social  habilidad de entender las  emociones propias y la de  los demás. Competencias  emocionales:</p> <p>Autoconciencia, control  emocional, empatía,  autorregulación y  habilidades sociales.</p>	<p>Discriminar entre ellas y  usar la información para  guiar el pensamiento y  las acciones propias y de  los demás.</p>
Rafael Bisquerra	<p>Reconocimiento de las  emociones de uno mismo  y de los demás.</p> <p>Habilidad para controlar  las emociones. Identificar  las emociones en los  demás. Desarrollar una  mayor competencia  emocional, auto motivarse,  actitud positiva ante la  vida.</p>	<p>La educación emocional  es un proceso continuo y  permanente que,  pretende potenciar el  desarrollo de las  competencias  emocionales como  elemento esencial para  el desarrollo integral de  la persona.</p>

## **OBJETIVO**

**Propiciar en las profesoras de educación preescolar la reflexión respecto de la importancia de su autorregulación emocional en su labor educativa.**

## **JUSTIFICACIÓN**

El propósito de este proyecto es favorecer la regulación emocional de las educadoras del CENDI Josefa Ortiz de Domínguez, tiene la intención de reflexionar respecto de la importancia de identificar y manejar sus emociones en su interacción con los niños para que pongan en práctica estrategias que les permitan el manejo de sus emociones.

El proyecto de intervención emocional es propiciar en las docentes la reflexión en el manejo de sus emociones la autorregulación de sus respuestas hacia los niños.

La sociedad del siglo XXI demanda que las profesoras cuenten con las competencias emocionales necesarias, y al mismo tiempo trasmitan estos conocimientos a sus alumnos.

El interés que se tiene por llevar a cabo este taller, es especialmente que se logren cambios no solo de forma de pensar, sino de intervenir positivamente con los niños del plantel, propiciar la reflexión respecto de las consecuencias emocionales que tiene en ellos la forma como sus profesoras actúan cuando no logran controlar por ejemplo el enojo.

## **CONTEXTO DEL CENDI JOSEFA ORTIZ DE DOMÍNGUEZ**

Ubicación: Av. Francisco Morazán s/n entre las calles 35 y 39, dentro del mercado Ignacio Zaragoza, de la colonia Ignacio Zaragoza; C.P 15000. Delegación Venustiano Carranza, Distrito Federal, teléfono 57 85 04 94. El plantel cuenta con cinco aulas, patio trasero, patio principal, baños de niñas y baños de niños.

El tipo de servicio que ofrece el CENDI es educativo y asistencial, para niños en etapa preescolar de 3 a 5 años de edad, días que labora es de lunes a viernes con un horario de 8:00 a 14:00 horas.

La plantilla del personal del CENDI no es la suficiente para la atención ya que solo cuenta con una directora, secretaria, cocinera, auxiliar de cocina, intendencia (3), responsables de grupo (3), asistentes educativos (3) y personal de apoyo (3). Cuenta con calles pavimentadas y en la Av. Principal existen negocios de comida, además del comercio informal que aumenta en épocas festivas.

Los servicios con los que se cuentan son: Cruz Roja, bomberos, P.G.R, bancos, tortillería, panadería, Ciudad Deportiva, gasolinera, parques, etc. La comunidad que esta alrededor, está compuesta en su mayoría por familias de clase media baja, el tipo de familia que predomina es la nuclear, donde la mayoría de las madres se dedican al comercio informal.

## DIAGNÓSTICO

Se elaboraron 10 indicadores de regulación emocional, para las profesoras, y así diferenciar y evaluar sus habilidades, a continuación se presenta al grupo de docentes con quien se trabajó.

La profesora Silvia es responsable del grupo de preescolar tercero es Lic. En educación, estudia actualmente la Maestría en Educación Básica.

Alicia es asistente educativo y está como auxiliar en el grupo de preescolar tres, estudia Bachillerato y considera que es muy importante seguir superándose.

Mayra es profesora del grupo de preescolar dos, es estudiante de la Lic. En Educación preescolar

Alma Delia es asistente educativo del grupo de preescolar dos su función es auxiliar de educadora, estudia actualmente el bachillerato.

Alma Luz es profesora y es responsable del grupo de preescolar primero, es estudiante de la Lic. En Educación Preescolar.

La profesora Yanira es auxiliar de educadora del grupo de preescolar primero, es técnico profesional en administración y cuenta con la carrera de asistente educativo.

Estas son algunas de las conductas que se identificaron a partir del diagnóstico que da pauta a este taller.

En un lapso de dos semanas que comprenden entre el 28 de noviembre y el 9 de diciembre se llevaron a cabo registros de cada una de las educadoras, basados en 10 indicadores que se ubican en el ANEXO 1.

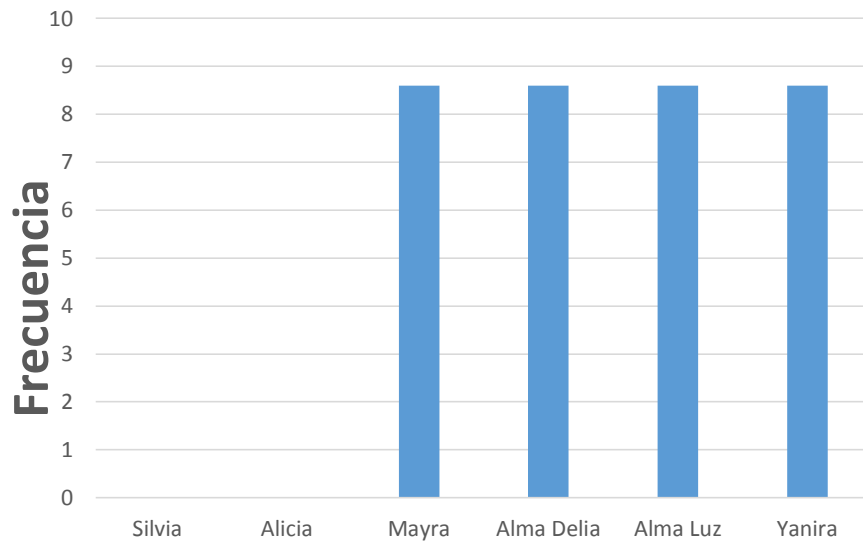
A continuación se muestran las gráficas de las conductas que se observaron en las educadoras y las profesoras auxiliares de grupo de acuerdo a los diez indicadores que se utilizaron para observar aspectos relacionados con la regulación de las emociones.

La relación que existe entre las competencias emocionales y los indicadores que se tomaron en cuenta, es primordial en la vida de todo ser humano conocer las propias emociones y la de los demás en los diferentes contextos en los que se encuentra. Contar con habilidades emocionales, para manejar el enojo, expresar las propias emociones y conocer la de los demás. Enseñar a los alumnos a dar solución a los conflictos y buscar alternativas para gestionar situaciones emocionales, donde se requiera una regulación emocional.



## Muestra desagrado cuando gritan sus alumnos

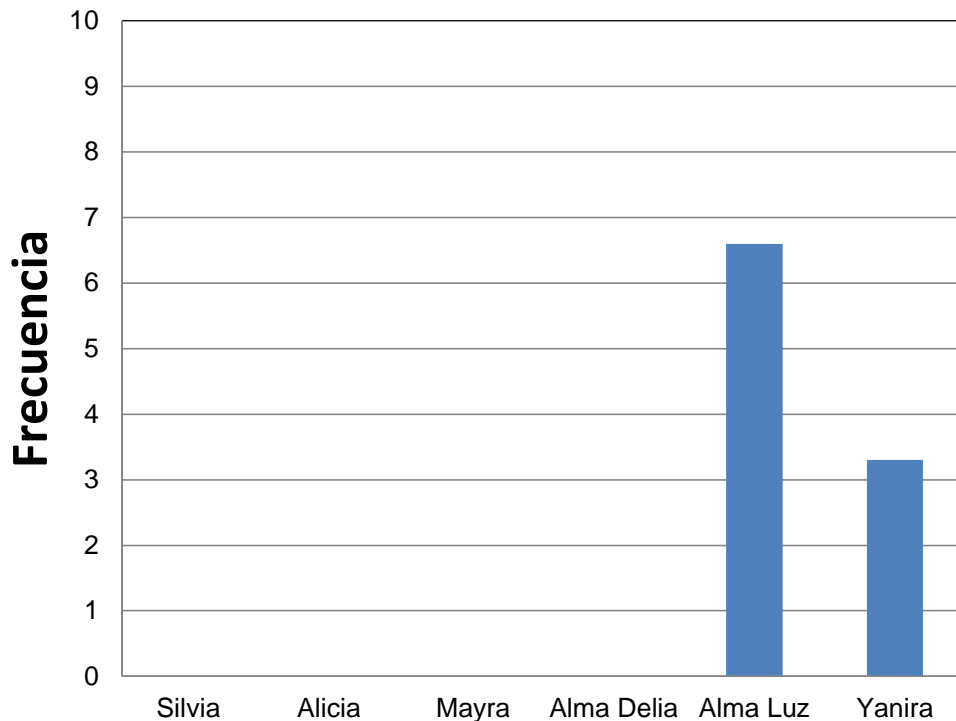
Gráfica 1



En esta gráfica se indica que la mayoría de las docentes en algunas ocasiones muestran desagrado cuando gritan sus alumnos ya sea dentro o fuera del salón, esta actitud se observa sobre todo en las actividades colectivas que es cuando los niños se dispersan y pierden la atención a sus profesoras, como un dato importante se hace mención que los niños están a escasas tres semanas para que se lleven a cabo las vacaciones de diciembre.

## Explica a su alumno que llora que opciones hay para resolver el problema

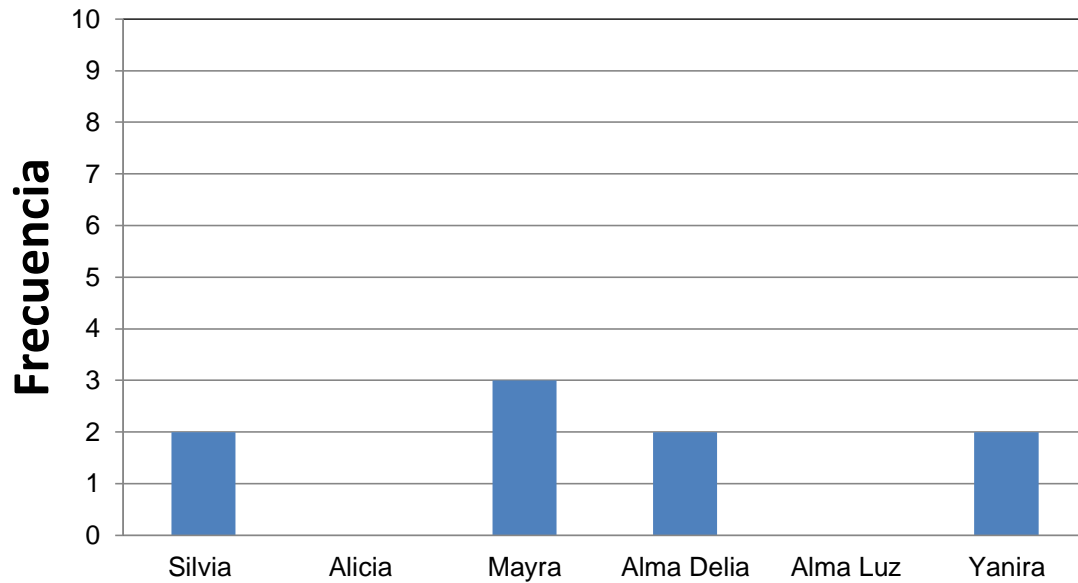
Gráfica 2



En la gráfica 2, se observa que en el grupo de preescolar primero, es donde se dan con mayor frecuencia la situación de que los niños lloren por diversos motivos, las profesoras del grupo en ocasiones buscan algunas alternativas para que los niños dejen de llorar, les dicen que le van hablar a su mamá por teléfono para que ya no lloren, cantan para distraerlos, les proporcionan diversos materiales, etc. En los grupos restantes no se observaron estas conductas

## Demuestra enojo cuando varios niños hablan al mismo tiempo

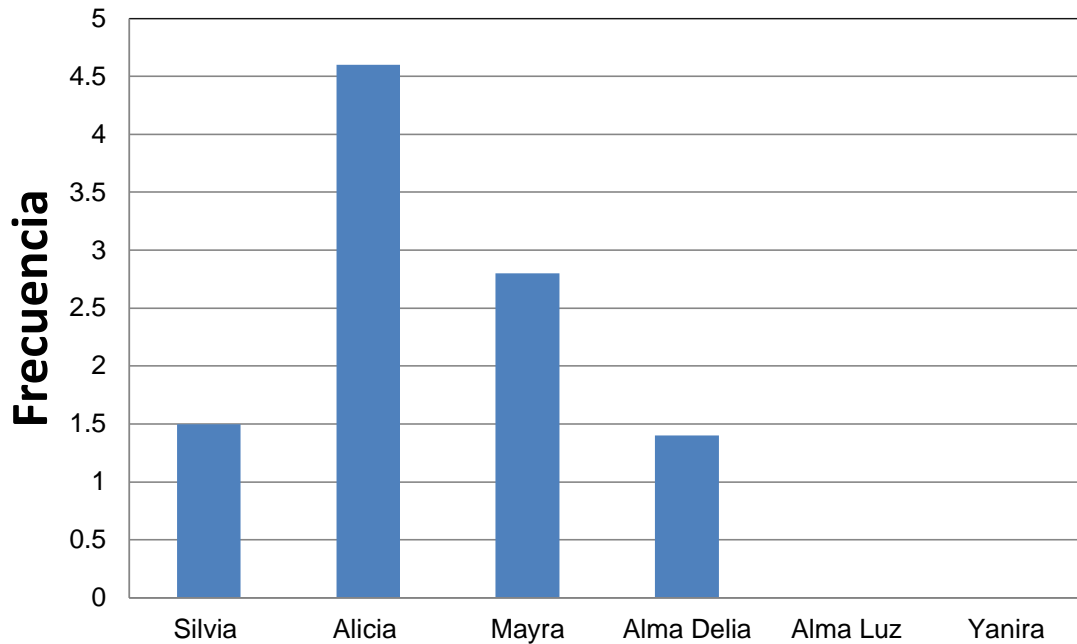
Gráfica 3



En gráfica 3, se puede percibir que la mayoría de las docentes manifiestan disgusto o malestar cuando los alumnos hablan al mismo tiempo. Cuando están en el comedor, cuando no atienden las indicaciones que les dan ya sea dentro del salón o fuera, etc.

## Pregunta a sus alumnos que les sucede cuando están inquietos

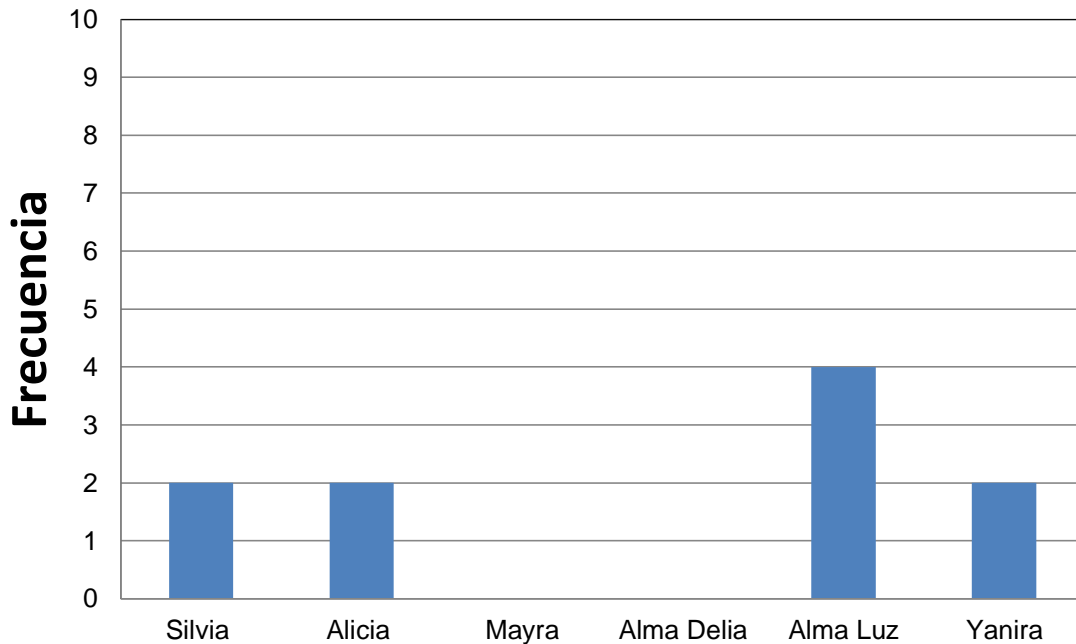
Gráfica 4



En la gráfica 4 se observa que las educadoras y las asistentes de preescolar segundo y preescolar tercero cuando sus alumnos están intranquilos las maestras les preguntan qué es lo que les pasa en ese instante, pero en algunas ocasiones los niños no contestan a sus profesoras, y por consiguiente ellas no le dan importancia y no investigan que les ocurre a sus alumnos.

## Crea situaciones para que sus alumnos expresen sus emociones

Gráfica 5

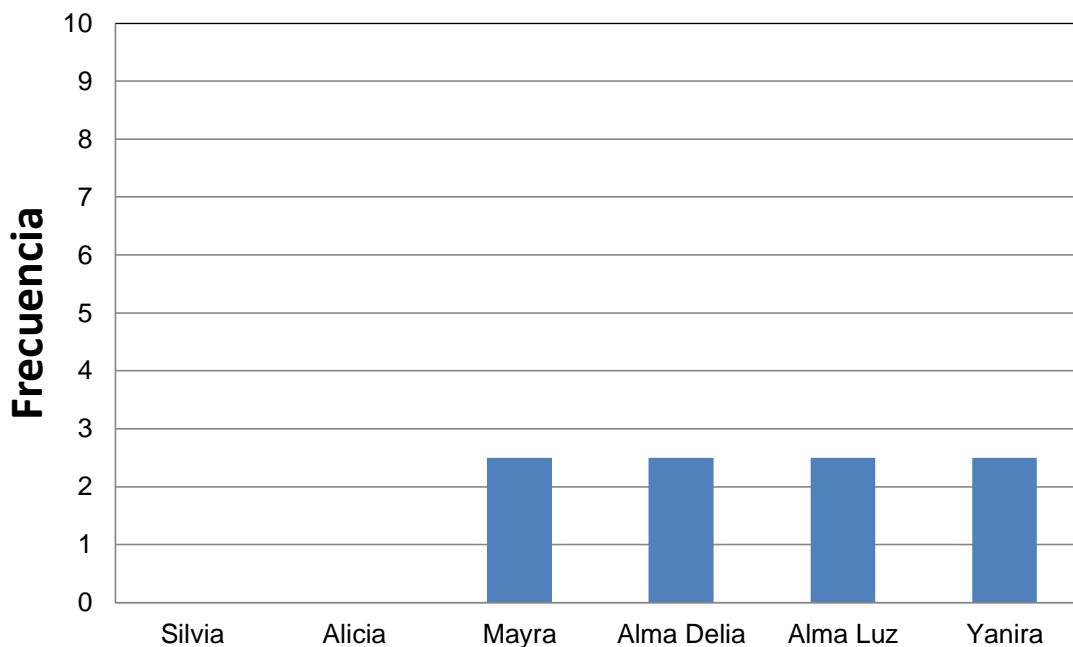


La gráfica 5 muestra que las profesoras de tercero y primero de preescolar establecen condiciones favorables para trabajar con sus educandos situaciones que les ayuden a identificar el estado de ánimo que en ese instante tienen y con ello lograr que ellos expresen sus emociones que demuestran en ese instante.

En las dos profesoras restantes se observa la ausencia de estas actividades donde se crean situaciones para que los alumnos expresen sus emociones.

## Expresa a sus alumnos sus diferentes estados de ánimo

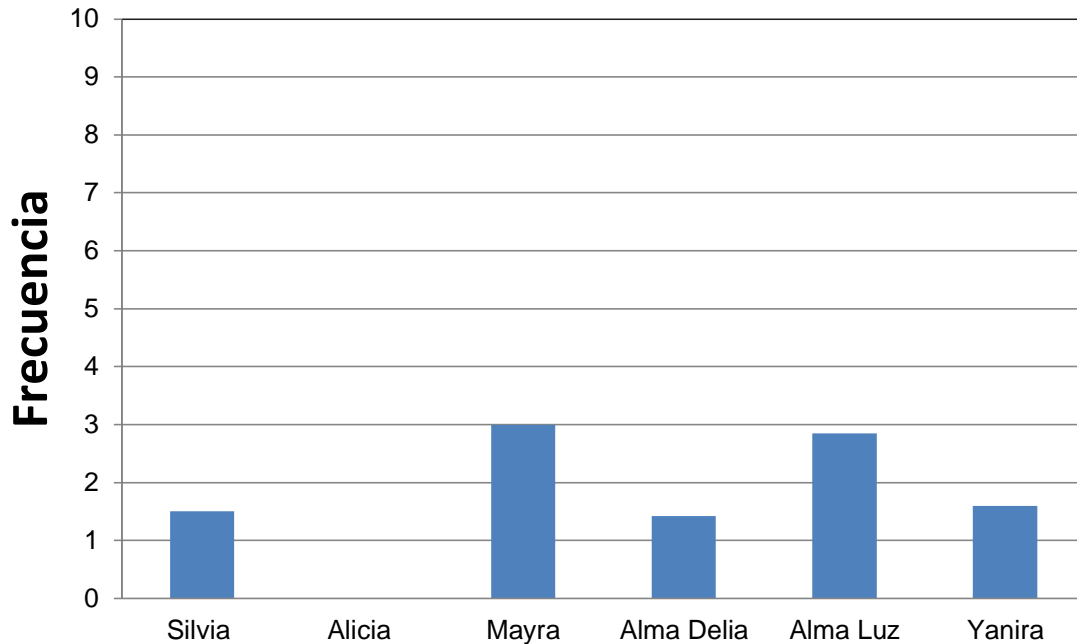
### Gráfica 6



En la gráfica 6 se identifica que las maestras Mayra, Alma Delia, Alma Luz y Yanira en ocasiones les comentan a sus alumnos como se encuentra su estado de ánimo en ese momento, sin embargo la manera de dirigirse a ellos no es la correcta, ya que solo se cruzan de brazos y hacen mención que están enojadas, sin mencionarles la causa o el motivo que les provocó el malestar y esto ocasiona que los niños se sientan culpables y sin saber por qué. No se dio a notar otro estado de ánimo como: que estuvieran contentas por algo en especial solo que están molestas.

## Manifiesta malestar hacia los niños que avientan el material

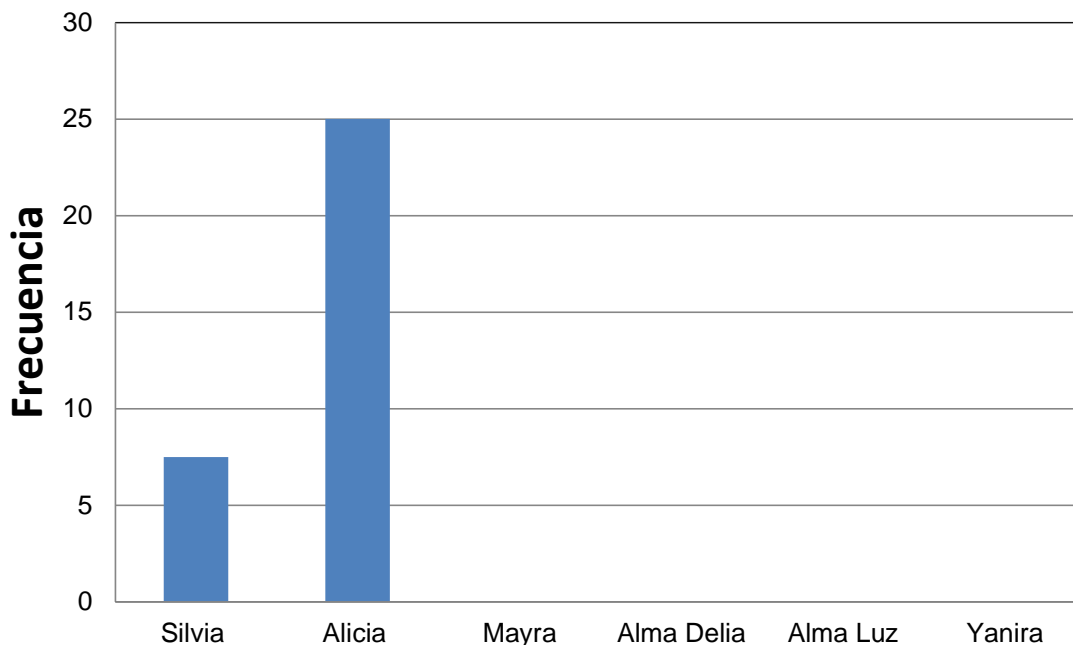
### Gráfica7



En la gráfica 7, se observa malestar de las profesoras con los niños que avientan el material, Alma Luz y Mayra son las que con frecuencia tienen esta conducta, y manifiestan malestar cuando los niños avientan el material, Alma Delia, Silvia y Yanira la muestran en menor grado, pero no obstante ellas no perciben que se enfadan pero, su actitud demuestra lo contrario.

## Enseña a sus alumnos que hay diversas formas de manejar su enojo

Gráfica 8



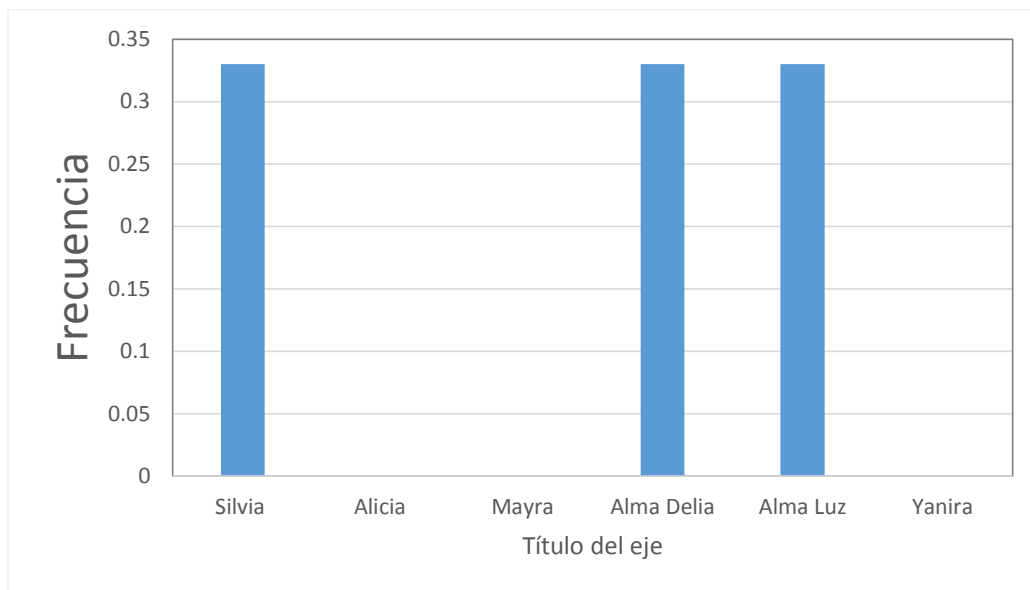
En la gráfica 8 se observa que solo las profesoras de preescolar tercero son las que orientan a sus alumnos para que ellos manejen apropiadamente su enojo que presentan. Cuando los alumnos están enojados la profesora Silvia se acerca y les pregunta ¿qué es lo que les sucede? y los hace reflexionar sobre su conducta y también les pregunta si ellos creen que esa conducta es la correcta o están equivocados, y ¿qué es lo que ellos necesitan para que se tranquilicen?

En las profesoras restantes no se observaron situaciones en las cuales ellas puedan intervenir para que sus alumnos expresen diversas formas de manejar su enojo.



## Propone soluciones a los conflictos que se dan entre sus alumnos

Gráfica 9



En la gráfica 9 se observa que tres maestras en ocasiones buscan alternativas para que los alumnos resuelvan sus problemas con los compañeros que tuvieron alguna discusión o conflicto buscando la forma de encontrar una solución al problema y cuando la ocasión lo amerita, le indican al niño que le pidan disculpas al compañero con cual discutieron o se agredieron físicamente.

En las maestras restantes no se observaron estrategias de solución de conflictos entre sus alumnos.

Puedo decir que las profesoras se encuentran en un nivel medio de competencias emocionales, ya que por su parte enseñan a sus alumnos a manejar sus emociones, pero en algunas ocasiones ellas no manejan las propias adecuadamente.

### **Introducción al diseño del taller**

En el ámbito educativo es necesario desarrollar estrategias de regulación emocional para mejorar las relaciones entre docentes y alumnos, ya que en muchas ocasiones estamos sobre todo preocupadas por enseñar aprendizajes a nivel cognitivo que solucionar los problemas emocionales de nosotras mismas y de los educandos.

Por eso considere estas actividades en el taller pretendiendo facilitar en las docentes el manejo de sus competencias emocionales.

Las estrategias que se pretenden implementar son las siguientes: en el documental de “pensando en los demás” se pretende que las profesoras reflexionen y analicen los temas que se presentan en el video, y si ellas consideran importante las emociones que manifiestan los alumnos del profesor Toshiro y de cómo el enseña a sus alumnos a manejar esas emociones.

El objetivo de las actividades 2 y 3 es lograr que las educadoras profundicen en los temas de autoestima y autonomía emocional, principalmente en ellas mismas y posteriormente en sus alumnos.

## Actividad 1

<b>Tema</b>	Documental “pensando en los demás”
<b>Propósito</b>	Reflexión del docente en el manejo emocional de los niños y niñas.
<b>Instrucciones de las actividades</b>	<p>Dinámica: Aprender a escuchar</p> <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.- Se les pide a las participantes que se integren en parejas</li><li>2.- Se les sugiere que una integrante sea la que hable primero y la segunda que escuche</li><li>3.- Hablarán del tema que les agrade por un minuto</li><li>4.- Posteriormente la participante que escucho repetirá exactamente lo que su compañera le dijo</li><li>5.- Cuando terminen de repetir correctamente se invertirán los papeles con su compañera de equipo</li><li>6.- Al terminar se les pide que comenten cómo se sintieron</li></ol> <p>Y cuál es la importancia de esta dinámica</p> <p>Para continuar se les mostrara el documental “pensando en los demás”, se analizaran únicamente los primeros cinco capítulos con una duración aproximadamente de diez minutos cada uno, dando un total de cincuenta minutos.</p>

	<p>Al término del documental se llevará a cabo una mesa redonda con las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- El profesor Toshiro enseña a sus alumnos a pensar en los demás porque creen que sea así.</li> <li>2.- ¿Cuáles son las emociones que el maestro quiere que manifiesten sus alumnos a través de sus anotaciones?</li> <li>3.- ¿Qué sentimientos produce la muerte en los niños?</li> <li>4.- De qué manera el profesor ayuda a sus alumnos que pasan por situaciones desagradables</li> <li>5.- ¿Qué hacen los alumnos cuando el profesor Toshiro le llama la atención a Yuto, cómo van a resolver el problema que se les presentó?</li> </ol> <p>Para llevar a cabo esta reflexión se utilizará un dado de esponja que contenga en sus seis caras las imágenes de las emociones, cada una de las participantes lanzará el dado y dependiendo la cara que les toque darán su punto de vista de la emoción que corresponde y qué, representa para ellas esa emoción en ese momento, posteriormente contestarán la pregunta del tema de la película.</p>
<p><b>Tiempo de la sesión</b></p>	<p>Dos horas</p>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Se llevará a cabo por medio de un cuestionario ver <b>ANEXO 2</b></p>

## Actividad 2

<b>Tema</b>	Autonomía emocional
<b>Propósito</b>	Mejorar la autoestima de las profesoras y de los alumnos
<b>Instrucciones de las actividades</b>	<p>Dinámica: Jugando con mis emociones</p> <p>Materiales: hojas blancas, colores de madera, plumones y tijeras.</p> <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.- Se les pide a las participantes que tomen una hoja blanca colores o plumones.</li><li>2.- Se les solicita que dibujen caras con las diversas emociones que cada una refleja.</li><li>3.- Cuando terminen se les invita a que nos señalen con cuál de sus caras se identifican con mayor frecuencia y por qué lo consideran así.</li></ol> <p>Al concluir la dinámica se les pide a las docentes que vamos a realizar una lluvia de ideas sobre la importancia de la autoestima, auto motivación, auto eficacia, actitud ante la vida y resiliencia en los niños preescolares, haciendo una reflexión si las educadoras consideran que estos temas son importantes dentro del trabajo que se desempeña en el aula.</p> <p>Dando a conocer brevemente estos conceptos.</p>

	<p>Autonomía emocional: capacidad para mantener un estado de ánimo positivo y evitar que los estímulos negativos que llegan provoquen conductas inadecuadas como la agresividad o pasividad en los niños y que esto no afecte a terceras personas y al mismo tiempo favorezca una actitud positiva de sí mismos, ya que si se presenta un cambio en los alumnos ellos serán los principales beneficiados.</p> <p>Dentro de esta competencia encontramos las siguientes subcompetencias.</p> <p>Auto estima</p> <p>Ser capaz de tener una imagen positiva de nosotros mismos y valorar nuestras propias acciones.</p> <p>Auto eficacia emocional</p> <p>Ser capaz de decidir el estado emocional en el que uno desea estar, independientemente de la influencia de los estímulos negativos externos. Mantener un equilibrio en nuestras emociones.</p> <p>Actitud ante la vida</p> <p>Ser capaz de tener una actitud activa, positiva y optimista de la vida.</p> <p>Resiliencia</p> <p>Ser capaz de afrontar y asumir las adversidades que pueden presentarse en nuestras vidas y a pesar del sufrimiento que podemos padecer como consecuencia de estas.</p>
--	---

	<p>Posteriormente se enlazaran todas las ideas y se podrá formar un contenido mucho más amplio con todos los conceptos de la autoestima.</p> <p>Cuando se realicen las siguientes preguntas.</p> <p>¿Consideras importante que los alumnos cuenten con una alta autoestima de sí mismos?</p> <p>¿Cómo puedes darte cuenta si alguno de tus alumnos presenta baja autoestima? ¿Y cómo lo puedes ayudar?</p> <p>¿Qué actitudes demuestran tus alumnos ante la vida?</p> <p>¿Has observado si en el grupo algún alumno está en estado de resiliencia?</p> <p>Se utilizará una madeja de estambre se les pasará a cada una de las participantes cada vez que ellas den inicio a su dialogo y al terminar se les pide que comenten como se encuentra su estado de ánimo en ese momento y cuando termine se la pasará a la compañera que sigue y así sucesivamente hasta formar una telaraña con el estambre.</p>
<b>Tiempo de la sesión</b>	Dos horas
<b>Evaluación</b>	Se llevará a cabo en una hoja en blanco donde ellas anoten su nombre, explicando cuál es su reflexión de los temas que se trataron y si consideran importantes los contenidos y en que les pueda beneficiar en su práctica educativa.

### Actividad 3

<b>Tema</b>	Autoestima
<b>Propósito</b>	Reflexión de las docentes sobre la autoestima
<b>Instrucciones de las actividades</b>	<p>Dinámica: El espejo</p> <p>Materiales: hojas blancas y lápiz</p> <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.- Se les pide a las participantes que tomen una hoja blanca y lápiz</li><li>2.- Se les invita que dibujen un espejo, donde plasmen su imagen actual y se comparen físicamente para ver si se dibujaron exactamente</li><li>3.- Cuando terminen se les pide que en otra hoja escriban que cambiarían de su imagen actual, o si ellas están satisfechas tal como son; considerando básicamente la importancia de su autoestima y si es necesario que se cuente con esta competencia emocional dentro del trabajo que cada una desempeña.</li></ol> <p>Al finalizar la dinámica se les pide a las profesoras explicar que cambiarían de su imagen actual y porque.</p> <p>Se les pedirá que reflexionar sobre la aceptación de su físico y los problemas que ocasiona el no aceptarse como son. Se realizará una lluvia de ideas sobre la importancia de la autoestima en los niños preescolares.</p> <p>Posteriormente se enlazarán todas las ideas y se podrá formar un contenido mucho más amplio con todos los conceptos de la autoimagen, y su relación con el autoestima</p>



	<p>al mismo tiempo se analizaran ideas importantes de cómo ellos reflejan su autoestima en cuatro áreas que serían, el área social, área escolar, área corporal y área familiar y de qué forma podemos intervenir para ayudarlos a mejorar su autoestima, cuando ellos se refieren a que todo le sale mal, que no pueden hacerlo, o que a ellos nadie los quiere, etc.</p> <p>Por tal motivo es necesario no criticar a nuestros alumnos y tratar de compartir unos minutos al día con cada uno de ellos y buscar estrategias para que sus padres en casa mejoren la autoestima en sus hijos.</p>
<b>Tiempo de la sesión</b>	Dos horas
<b>Evaluación</b>	<p>Se identificará si las profesoras logran explicar:</p> <p>¿Por qué es importante identificar la autoimagen que tiene una persona?</p> <p>¿Cómo benefician que los alumnos tengan una autoimagen favorable?</p> <p>¿Cómo identifican desde su práctica docente estos aspectos?</p>

## DISCUSIÓN

Se hizo un diagnóstico de regulación de emociones con seis profesoras del CENDI Josefa Ortiz de Domínguez donde se recogieron y analizaron datos para observar su autorregulación emocional cuando trabajan con los niños preescolares.

Posteriormente se diseñaron actividades para que las educadoras reflexionen respecto de la importancia de la regulación de sus emociones, la reflexión incluyó actividades para denotar la forma como ellas actúan ante ciertas emociones y cómo influyen en su relación con los niños, y que estas a su vez actúen en función de lo que observen en ellos y que por la misma razón deben trabajar para que los niños también manejen sus emociones resaltando la importancia del trato que establecen con sus alumnos durante la jornada de trabajo.

Estas actividades les permitirán que a mediano o largo plazo las profesoras inicien el cambio o modificación de conductas no competentes dentro de su práctica docente, asimismo les permitirá la autorreflexión y autoevaluación de cómo ellas manejan la regulación emocional con los alumnos en el salón de clase y si realmente, ellas consideran necesario guiar a los educandos en estos temas, que actualmente nos pide el Programa de Educación 2011.

Es importante que las docentes logren que sus alumnos identifiquen y lleven a la práctica competencias básicas de autorregulación emocional, ya que el trabajo que ellas realicen con los niños les va a favorecer en su comportamiento dentro de la escuela, la familia y la sociedad y así mismo ellos serán los únicos que se vean beneficiados en su vida futura.

La evaluación del actuar docente ante los niños es necesaria porque como; profesoras se tienen ciertas limitaciones en la conducta, y qué se les puede ofrecer a los alumnos, si no se cuenta con un cambio de actitud, considero que se

tiene que predicar con el ejemplo y tratar de mejorar cada día sobre todo cuando se trabaja con niños pequeños que son vulnerables ante los adultos.

Si se logra una reflexión comprometida, como profesoras dentro del trabajo educativo, y se analiza detenidamente qué es lo que quiero para los alumnos, y en qué me puede beneficiar a mí como educadora este Proyecto de Regulación Emocional en el manejo de mis emociones, creo que se puede decir que hemos avanzado aunque sea unos pasos, en la mejora de las competencias emocionales. Siempre y cuando se autoevalúe y se modifiquen conductas, se podrá decir valió la pena el intento.

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M., et al (2001) Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona Ciss-Praxis.
- Bisquerra, A, R., (2012) Orientación, tutoría y educación emocional. España Editorial Síntesis.
  
- Bisquerra, A, R., & Pérez, E, N., (2007) Competencias emocionales. España
  
- Bisquerra, A, R., (2003). Educación emocional. Competencias básicas, emoción, conciencia emocional, regulación emocional, teoría de la inversión. Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol. 21, nº 1, págs. 7-43. España.
  
- Dodge, K., & Garber, J., (1991). Domains of Emotion Regulation. En: J. Garber y K. Dodge (Eds). The development of emotion regulation and dysregulation 3-14 New York: Cambridge University Press.
  
- Bisquerra, A, R., (2000) Educación emocional y bienestar. España Praxis.
  
- Extremera, P, N., & Fernández, B, P., (2001) El modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey 1997. Implicaciones educativas para padres y profesores. III Jornadas de Innovación Pedagógica. España.
  
- Fernández, B, P., & Extremera, P, N., (2001) Educando emociones. España Revista Iberoamericana de Educación.
  
- Fernández, B, P., & RAMOS, N. (2002). Corazones Inteligentes. Barcelona, España Kairós.
- Goleman, D., (1995) Inteligencia emocional. Barcelona. Kairós.

-Las emociones comprenderlas para vivir mejor

[http://www.fundadeps.org/download.asp?file=recurso/documentos/204/GUIAEMOCIONES\\_v2.pdf](http://www.fundadeps.org/download.asp?file=recurso/documentos/204/GUIAEMOCIONES_v2.pdf) Asociación Española Contra el Cáncer

-Limonero, J., & Casacuberta, D., (2001) "Cognición y Emoción". De la carrera de Psicología de la Universidad Oberta de Cataluña. España

-Rachael E. Jack, Oliver G.B. Garrod, Philippe G. Schyns. Dynamic Facial Expressions of Emotion Transmit an Evolving Hierarchy of Signals over Time. Current Biology (2014). DOI: 10.1016/j.cub.2013.11.064.

-Vallés, A., & Vallés, C. (2000) Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas. Editorial EOS. España

- [www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf](http://www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf) OEI-Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)-[www.mediacioneducativa.com.ar/.../148-la-competencia-emocional](http://www.mediacioneducativa.com.ar/.../148-la-competencia-emocional) I de Rafael Bisquerra Alzina-Nuria Pérez Escoda

# ANEXOS

## **ANEXO 1**

**Registro de los indicadores de regulación emocional en las profesoras.**

**Fecha del 28 de Noviembre al 9 de Diciembre.**

Indicadores para evaluar la regulación emocional

- 1.- Muestra desagrado cuando gritan sus alumnos
- 2.- Explica a su alumno que llora que opciones hay para resolver el problema
- 3.- Demuestra enojo cuando varios niños hablan al mismo tiempo
- 4.-Pregunta a los alumnos qué les sucede cuando están inquietos
- 5.-Crea situaciones para que sus alumnos expresan sus emociones
- 6.-Expresa a sus alumnos sus diferentes estados de ánimo
- 7.-Manifiesta malestar con los niños que avientan el material
- 8.-Enseña a sus alumnos que hay diversas formas de manejar su enojo
- 9.-Propone soluciones a los conflictos que se dan entre sus alumnos
- 10.- Castiga a los niños cuando dicen groserías sin buscar alternativas.

**FORMATO PARA EL REGISTRO DE LAS CONDUCTAS DE LAS DOCENTES DE ACUERDO A LOS INDICADORES PARA EVALUAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL**

Responsables de grupo y asistentes educativas	Silvia	Alicia	Mayra	Alma	Alma	Yanira
Critica a sus alumnos cuando gritan						
Explica a su alumno que llora que opciones hay para resolver el problema						
Demuestra enojo cuando varios niños hablan al mismo tiempo						
Pregunta a los alumnos que les sucede cuando están inquietos						
Crea situaciones para que sus alumnos expresan sus emociones						
Expresa a sus alumnos sus diferentes estados de ánimo						
Manifiesta malestar con los niños que avientan el material						
Enseña a sus alumnos que hay diversas formas de manejar su enojo						
Propone soluciones a los conflictos que se dan entre sus alumnos						
Castiga a los niños cuando dicen groserías sin buscar alternativas.						



## Anexo 2

Documental” aprendiendo de los demás”

Los protagonistas de este documental son alumnos de cuarto año de una escuela pública en Japón y su profesor Toshiro Kanamori, tiene gran interés de que sus alumnos manifieste sus emociones y al mismo tiempo logren sus aprendizajes, de una manera diferente, su prioridad es que ellos asistan a la escuela que sean felices, les enseña como demostrar su empatía, resolver conflictos, los escucha y les dedica su tiempo, les pide que escriban lo que les aconteció el día anterior ya sea agradable o no lo sea le entregaran una carta al día siguiente, ya que la tienen que leer en la clase. Les demuestra su cariño y comprensión ante los problemas que cada uno de ellos enfrenta, le enseña el valor de la vida, a convivir y quererse entre ellos.

Cuestionario

- 1.- ¿Qué cualidades observas en el maestro Toshiro Kanamori?
- 2.- ¿Consideras que el profesor Toshiro enseña a sus alumnos como manifestar sus emociones?
- 3.- ¿Los alumnos expresan sus emociones?
- 4.- El documental te hace reflexionar, si ¿Por qué? y no ¿Por qué?
- 5.- Crees que el documental te puede ayudar en tu labor educativa, ¿Por qué?