

UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

**El fortalecimiento de la autorregulación emocional, una tarea a desarrollar en
el taller de O. E**

PROYECTO DE INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN.

Que para obtener el título de:

Licenciado en Pedagogía

Presenta:

Marco Antonio Trujillo Martínez

Teziutlán, Pue; mayo 2021.

UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

**El fortalecimiento de la autorregulación emocional, una tarea a desarrollar en
el taller de O. E**

PROYECTO DE INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN.

Que para obtener el título de:

Licenciado en Pedagogía

Presenta:

Marco Antonio Trujillo Martínez

Tutor:

José Fermín Osorio Santos

Teziutlán, Pue; mayo 2021.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DEL ESTADO DE PUEBLA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

U-UPN-212-2021.

Teziutlán, Pue., 15 de Junio de 2021.

C.

Marco Antonio Trujillo Martínez
Presente.

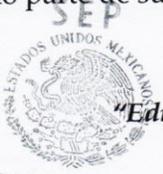
En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación, alternativa:

Proyecto de Intervención e Innovación

Titulado:

"El Fortalecimiento de la Autorregulación Emocional, una Tarea a Desarrollar en el Taller de O. E"

Presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar un ejemplar y cinco cd's rotulado en formato PDF como parte de su expediente al solicitar el examen.


Atentamente
"Educar para Transformar"
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Mtro. Ernesto Constantino Marín Alarcón
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN
Presidente de la Comisión

ECMA/sec*

Calle Principal Ignacio Zaragoza No. 19, Barrio de Muxtaco Teziutlán, Pue. C.P. 73840 Tel: (231) 3122302

ÍNDICE

Introducción.	7
.....	9

CAPITULO I

¿QUÉ SE SABE SOBRE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?	10
1.1 Autorregulación emocional en diferentes contextos.	10
1.2 Importancia de autorregular emociones.	16
1.3 Factores que influyen en el desarrollo emocional de los individuos.....	19
1.4 La autorregulación emocional como objeto de estudio en la educación primaria.	21

CAPITULO II

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL CONCEPTO, ENFOQUE Y PRACTICA PARA SU DESARROLLO.	25
2.1 Concepto de emoción.	25
2.2 Valoración de situaciones.....	26
2.3 Emociones positivas y negativas.....	27
2.4 ¡Cuándo nace una emoción!	27
2.5 Función de las emociones y sus componentes.	28
2.6 Emociones primarias y secundarias.	29
2.7 Sistema límbico y neo córtex.	30

2.8 Modelo de Goleman.....	31
2.9 Autorregulación emocional.....	32
2.10 Introspección en la autorregulación de emociones.....	33
2.11 Educar para la vida, educación emocional.....	35
2.12 Orientación educativa.....	35
2.13 Modelos de intervención.....	37
2.14 Modelo por programas.....	39
2.15 El taller como estrategia de intervención.....	40
2.16 Organización del taller.....	42
2.17 Aspectos a considerar para la implementación de un taller dentro de un centro educativo.	43

CAPITULO III

EL TALLER UN PASO HACIA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.....	45
3.1 Autorregulación emocional en educación básica.....	45
3.2 Comunidad estudiantil Manuel Ávila Castillo.....	46
3.3 Plan de intervención.....	47
3.4 Descripción general de las secuencias del plan de intervención.....	49
3.4.1 Fase 1: Reconocimiento emocional.....	49
3.4.2 Fase 2: Conciencia emocional.....	50

3.4.3 Fase 3: Expresión emocional.....	51
3.5 Estructura de la propuesta del taller.	53
Conclusión.....	55
Bibliografía.....	57

INTRODUCCIÓN.

La sociedad humana se encuentra en un cambio constante, dicho cambio ha contribuido con cosas positivas e innovadoras como tecnología más avanzada que permite que la comunicación se de en un lapso de tiempo relativamente corto, pero es tan contradictorio que este flujo de cambios beneficie solo a un campo donde el ser humano se desenvuelve, pues en una sociedad que se encuentra en un constante impulso tecnológico también se observa una sociedad que no tiene control de sus emociones esto ocasiona un alto índice en la violencia así como la dominancia de emociones negativas que conducen a comportamientos depresivos o de estrés por mencionar algunos, ¿existe un método mágico para solucionar estos problemas? La verdad es que no, sin embargo, se puede encontrar una alternativa para solucionar y prevenir este tipo de problemas en la autorregulación emocional, pues esta habilidad que se puede desarrollar en ser humano permite mantener una templanza en las emociones que hace que los individuos no actúen por impulso, sino que tomen conciencia de sus emociones y las autorregulen para dirigirse adecuadamente ante diversas situaciones que alteren sus estados emociones.

Para organizar la estrategia metodológica fue conveniente analizar algunos objetivos a los cuales se desean llegar, de acuerdo con este orden se derivan el objetivo general el cual es organizar un taller para los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Manuel Ávila Castillo con la intención de que aprendan a autorregular sus emociones a través actividades basadas en introspección, y tres objetivos específicos, el primero es lograr que los alumnos aprendan a reconocer emociones en ellos mismos y los demás para autorregular sus comportamientos, el segundo es lograr que los alumnos tomen conciencia de sus estados emocionales y como estos influyen en su vida de manera significativa, el tercero y no menos importante es hacer que los

alumnos aprendan a expresar sus emociones de una manera consiente, y bajo ese orden de objetivos se va a desarrollar la estrategia de intervención.

Para la obtención del grado académico en licenciatura en pedagogía, se plantea la entrega de un producto, en este caso una propuesta de intervención la cual se elabora teniendo en cuenta varios aspectos a abordar como una visión desde el campo donde se está desarrollando el presente escrito, este corresponde al campo de orientación, el cual permite realizar una propuesta de intervención preventiva, para la realización de esta propuesta se optó por el taller como estrategia de intervención pues es importante que los alumnos adquieran habilidades para autorregular sus emociones y que mejor que desde un punto práctico, pues el taller permite cultivar la autorregulación emocional a través del aprender haciendo.

El presente trabajo se estructura en tres capítulos, en el capítulo uno se plantea el problema, las características de este, algunos antecedentes, justificación, aspectos relacionados con el tema, así como se enfatiza porqué es importante trabajarlo, el capítulo dos comprende el marco teórico, dentro de este se hace énfasis en la teoría analizada, referentes teóricos conceptuales que le dan sustento tanto al planteamiento del problema, al campo de orientación, así como también a una posterior intervención, en este capítulo se puede apreciar la conceptualización de lo que son las emociones, así como las emociones básicas y secundarias; autorregulación emocional, algunos referentes teóricos respecto a la orientación y al taller, pues es la estrategia con la cual se ha decidido intervenir; de forma secuencial se encuentra el capítulo tercero en el cual se realiza una descripción del nivel y población hacia el cual va dirigido, así como se puede apreciar un desglose de la estrategia de intervención, también se describe un tanto de la organización que hay que seguirse para que la propuesta de intervención se ejecute.

CAPÍTULO

I

¿QUÉ SE SABE SOBRE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?

1.1 Autorregulación emocional en diferentes contextos.

Reconocer lo que se ha hecho acerca de un tema en cuestión permite entender las amplias variedades en las que se puede desarrollar, los alcances que este puede llegar a tener, así como sus limitaciones, pues se analizan de manera general diversos puntos de vista del tema, de esta forma se puedan encontrar las distintas brechas en las que un mismo tema se puede desarrollar, tal es el caso de la autorregulación emocional, pues adquiere relevancia, por tener una relación estrecha con la salud mental, la buena convivencia, las relaciones sociales y el éxito, esto amplía el panorama de lo que puede llegar a lograr en los individuos el promover el desarrollo de la autorregulación emocional.

Los autores que escriben la Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación hacen un análisis reflexivo acerca del proceso cognitivo- socioemocional y como a su vez estos procesos influyen de manera significativa en el desarrollo de los individuos en diferentes ámbitos, que van desde deportivos hasta educativos (proceso enseñanza-aprendizaje), siendo un aspecto importante la autorregulación emocional pues forma parte del proceso que definirá el éxito alcanzado dentro de este artículo se enfatiza el progreso de las habilidades emocionales como un proceso adaptativo y ajustable ante ciertas situaciones que se pueden suscitar de las interacciones con otros individuos en diferentes ámbitos, de igual forma se aborda el tema de la autorregulación emocional desde distintos matices, como el de enfocar su atención en la relación que existe entre los procesos cognitivos y emocionales, como resultado investigan el auto concepto como método para regular los estados emocionales:

Se han llevado a cabo intervenciones educativas para la mejora del autoconcepto en distintos tramos de edad. El conjunto de actividades del programa de intervención aplicado (Programa de actividades para el desarrollo de la Autoestima, 1 y 2. Machargo, 1996 y 1997) estimulan, entre otros aspectos, el sentido del esfuerzo y del autocontrol, ayudan a analizar y valorar las experiencias personales y sociales, animan a la autonomía personal, y provocan la reflexión sobre las autopercepciones y autovaloraciones de las características personales y sociales. Los datos nos indican que el autoconcepto favorece la regulación de los estados afectivos (Luján Henríquez, et al 2011, pág. 81)

Autorregular los estados emocionales no es un proceso que se pueda ejecutar de manera particular, pues según algunos autores encuentran analoga la regulación emocional a la inteligencia emocional lo cual implicaría cuatro niveles de interacción de conductas relacionadas con la emoción, estas son: (a) la percepción, evaluación y expresión de la emoción, (b) el efecto facilitador de las emociones con respecto al pensamiento, (c) la comprensión y análisis de las emociones utilizando el conocimiento emocional y (d) la regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional, (Gutiérrez & Muñoz-Martínez, 2013), esto llama la atención por traer a la mesa varios componentes que impulsan a la regulación emocional, entre los que destaca la cognición, “El componente cognitivo es la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla, en función del dominio del lenguaje.” (Bisquerra, 2009, pág. 18)

El concepto de autorregulación emocional proviene de la denominada inteligencia emocional, fue desarrollada por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman, así como por Salovey y Mayer estos autores retomados por Rafael Bisquerra Alzina, en su obra literaria, psicopedagogía de las emociones mencionan que para estos autores la inteligencia emocional tiene como uno de sus ejes centrales, la regulación de emociones:

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salovey citado por Bisquerra, 2009, pág. 128)

Daniel Goleman es también otro autor que trabajaba la inteligencia emocional y dentro de su modelo, estructura la regulación emocional como parte esencial de esta inteligencia, en su libro inteligencia emocional destaca algunos casos en los cuales se han visto los efectos de no desarrollar esta inteligencia y la habilidad de regular los estados emocionales, en este libro hace referencia a dos mentes una que siente y una que piensa, de esta manera realza la diferencia de ambas, hace también la distinción del coeficiente intelectual y el emocional, dejando claro la importancia que tiene el desarrollar algunas habilidades, como lo es la autorregulación de emociones aun en los individuos más inteligentes:

¿Cómo puede una persona con un nivel de inteligencia tan elevado llegar a cometer un acto tan estúpido? La respuesta necesariamente radica en que la inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Hasta las personas más descollantes y con un CI más elevado pueden ser pésimos timoneles de su vida y llegar a zozobrar en los escollos de las pasiones desenfrenadas y los impulsos ingobernables. (Goleman, 1995, pág. 42)

En España, como en otros lugares del mundo las habilidades emocionales forman parte del proceso enseñanza aprendizaje y esto se ve reflejado en el campo laboral educativo en cuanto a la labor docente pues se plantea que un buen docente debe desarrollar las habilidades tanto didácticas como emocionales, englobando entre estas la autorregulación emocional, autoconocimiento etc., por lo tanto, debe de manejar destrezas que tengan que ver con el aspecto emocional para comunicarse de manera positiva con el alumnado y liderar de manera adecuada el grupo; por eso

en el año 2010 se integra a la formación docente la Formación en Valores y Competencias Personales para Docentes, de esta manera se fortalece la educación de forma integral. (Palomera, 2019, págs. 93-117)

A nivel nacional en México se ha mostrado un gran interés sobre la educación socio emocional en múltiples trabajos de carácter final para la obtención de un grado académico, en el campo de las ciencias humanas, también en México se ha hecho evidente la importancia de establecer una educación que se caracterice por englobar aspectos socioemocionales en los estudiantes, tal y como se encuentra estipulado en la constitución de los Estados Unidos Mexicanos, “Será integral, educará para la vida, con el objeto de desarrollar en las personas capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas que les permitan alcanzar su bienestar.” (MEXICANOS, 1917)

Una de las bases fundamentales para el desarrollo de la regulación emocional en primera instancia es el hogar, sin embargo, son las instituciones educativas donde se pasa gran parte de la vida de un estudiante, siendo este un escenario importante en cual se puede intervenir de manera adecuada para fortalecer esta habilidad, tomando en cuenta que tanto el profesor como la educación es un agente transformador de la realidad. El programa sectorial derivado del plan nacional de desarrollo aprendizajes clave, plantea garantizar el derecho de la educación en México a una educación equitativa, inclusiva, intercultural e integral que tenga como eje principal el interés superior de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes. En los planes y programas de estudio, en los aprendizajes clave se plantea de manera general lo que se va a trabajar a lo largo de un curso para así fortalecer los objetivos del plan y programa, para alcanzar un tipo de ciudadano ideal, dentro del documento se trata la materia de educación socioemocional y tutoría.

Entre los propósitos de los aprendizajes clave en la educación socioemocional, para educación primaria, destacan el desarrollar habilidades como estrategia para el reconocimiento, regulación y expresión de emociones, el desarrollo de la comunicación asertiva, así como afianzar el ejercicio de autonomía a través de proyectos colectivos, el fortalecimiento de la autoestima y la empatía. (SEP, 2017, pág. 422)

El origen de los propósitos de los aprendizajes clave va ligado estrechamente con los contenidos de la educación socioemocional, esta educación socioemocional está constituida por cinco ejes en los que se van a desarrollar los contenidos los cuales son el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, la colaboración y la autonomía, enfocados a desarrollar a los individuos de forma individual y colectiva, se trabajan bajo la visión de los 4 pilares de la educación, el aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir, en este sentido la educación debe verse de forma holística, o sea que la educación sea un todo y que no se analice por extractos, esta educación como acto político social abre la pauta para la comprensión del mundo real y cómo funciona, la relación del hombre con la naturaleza, la cultura, así como el orden político económico social, de esta forma se hace consiente qué aprender y para qué aprender, dicho en otras palabras, entrar en razón de las acciones que se están llevando a cabo en un momento determinado y el trasfondo que se encuentra detrás de cada acción.

La educación socioemocional hace referencia a un proceso de aprendizaje en el cual en este caso niños y adolescentes se apropian de valores, actitudes, habilidades, conceptos que les permitan desarrollar un manejo adecuado de emociones, en cuanto al reconocimiento y regulación de ellas, así como fortalecer su identidad personal, aprender a trabajar en equipo, de forma tal que entablen relaciones sociales positivas, tomar decisiones responsables y saber manejar situaciones complejas o retadoras, de forma ética, se pretende que los estudiantes alcancen un nivel de bienestar consigo

mismo como con los demás a través del proceso educativo. Una meta de la educación socioemocional es que no solo impacte dentro del currículum establecido, sino que forme parte de la vida del individuo y pueda desarrollar estas habilidades en diferentes ámbitos de su vida. Dentro de este plan y programa se trata a la autorregulación de emociones como un eje central de la educación socioemocional, donde se hace mención que el control emocional se puede desarrollar mediante la práctica, realizando actividades que cultiven otras habilidades y que estas a su vez ayuden a potencializar la autorregulación de emociones.

Los autores de la revista de investigación mexicana Scielo tiene otra visión en cuanto a la regulación de emociones, partiendo de un contexto moderno donde las tecnologías forman parte esencial de la sociedad, centran la investigación en como los individuos usan los emoticones, los audios, las video llamadas, para expresar y regular las emociones desde diferentes aplicaciones.

Los jóvenes asignan sus preferencias de comunicación, por voz, texto, o video, según la situación en la que se encuentren con sus interlocutores y el estado emocional que quieren expresar o regular. También se observa que la comunicación escrita se acompaña de íconos que son usados para imprimir un tono emocional a los mensajes de texto que se usan estratégicamente para participar en situaciones comunicativas sin el compromiso y la exigencia de la voz. En general, los jóvenes manifiestan enorme destreza en la comunicación emocional al utilizar estos recursos de forma compleja y diversa, desplegando un amplio repertorio de formas de expresión que les permiten comunicarse eficientemente con los demás, y consolidando un ámbito de interacción afectiva paralelo al de la interacción cara a cara. (Rodriguez morales y Rodriguez zalazar 2016)

El saber que la emociones repercuten en la toma de decisiones de manera subjetiva y que a su vez la toma de decisiones o respuestas ante diferentes situaciones van a tener una reacción en la vida de los individuos de diferentes maneras y en distintos ámbitos, desde personal, laboral,

económico, o social, hace que los ciudadanos se interesen de manera significativa en los últimos años en autorregular sus emociones, pensando en tomar decisiones que no afecten su futuro. Así lo manifiesta Elda Serrano Medina quien cita a Figueroa:

La expresión y autorregulación de las emociones que demuestre la persona propicia una influencia bidireccional, pues el resultado de la misma tiene repercusión tanto en el presente, como en el futuro. Cuando la persona toma en consideración los efectos que pueda tener su conducta, expresión o regulación de emociones en el futuro, esto a su vez, influye en la conducta o estrategias que utiliza en una situación (tiempo/contexto). (Figueroa citado por Medina, 2013, pág. 37)

1.2 Importancia de autorregular emociones.

A lo largo de los años el ser humano ha experimentado grandes cambios sociales, que han traído consigo avances significativos que han hecho modificar la mentalidad de las masas, ejemplo claro de lo que se discursa, es la inclusión de la mujer en la vida democrática en la mayoría de países a nivel mundial; sin embargo, existen cuestiones sociales que no han cambiado con el paso de los años y es que un problema como la violencia en sus distintas categorías en México, hace que la armonía del país sea inestable dentro de los estándares que se plasman en la constitución política de los estados unidos mexicanos. Tan solo en el año 2020, el país ha manifestado un alza de homicidios en comparación con años anteriores:

El Gobierno de México prevé en 2020 un nuevo récord de homicidios dolosos registrados, con una proyección de 40,863 asesinatos pese a la reducción de la movilidad ocasionada por la pandemia de Covid-19. Esa es la cifra que aparece en el informe de Gobierno del segundo año de mandato del presidente Andrés Manuel López Obrador, superior al récord reportado en 2019, cuando hubo 37,315 homicidios dolosos según el mismo documento. (Forbes México , 2020)

La violencia y la corrupción se han convertido en el enemigo número uno de México, siendo un foco de preocupación para la sociedad mexicana; existen múltiples ejemplos de violencia que se suscitan dentro de cada país, un caso evidente en el 2020 en México, es el caso del tiroteo de una escuela privada en Torreón Coahuila, realizado por un niño de apenas 11 años de edad. “señalar que los tiroteos como los de Torreón son un fenómeno extraordinario no implica negar la realidad de la violencia escolar. Ese sí es un problema de enormes alcances” (Hope, 2020) Así lo expresó el analista de seguridad Alejandro Hope.

Los beneficios que podría traer el buen manejo de una educación integral en el que se desarrolle de manera adecuada la educación socioemocional, hace que las esperanzas de la sociedad mexicana depositen su confianza en las instituciones escolares, tomándolas como agentes transformadores de la realidad; la educación puede crear las bases de un futuro sostenible para todos, por lo tanto, se necesita una educación que vaya más allá de lo convencional donde se retomem aspectos éticos, como cognitivos y emocionales; de tal manera que sea trascendente, no solo en el ámbito social si no personal, académico, profesional etcétera.

La autorregulación emocional no es utilizada para suprimir las emociones, si no para hacer un reconocimiento de estas, de tal manera que es importante que los sujetos reflexionen lo que se puede hacer, ante diferentes situaciones y razonar en las consecuencias que sus posibles acciones podrían deparar en un futuro, evitando actuar por impulsos, que los puedan llevar a conductas de riesgo.

La autorregulación implica modular los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar las recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, manejar la intensidad y duración de los estados emocionales, y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflitivas. (SEP, 2017, pág. 439)

El cultivar la práctica de regulación de emociones en las instituciones educativas, va a ser clave para mantener un ambiente proclive, en el desarrollo de los procesos de enseñanza aprendizaje, a través del clima de las relaciones sociales manteniendo un ambiente de armonía, donde no haya hostilidad entre iguales, así como entre agentes que laboran dentro de las instituciones.

Cuando una persona no regula sus estados emocionales se refleja en su conducta y pensamientos, pues actúa de forma confusa, desorganizada, irracional y hasta errática. Esto disminuye su capacidad para responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, y puede que incluso genere conflictos que involucren a otras personas, o pongan en riesgo su integridad física y ética. Cultivar la autorregulación forma personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, y la prevención y manejo asertivo de conflictos. (SEP, 2017, pág. 439)

La mayoría de personas no tienen control de sus impulsos emocionales no importa la edad, profesión o estatus, son esclavos de sus emociones, esto se debe a que no tienen idea de cómo desarrollar esta habilidad regulatoria, en las instituciones educativas los maestros que son agentes transformadores de la realidad también sufren este problema en ellos mismos y no son aptos para orientar a alguien más por lo tanto necesitan recurrir, a ayuda especializada en el tema. Desde una perspectiva personal es importante tener presente que tanto los aspectos cognitivos como los emocionales son fundamentales para el desarrollo integral de los seres humanos, y su desempeño en la vida, fomentar la autorregulación emocional va a influir de manera significativa en la toma de decisiones, y en el desarrollo personal social de los individuos, así como en los aspectos profesionales y laborales, produciendo una sociedad que piense antes de actuar.

En pleno siglo XXI y ahora con la contingencia sanitaria, el covid-19, no es raro escuchar decir a más de un individuo que sufre problemas de estrés, tensión y ansiedad, estos problemas con el paso de los años derivan en enfermedades graves de salud, enfermedades cardiacas, presión arterial por mencionar algunos, sin embargo, existen ejercicios que coadyuvan a disminuir los síntomas de los problemas anteriormente mencionados, ejercicios como la meditación, la introspección, inhalar y exhalar, hace que los individuos que presenten estos tipos de síntomas regulen sus estados emocionales y entren en un estado de tranquilidad de manera que favorezca la salud mental y física de las personas.

1.3 Factores que influyen en el desarrollo emocional de los individuos.

La carencia de autorregulación emocional afecta la vida de los individuos de manera directa, anteriormente se explicaba el por qué es importante cultivar esta habilidad en los individuos y los beneficios que tendría en su desarrollo, un buen manejo emocional, en ese sentido es necesario conocer los factores que inciden; a menudo cuando se le quiere dar solución a un problema se desconoce el origen, pero es importante analizar las diversas situaciones de donde se puede derivar y prolongar, es conveniente para saber de dónde partir y la manera en que se debe tratar dicho problema.

Los factores son variables y distintos en cada individuo, de forma general se abordarán aspectos que hacen más difícil el desarrollo de la autorregulación emocional. La evolución juega un papel muy importante en el desarrollo de esta habilidad, Daniel Goleman hace mención de variados ejemplos en el cual destaca que las acciones llevadas a cabo son por impulso emocional y que esta respuesta forma parte del proceso evolutivo, “Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (Goleman, 1995, pág. 16), este autor aunque realza que la civilización moderna requiere

de un buen manejo emocional para convivir conforme a las leyes y normas éticas establecidas, también menciona que este tipo de respuesta impulsiva, consiste en un proceso biológico de cada emoción, pues cada emoción responde a accionar de manera diferente:

El enojo aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas. En el caso del miedo, la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de «quedarse frío») y fluye a la musculatura esquelética larga — como las piernas, por ejemplo— favoreciendo así la huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada. (Goleman, 1995, págs. 16-17)

El aspecto social tiene gran relevancia, pues, aunque los aspectos biológicos evolutivos se podrían decir que son innatos en las personas, los demás aspectos de alguna manera se pueden manejar de una forma alternativa de modo que no conflictúe a un individuo en cuestión. En el ámbito educativo tanto los estudiantes como los profesores son seres que sienten y a veces se pierde esta parte humana empática misma que puede generar situaciones desagradables para estudiantes como para docentes, situaciones de estrés por un sentimiento de preocupación, situaciones de convivencia social como acoso escolar, por mencionar algunos ejemplos, esto aunado a que en las instituciones educativas no se le da la misma importancia a los aspectos emocionales como al conocimiento, lo cual podría convertirse en una de las causas de mantener un desarrollo de regulación emocional bajo.

Antonio Vallés Arándiga realza el papel de los estudiantes pues menciona que “Los estudiantes acosados presentan escasa habilidad para regular las propias emociones, a la vez que una intensa atención a las mismas, lo que diferenciaría a estos alumnos del resto” (Ortega et al,

2010 citado por Arándiga, 2014, pag. 12),” esto puede generar que su desempeño en el salón de clases sea bajo, así como puede propiciar la exclusión hacia este tipo de estudiante.

El núcleo familiar es el primer contexto social donde un ser humano se va a desarrollar con otros individuos, por esta razón se retoma la perspectiva sociocultural, “Vygotsky se interesa por las razones que permiten la aparición de funciones psicológicas exclusivamente humanas (funciones superiores), histórico sociocultural señala que este ámbito es el que engendra sistemas artificiales complejos y arbitrarios que regulan la conducta social” (Carrera & Mazzarella, 2001, pág. 42), se concuerda con esta ideología pues se tiene la idea de que el contexto va influir en lo que los individuos pueden llegar a ser, y que este a su vez forma parte de las conductas sociales que permitirán la regulación de su comportamiento, las interacciones con otros individuos, así como la cultura en la que se desarrollan y otros grupos sociales con lo que se puedan relacionar, en general el contexto, son aspectos que inciden con el problema abordado.

El contexto donde cada ciudadano se va formando, son el escenario ideal para que se vaya forjando una personalidad entonces las repercusiones que esto genera sobre las emociones son claras, si un ciudadano se va formando en ambientes hostiles, donde exista violencia, donde a menudo se reaccione con agresión ante ciertas situaciones va a fomentar en él, un comportamiento inestable donde predominen las emociones negativas que a la vez lo lleven a tomar decisiones, que lo involucren en conductas de riesgo, y se convierta en un generador de emociones negativas por su falta de eficiencia dentro del manejo de estas.

1.4 La autorregulación emocional como objeto de estudio en la educación primaria.

Como se ha mencionado a lo largo del presente capítulo, es importante regular los estados emocionales pues es funcional en los distintos ámbitos en donde se desarrolla el ser humano, por

las interacciones sociales que se dan al convivir con los demás surge la necesidad de controlar los estados emocionales, esto debido a que la respuesta que se tenga ante ciertas situaciones van a influir en su entorno, por lo tanto los beneficios que tiene desarrollar la autorregulación en cuanto a emociones, es útil para la vida cotidiana de un individuo así como también para las personas con las que se involucra.

Para comprender mejor a la autorregulación emocional se hace necesario identificar que son las emociones, a que se refieren, y cómo surge cada una de ellas para posteriormente saber lo que pasa dentro de un mismo individuo, el autor de la psicopedagogía de las emociones detalla de manera puntual estos puntos en su obra, para que de esta manera se pueda conocer el trasfondo de las emociones, esto facilita poder regular los estados emocionales, así como gestionar emociones de carácter positivo. La habilidad de regular emociones involucra dominar y trabajar otras habilidades dentro de este proceso, se deben tomar en cuenta aspectos que van a ayudar en el progreso del desarrollo de la autorregulación emocional, como el autoconocimiento, la empatía, expresión de emociones, etcétera.

El autoconocimiento requiere que explícitamente se desarrollen los procesos de atender, ser conscientes, identificar, almacenar, recordar y analizar información sobre uno mismo. Todos estos procesos son críticos para el éxito académico y para la autorregulación de la conducta. (SEP, 2017, pág. 433)

La autorregulación emocional se puede trabajar de manera individual ya que como seres únicos e irrepetibles los seres humanos mantienen diferencias grandes y pequeñas en cuanto a su forma de ser, comportarse expresarse etcétera, entonces tener en cuenta el sentido de autonomía dentro del proceso de regulación de emociones lleva a los individuos a trabajar el autoconocimiento, desde una perspectiva de introspección donde este análisis los lleve a buen

manejo de sus emociones de tal manera que posibilite realizar acciones a conciencia, y tener en cuenta cómo afrontar situaciones, el análisis de introspección permite examinar lo que se ha hecho en situaciones similares y como es que reaccionaron en ese momento esto abre la pauta para poder actuar de manera asertiva y respetuosa en situaciones actuales.

Enfocar parte de la educación en el área socio-emocional abre la brecha para formar individuos tolerantes que puedan llevar de manera adecuada el manejo de sus emociones tanto positivas como negativas, y que esto a su vez los lleve a coadyuvar otras áreas donde se desenvuelven, potencializando al individuo en distintos campos de desarrollo; en el área académica la falta de capacidad por parte de los individuos para regular sus emociones presenta una dificultad a la hora de aprender siendo esto una barrera para el aprendizaje lo que hace que, el manejo emocional se vuelva relevante en el ámbito académico.

El niño aprende constantemente en el entorno donde vive y se desarrolla, por lo cual es conveniente fomentar el desarrollo de la regulación emocional en una edad temprana en la escuela primaria, lo que lleva a plantear la siguiente pregunta; ¿De qué manera el taller de regulación emocional basado en la introspección fortalece la autorregulación emocional, en alumnos de quinto grado de primaria? Con esta interrogante se busca crear un espacio en área escolar donde se fomente el control de emociones con ayuda del docente u orientador, esto con la finalidad de desarrollar lo que se ha mencionado en apartados anteriores donde se hace referencia a la “educación integral”, esta investigación es conveniente verla desde una perspectiva humanista en cuanto a cómo abordar de manera adecuada los cuatro pilares de la educación y como la autorregulación de emociones puede desenvolverse en estas dimensiones, así como también se debe resaltar por qué el espacio áulico es el adecuado para poder realizar una intervención desde la orientación educativa.

CAPÍTULO

II

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL CONCEPTO, ENFOQUE Y PRACTICA PARA SU DESARROLLO.

Sustentar la información que se discursa a lo largo de este escrito va a fortalecer las bases para la credibilidad y veracidad de la misma, el apartado teórico va a respaldar la problemática y al mismo tiempo la intervención, para mejorar la información expuesta se retoman la perspectiva de dos autores que se han mencionado a lo largo del capítulo uno de forma general, estos autores abordan de manera significativa las emociones, por lo tanto, son los elegidos para teorizar la problemática. Autorregulación emocional, para comprender de donde surge este término es necesario primero conocer las bases conceptuales de la emoción, y términos afines para su comprensión, se empezará por describir que es una emoción.

2.1 Concepto de emoción.

El conocer lo que es una emoción va a abrir la primera brecha para entender posteriormente otros conceptos pues es una pieza inicial en el presente escrito, el concepto (emoción) cambia su significado según el autor que se retome para conceptualizar dicho término, se puede entender como emoción según Kleinggina y Kleinggina como:

Conjunto complejo de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, influidos por sistemas neuronales u hormonales, que pueden generar: a) experiencias afectivas tales como los sentimientos de activación, de agrado o desagrado, b) procesos cognitivos como la percepción y evaluaciones, c) la activación de ajustes fisiológicos y d) un comportamiento que es generalmente, pero no siempre, expresivo, dirigido a una meta y adaptativo. (citado en Psicología de la emoción, 2010, Pág. 40).

Daniel Goleman (1995) uno de los referentes abordado a lo largo de este escrito define a la emoción como el “término que se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (pág. 313), por su parte Rafael Bisquerra Alzina (2009) plantea que se puede concluir que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (pág. 20), se concuerda con la perspectiva de estos dos autores sin embargo se ha hecho una conceptualización propia de lo que es una emoción, la emoción es un estado complejo que predispone al individuo que las presenta a accionar de manera psicofisiológica ante estímulos, estímulos que se suscitan en su entorno, pueden ser situaciones que se están experimentando al momento se derivan también a base de recuerdos e ideas.

De manera directa o indirecta muchas de las decisiones que toman los individuos están influenciadas por las emociones, otorgándoles un valor a las situaciones, para que de manera siguiente se responda, esta respuesta se deriva de diversos factores entre ellos el contexto, la manera individual que se tiene para percibir la vida, experiencias, etcétera, por esta razón se concuerda con la idea de Goleman (1995) quien menciona que “Estas predisposiciones biológicas a la acción son modeladas posteriormente por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural en que nos ha tocado vivir. (pág. 18)

2.2 Valoración de situaciones.

El sistema de valoración de Arnold (1960) menciona que “existe un mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos.” (citado por Bisquerra, 2009 pag. 19), esta valoración toma importancia cuando un individuo asume que se encuentra en un estado de peligro, esta valoración es automática (valoración primaria) donde la mayor parte del tiempo se activa una respuesta emocional, Lazarus (1991) también es retomado por Bisquerra pues clasifica a la

valoración cognitiva (valoración secundaria), la cual tiene que ver con un proceso mental, donde se asimila que un individuo se encuentra en condiciones de lidiar con dicha situación para hacer frente de manera racional y no emocional.

2.3 Emociones positivas y negativas.

Las emociones forman parte de la vida de los seres humanos y juegan un papel importante en las decisiones por lo tanto es importante reconocer que emociones experimentan los individuos a través de una clasificación, a menudo se hace énfasis en promover emociones positivas y contrarrestar las emociones negativas, pero el conceptualizar estos términos y clasificar a las emociones va a ser de utilidad a la hora de interactuar en la sociedad. En este trabajo se denomina a las emociones positivas como los estados emocionales que conducen al bienestar y placer, a las emociones negativas por otro lado se denominan como estados emocionales que presentan dificultad en la vida de los individuos y no son placenteras, por esta razón se concuerda con la perspectiva de Bisquerra (2009) quien argumenta que “las emociones están en un eje que va del placer al displacer. Esto supone asignar una valencia a las emociones en función del lugar que ocupan en ese eje. Por tanto, se puede distinguir entre emociones positivas y negativas” (pág. 73)

2.4 ¿Cuándo nace una emoción!

Cuando dentro de una persona nace la emoción ya sea positiva o negativa, va a predisponer a los individuos que las experimentan, a accionar ante las situaciones de donde surgieron estas emociones, el surgimiento de una emoción en un individuo nace a menudo de interactuar con los demás individuos sin embargo no es la única manera en la que estas surgen dentro de las personas, pues las emociones nacen también de las memorias, de un momento ya vivido o en situaciones que no involucren a otros individuos como por ejemplo en situaciones de tensión provocadas por

cuestiones escolares, esta idea se complementa con la perspectiva del autor la psicopedagogía de las emociones pues menciona que “Una emoción se activa a partir de un acontecimiento. Su percepción puede ser consciente o inconsciente. El acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario.” (Bisquerra, 2009, pág. 16).

2.5 Función de las emociones y sus componentes.

Ya se ha enmarcado anteriormente la importancia de la emoción en la vida humana, pero ¿cuál es la función esencial de las emociones? ¿Qué sensaciones se experimentan dentro del cuerpo cuando un ser humano está bajo la influencia emocional? y es que cada emoción tiende a generar una reacción diferente en el cuerpo humano como respuesta para hacer frente a estímulos, Daniel Goleman (1995) en su obra inteligencia emocional destaca algunas emociones y la predisposición fisiológica que tienen en el cuerpo ante ellas:

El amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático (el opuesto fisiológico de la respuesta de «lucha o-huida» propia del miedo y de la ira). La pauta de reacción parasimpática —ligada a la « respuesta de relajación» — engloba un amplio conjunto de reacciones que implican a todo el cuerpo y que dan lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia.. (págs. 17-18).

Las emociones esencialmente funcionan como un proceso de adaptación a situaciones que se dan en el día a día, como respuesta al entorno de donde surgen estos estímulos, cuando se responde a una de estas situaciones de manera emocional se pueden apreciar tres componentes los cuales son clasificados de la siguiente forma; “En la respuesta emocional se pueden identificar tres componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo” (Bisquerra, 2009, pág. 18)

El componente neurofisiológico es una respuesta corporal ante determinadas emociones, como la sudoración, la respiración, la circulación sanguínea son un ejemplo; por su parte, el componente comportamental como su nombre lo indica tiene que ver con el comportamiento y tiene que ver con la expresión emocional, (gestos, expresiones, voz) en este componente se hacen evidentes las emociones y se perciben a través de algunos sentidos como la vista y la audición de alguna manera se hace más sencillo interpretar las emociones, el componente cognitivo por su parte permite reconocer en uno mismo una emoción y etiquetarla, se relaciona de manera directa con el autoconocimiento, pues a través de eventos pasados y recuerdos se puede analizar una situación actual desde un conocimiento previo.

2.6 Emociones primarias y secundarias.

A menudo se habla de las emociones de forma muy común pues estas se experimentan de forma recurrente en la vida cotidiana, pero realmente se desconocen algunas características importantes, clasificar las emociones es importante para una interpretación de estas, pues se hace un reconocimiento más cercano a lo que realmente siente una persona, las emociones son distinguidas por algunos autores como primarias y secundarias, el modelo de Plutchik (1958 citado por Bisquerra, 2009, Pag.76-77), es un ejemplo de clasificación de emociones, el cual menciona ocho emociones base o primarias entre las cuales considera la sorpresa, la aceptación, alegría, ira, anticipación, aversión, tristeza, y miedo en cada una de estas emociones se manifiestan emociones secundarias como el asco, la felicidad el enamoramiento, ansiedad, timidez.

Basado en el modelo de Plutchik TenHauten (2007) presenta una teoría general de las emociones, donde se observa como la combinación de emociones primarias origina emociones secundarias, como el amor que es la mezcla de emociones primarias las cuales son aceptación más

alegría, otro ejemplo de emoción secundaria es la dominancia que es el resultado de la suma de la aceptación e ira. (citado por Bisquerra, 2009 pag, 72).

2.7 Sistema límbico y neo córtex.

A lo largo de este capítulo dos se ha resaltado en el concepto de emoción, que esta predispone a los individuos a actuar de manera casi inmediata ante ciertos estímulos o situaciones y más cuando se tiene una apreciación de peligro o que puede afectar la vida misma y el bienestar personal, esto se deriva de miles de años de evolución en el ser humano, mencionado anteriormente en el capítulo uno con Daniel Goleman, sin embargo, es este mismo autor quien menciona en su obra la inteligencia emocional el valor que tiene el sistema límbico en las reacciones ante diferentes sucesos:

A esta parte del cerebro que envuelve y rodea al tallo encefálico se le denominó sistema « límbico» , un término derivado del latín limbus, que significa « anillo» . Este nuevo territorio neural agregó las emociones propiamente dichas al repertorio de respuestas del cerebro.” (Goleman, 1995, pág. 21)

El sistema límbico tiene la capacidad de enfocar de manera inteligente las emociones y la razón, teniendo en cuenta que este sistema cuenta con el aprendizaje y memoria se vuelven útiles para la toma de decisiones pues se puede aprender de sucesos previamente vividos, debido a esta razón se denomina a esta parte del cerebro, cerebro emocional.

La evolución del sistema límbico puso a punto dos poderosas herramientas: el aprendizaje y la memoria, dos avances realmente revolucionarios que permitieron ir más allá de las reacciones automáticas predeterminadas y afinar las respuestas para adaptarlas a las cambiantes exigencias del medio, favoreciendo así una toma de decisiones mucho más inteligente para la supervivencia. (Goleman, 1995, pág. 21)

La evolución del ser humano traería grandes cambios para la humanidad, posteriormente con el desarrollo del neo córtex en el homo sapiens los humanos desarrollarían una transformación radical en el desarrollo del intelecto, este desarrollo permitió que la posibilidad de reacciones no se limitara a las emociones para la supervivencia, sino que le dio un análisis de reflexión de la actuación y de situaciones intangibles:

El neocórtex es el asiento del pensamiento y de los centros que integran y procesan los datos registrados por los sentidos. Y también agregó al sentimiento nuestra reflexión sobre él y nos permitió tener sentimientos sobre las ideas, el arte, los símbolos y las imágenes (Goleman, 1995, pág. 22)

2.8 Modelo de Goleman.

Daniel Goleman es un psicólogo estadounidense que a mediados de los años 90's divulga el libro inteligencia emocional proponiendo una teoría que revolucionaría el mundo, por aportar dentro de la obra, más peso al enfoque emocional que al intelecto, la inteligencia emocional es un cúmulo de habilidades las cuales el individuo puede desarrollar, desde la perspectiva del autor, entre las habilidades que resalta el modelo se encuentran, el tomar conciencia de las propias emociones, autorregular o controlar las emociones, motivarse uno mismo, comprender las emociones en los demás (la empatía), y establecer relaciones, la inteligencia emocional se compone de estos cinco ejes principales los cuales en su conjunto hacen que las personas se desarrollen de manera satisfactoria en la vida.

Mi principal interés está precisamente centrado en estas « otras características » a las que hemos dado en llamar inteligencia emocional, características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras

facultades racionales y, por último —pero no. por ello, menos importante—, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (Goleman, 1995, pág. 43).

En esta obra Goleman remarca la importancia que tiene el cultivar estas habilidades en los seres humanos y los beneficios que tiene fomentarla y plantea que los escenarios primordiales donde se podría intervenir es a través de la educación, abriendo el panorama para desarrollar una educación socioemocional, incluso menciona que el coeficiente intelectual no educa a los estudiantes para la vida, mientras que el coeficiente emocional los prepara para el mundo real y la vida.

2.9 Autorregulación emocional.

Mencionado anteriormente la autorregulación emocional forma parte del modelo inteligencia emocional de Daniel Goleman, en términos generales la autorregulación emocional se puede entender como esta habilidad para regular, y gestionar en uno mismo sus estados emocionales ante situaciones cotidianas y adversas, así como para tomar decisiones más inteligentes, de esta manera es posible mantener relaciones armónicas y estar en un estado de bienestar emocional Daniel Goleman (1995) argumenta lo siguiente:

El autocontrol emocional —la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad— constituye un imponderable que subyace a todo logro. Y si somos capaces de sumergirnos en el estado de « flujo» estaremos más capacitados para lograr resultados sobresalientes en cualquier área de la vida. (pág. 54).

Por su parte Rafael Bisquerra (2009) argumenta que “Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (pág. 148).

Bisquerra (2009) menciona que la regulación emocional se constituye por cuatro micro competencias, la primera es la expresión emocional apropiada, que es esta habilidad para expresar emociones de una manera apropiada teniendo en cuenta las emociones que un individuo está sintiendo, para posteriormente expresarlas, tomando en cuenta el impacto que tiene el comportamiento en otros individuos; la segunda es regulación de emociones y sentimientos, esta micro competencia consiste en como su nombre lo indica regular los impulsos emocionales, comportamientos de riesgo, también consiste en prevenir estados emocionales negativos; la tercera micro competencia es la habilidad de afrontamiento la cual consiste en promover emociones para afrontar situaciones controlando la durabilidad e intensidad de las emociones; la última pero no menos importante micro competencia consiste en autogenerar emociones positivas, o sea la autogestión de emociones para el bienestar emocional (págs. 148-149).

2.10 Introspección en la autorregulación de emociones.

El autorregular emociones es una habilidad que se puede fortalecer en el ser humano, sin embargo, necesita de otros elementos para poder desarrollarse, como ejemplo se encuentra el autoconocimiento, la empatía, y la que interesa en este escrito, la introspección, pues es una dinámica práctica que permite desarrollar competencias emocionales como la autorregulación emocional:

La metodología para el desarrollo de competencias emocionales debe ser eminentemente práctica. La exposición teórica puede reducirse al mínimo; sobre todo en los niveles inferiores. Ejemplos de dinámicas que se pueden utilizar son introspección, relajación, modelado, dinámicas de grupo (role playing, grupos de discusión, dramatización, etc.), etc. (Bisquerra, 2009, pág. 116)

Se entiende este término como un análisis auto-reflexivo que permite al individuo que lo emplea una toma de conciencia sobre su actuar, y su sentir:

El vocablo introspección proviene del latín “introspicere”, que significa “inspeccionar dentro”. En términos generales y según la etimología, la introspección es la observación que el individuo hace de su propio mundo interior, de sus cogniciones, emociones, motivaciones y conductas (Bruno, 1997; DRAE, 2004 citados por Mora, 2007 p. 59)

El tomar conciencia a profundidad permite un mejor análisis de las situaciones que se están experimentando lo cual lleva a tomar decisiones concientizadas y de una mejor respuesta de adaptabilidad, con eso se buscan consecuencias satisfactorias para su entorno como consigo mismo:

De acuerdo a Rosenthal (1999), la introspección es el proceso a través del cual adquirimos un tipo de conciencia “focalizada o atenta” sobre nuestros procesos y contenidos mentales, que difiere de la conciencia casual, fugaz y difusa que se tiene a diario sobre ellos. (citado por Mora, 2007)

El tomar conciencia de la relación que existe entre la emoción que se está experimentando y una situación hace al niño enriquecer su madurez emocional así como enriquecer la introspección, esto permite concluir con que tipo de reacción habrá que dirigirse hacia otros individuos, y las consecuencias de estas (Harris 1989 et al. Citado en Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas, 2009). Este tipo de concientización hace que el niño puede regular sus estados emocionales, y reflexione acerca de sus acciones.

2.11 Educar para la vida, educación emocional.

Con el paso de los años se ha ido integrando a la educación mexicana, el enfoque emocional siendo un complemento que va a fomentar los aprendizajes en el aula, así como la convivencia esta educación les va permitir desarrollarse en la vida de manera satisfactoria, no es una mentira que aún se le da prioridad al desarrollo de habilidades cognitivas, motrices que, a las habilidades emocionales, a menudo se educa para una profesión, pero no todos los individuos que se van formando terminan en una profesión sin embargo todos viven su vida, entonces la educación emocional se puede considerar como potenciador de las habilidades para la vida:

La educación debe preparar para la vida. Dicho de otra forma: la educación tiene como finalidad el desarrollo humano para hacer posible la convivencia y el bienestar. En este sentido, las competencias emocionales son competencias básicas para la vida y, por tanto, deberían estar presentes en la práctica educativa. Pero no de forma ocasional, como a veces se da el caso, sino de manera intencional, planificada, sistemática y efectiva. (Bisquerra, 2009, pág. 158)

La autorregulación emocional forma parte de las habilidades para la vida, por lo tanto, se ha incluido en los planes y programas en México como uno de los propósitos fundamentales en los niveles preescolar, primaria y secundaria, se ve reflejado en los planes y programas del sexenio del 2012-2018 (aprendizajes clave).

2.12 Orientación educativa.

A menudo se considera orientación el guiar a las personas a tomar decisiones importantes para su vida, este concepto es común en la vida cotidiana y varias personalidades fuera del ámbito educativo la ejercen, desde los padres de familia hasta personajes con autoridad dentro de un contexto determinado como lo es el religioso. La orientación es definida por la Real Academia

Española (RAE) dar a alguien información o consejo en relación con un determinado fin. (RAE, s.f.).

Derivado del termino orientación surge el termino orientación educativa, la orientación educativa desde una perspectiva individual inserta en este escrito, es el proceso de ayuda continua que se sitúa dentro del contexto escolar, con el fin de desarrollar habilidades que hagan frente a las problemáticas a las cuales se enfrentan los estudiantes, (García Gómez, Moreno Olmedilla y Torrego Seijo 1993, citados por Sanchiz ML. 2008-2009 pág. 21) lo conceptualizan como el “Proceso de ayuda inserto en la actividad educativa, cuyo objetivo es contribuir al desarrollo integral del alumno, con el fin de capacitarle para un aprendizaje autónomo y una participación activa, crítica y transformadora en la sociedad.” Esta orientación educativa es evidente en los procesos de aprendizaje al cual la orientación interviene para corregir, estos son focos en los cuales la orientación basa su atención, aunque son una de sus principales preocupaciones no es lo único en lo que se enfoca la orientación educativa.

La orientación enfocada al desarrollo de las potencialidades de todas las personas incluye aspectos como habilidades de vida, habilidades sociales, educación para la salud, resolución de conflictos, etc., que se complementan con la prevención en sentido amplio: prevención del consumo de drogas, del sida, accidentes, violencia, ansiedad, estrés, depresión, suicidios, etc. De esta forma se constituye la orientación para la prevención y el desarrollo humano como una de las áreas de la orientación. (Bisquerra, 2009, pág. 245).

Existen algunos rasgos que se tienen que tomar en cuenta cuando se está desarrollando la orientación psicopedagógica bajo la perspectiva de Sanchiz, ML (2001) (citada por Sanchiz ML 2008-2009, pag. 21) trabaja cuatro características las cuales destacan por ser progresistas en el alumno, la primera la cual denomina que busca el progreso efectivo de fases con esto hace

referencia a una intervención constante de una misma cuestión y no solo una intervención puntual. De ayuda esta característica como su nombre lo indica es coadyuvar al análisis para poder intervenir, esto a menudo realizado por mismos compañeros de trabajo o compañeros del sistema educativo caracterizado también por ser continuo, o sea que lleve seguimiento para ver los progresos, la cuarta característica y es la de intervenir y tomar en cuenta a agentes miembros de la comunidad que, aunque no son los sujetos a intervenir son también implicados en una situación; otra característica es la de potencializar más aspectos del individuo o individuos, no solo donde se está haciendo la intervención de una determinada situación sino que la intervención desarrolle al individuo de forma integral, la última característica consiste en que el interventor vea al alumno a futuro para que este, en momentos posteriores pueda auto orientarse.

2.13 Modelos de intervención.

Para entender que es un modelo de intervención, se debe conocer que es un modelo de forma aislada, la definición de la RAE dice que el modelo es un “Arquetipo o punto de referencia para imitarlo o reproducirlo” entre otros de sus significados también se destaca como acciones previamente establecidas que hay que seguir, “En las obras de ingenio y en las acciones morales, ejemplar que por su perfección se debe seguir e imitar.”

En cuanto al modelo de intervención situado en orientación algunos autores como Cruz (1997: 21) entiende que el modelo es una «proyección sensible del conocimiento humano que refleja la relación entre los componentes esenciales de un problema científico para facilitar la comprensión, crítica o intervención sobre el mismo, así como el enriquecimiento del marco teórico donde se inserta»(citado por Sanchiz ML 2008-2009, pág. 86) en palabras propias, el modelo de intervención psicopedagógica es un cumulo de estrategias, teorías que permiten acercarse a la

realidad con herramientas que sirven de guía para poder intervenir y comprender una situación determinada.

Existen autores que llegan a determinar y clasificar los modelos de intervención; Sanchiz ML (2008-2009) los reagrupa dentro de un cuadro de comparación; dentro de este cuadro destaca la participación de Bisquerra quien clasifica el modelo de clínico de programas y consulta, el autor Álvarez Gonzales destaca el modelo de servicios, el modelo de servicios ejecutado por programas y el modelo de programas, en este cuadro también participa Sobrado, clasifica los modelos de intervención de la siguiente manera, el modelo clínico o de counseling, el modelo de programas y servicios para intervenciones grupales, el modelo de consulta que es una intervención indirecta, y la intervención de autoayuda a través de procesos tecnológicos, mientras que Rodríguez Espinar y otros autores la clasifican de la siguiente manera, intervención directa e individual (counseling), el modelo de intervención directa grupal, (modelo de servicios de programas, de reformas) también clasifican los modelos de intervención indirecta individual y grupal (modelo de consulta), así como el modelo de intervención a través de medios tecnológicos.

Son tres los modelos básicos según la clasificación de Bisquerra el cual contempla el modelo clínico, el modelo de programas, y el modelo de consulta, de manera general cada uno de estos modelos consiste según Bisquerra (1998, citado por Bisquerra, 2009 p, 245) en lo siguiente:

1. El modelo clínico (counseling), centrado en la atención individualizada, donde la entrevista personal es la técnica característica.
2. El modelo de programas, que supone una intervención en grupos (por ejemplo, el grupo clase) y se propone básicamente anticiparse a los problemas (prevención) y cuya finalidad es el desarrollo integral de la persona.
3. El modelo de consulta o asesoramiento (donde la consulta colaborativa es el marco de referencia esencial), que se propone asesorar

a mediadores (profesorado, tutores, familia, institución, etc.), para que sean ellos los que lleven a término programas de orientación (Bisquerra, 1998).

2.14 Modelo por programas.

De los tres modelos básicos que contempla Bisquerra se le pondrá mayor énfasis al modelo de intervención por programas pues con base en la cuestión que va a dar pie para intervenir, mencionada anteriormente en el capítulo uno, y relacionándola con los modelos de intervención el más adecuado es el modelo por programas pues consiste en esencia actuar de manera directa con un grupo focalizado, como un método de prevención, a menudo teniendo en cuenta potencializar capacidades en el individuo, dependiendo de los objetivos establecidos previamente, básicamente es un modelo que muestra una planificación para dar respuesta a necesidades que se han detectado de forma previa:

«toda actividad preventiva, evolutiva, educativa o remedial que, teóricamente fundamentada, planificada de modo sistemático y aplicada por un conjunto de profesionales de modo colaborativo, pretende lograr determinados objetivos en respuesta a las necesidades detectadas en un grupo dentro de un contexto educativo, comunitario, familiar o empresarial» (Repetto 2002 citado por Sanchiz, 2008-2009 p. 92)

Esta aplicación del programa, es un conjunto de acciones que variados autores mencionan que como base el programa debe mantener algunas características específicas, como basarse en la identificación de necesidades, dirigirse al logro de objetivos basado en las necesidades que se han detectado previamente, con eso en mente crear actividades y posteriormente evaluarlas. (Sanchiz, 2008-2009, pág. 92)

Como todo modelo de intervención cuenta con fases o etapas en un determinado orden secuencial estas fases varían según la perspectiva del autor que se retome, para Rodríguez Espinar

(1993) (citado por Sanchiz, 2008-2009 p. 93) la primera fase contempla la evaluación o identificación de las necesidades, de las cuales se originan las metas y objetivos, y se hace una planificación que engloba, contenidos destinatarios, metodología, recursos, temporalización, costos; la fase dos consta del diseño del programa, la fase tres se encuentra en función de la ejecución del programa y los resultados obtenidos, y dentro de la fase cuatro está la evaluación que lo que le interesa es la fase dos y parte de la fase tres que es en sí el diseño del programa y la ejecución del mismo. Sin embargo, tras un análisis crítico es M. Luisa Sanchiz quien llega a la conclusión de cómo se debe organizar el programa:

1. Análisis del contexto y detección de necesidades
2. Fundamentación teórica
3. Elaboración del plan de actuación
 - 3.1. Formulación de objetivos
 - 3.2. Especificación de los contenidos a trabajar
 - 3.3. Propuesta metodológica
 - 3.3.1. Principios y estrategias
 - 3.3.2. Recursos necesarios
 - 3.3.2.1. Personales
 - 3.3.2.2. Materiales
 - 3.3.2.3. Espaciales
 - 3.3.2.4. Temporales: calendario y horario. Cronograma.
 - 3.3.2.5. Económicos: presupuesto
 - 3.3.3. Actividades
 - 3.4. Propuesta de Evaluación
4. Aplicación y seguimiento del programa
5. Evaluación costes-beneficios-efectividad
6. Toma de decisiones respecto a mantenimiento, supresión, o modificación del programa (2008-2009 p. 94)

2.15 El taller como estrategia de intervención.

Para la realización de las actividades, para la intervención es necesario planificar y estructurar el contenido que se va a implementar de forma adecuada, por lo tanto, el taller se presenta como una opción para llevar a cabo el contenido por presentar características útiles que van a hacer que los objetivos sean alcanzados de una forma eficaz:

El taller es una palabra que sirve para indicar un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma algo para ser utilizado. Aplicado en la pedagogía el alcance es el mismo: se trata de una forma de enseñar y, sobre todo de aprender mediante la

realización de “algo”, que se lleva a cabo conjuntamente. Es un aprender haciendo en grupo. (Ander-Egg, 1991, pág. 10)

El taller tiene la característica del aprender haciendo, esto quiere decir que el generar un aprendizaje requiere de un proceso que tiene que ver con la práctica, esto adquiere más relevancia cuando se vincula con el entorno en el cual se desenvuelve el alumno hacia el que va dirigido, “Aprender una cosa viéndola y haciéndola es algo mucho más formador, cultivador y vigorizante que aprender por comunicación verbal de ideas” (Froebel 1826 citado por Ander-Egg, 1991 p. 11)

En cuanto a su metodología debe de ser estructurada de tal manera que sea proclive para la apropiación del saber, se caracteriza por que su metodología es participativa, de modo que requiere la participación activa de los talleristas (docentes y alumnos) para promover el sistema enseñanza aprendizaje, mediante la experiencia realizada en conjunto en la que todos los involucrados participen. (Ander-Egg, 1991, pág. 13)

Un aspecto importante que engloba lo que es el taller es que mantiene en si, una pedagogía de la pregunta en contraparte a lo que dicta la pedagogía de la respuesta, que emerge de la educación tradicional, esta pedagogía de la pregunta resalta el sentido de investigador pues tiene como esencia problematizar, interrogar, buscar respuestas pero tampoco se cierra en respuestas absolutas, cabe resaltar que mantiene un enfoque interdisciplinario y un enfoque sistémico, no necesariamente debe trabajarse con otro campo de estudio diferente, sino que un simple intercambio de ideas una forma diferente de concebir la realidad también puede referirse como multidisciplinar (Ander-Egg, 1991, pág. 16)

2.16 Organización del taller.

Organizar un taller no es una tarea fácil pues mantiene una planificación estructurada procedimental, que debe tener condiciones específicas según el tipo de taller que se desea realizar, entre los tipos de taller se encuentra el taller total, el cual refiere de integrar a toda la comunidad de un centro educativo ejemplo (Escuela primaria) en relación de un proyecto o realización de un programa, taller vertical este tipo de taller comprende la integración de distintos grupos de diferentes grados para realizar un proyecto común, y el taller horizontal, comprende a quienes enseñan o cursan un mismo grado de estudio. (Ander-Egg, 1991, pág. 25); de tal forma que mantenga relevancia en un grado específico. El taller trabaja en función de los objetivos de la propuesta de intervención. Se distinguen dos tipos de talleres, los que trabajan en función de formación de profesionales y los talleres para la adquisición de destrezas y habilidades. La estrategia del taller según Ander-Egg (1991) cuenta con varios puntos con los que debe contar:

En el punto a) se encuentra que en el taller no hay programas de manera que la relación enseñanza-aprendizaje no se da en un proceso lineal si no que funciona con base en objetivos, de modo que se avanza no en cuestión de desarrollo de temas sino por la progresión de complejo cicular; b) el taller exige un cambio en la participación tanto del o los docentes como del alumno, pues no se esta actuando de forma aislada y deben de tener un cambio en cuanto a como se desenvuelven comunmente, haciendo una participación rica en cuanto a experiencias; c) las actividades que se realizan dentro del taller deben ejecutarse en función de problemas reales de los cuales derivan objetivos; d) el profesor es encargado de orientar la práctica del taller de esta manera ayuda a que el alumno aprenda a aprender; e) vinculado con el punto anterior este punto menciona al taller como una forma de llevar teoria a la práctica; f) es fundamental que los talleristas reconozcan logros alcanzados en cuanto a los objetivos que se han establecido previamente de esta

manera saber como actuar en diferentes situaciones; g) el ultimo punto expone que el proyecto a desarrollar sea factible o sea que se pueda llevar a cabo.El taller por su modalidad operativa puede realizar tres tipos de funciones: docencia, investigación y servicio. (Ander-Egg, 1991, pág. 32)

2.17 Aspectos a considerar para la implementación de un taller dentro de un centro educativo.

Una de las premisas que mueve un taller y su organización es sin duda partir de una reflexión, para la realización de un taller que se considere eficaz y productivo es necesario estar en un flujo de interrogantes, pues a partir de este ejercicio de reflexión se construye la estructura y programación de la estrategia. Preguntas simples y concretas como ¿Quiénes son los destinatarios? ¿Dónde se va a aplicar? Dentro de esta interrogante hay que tener en cuenta las particularidades del centro educativo y del entorno inmediato también hay que tener en consideración los recursos humanos y materiales disponibles. (Ander-Egg, 1991, págs. 36-37)

De forma específica Ezequiel Ander Egg (1991) reitera cual es la principal información que se debe conocer para la realización de un taller, y remarca algunos factores: edad de los alumnos (niveles evolutivos, y desarrollo personal), sus centros de interés y problemas dominantes de aficiones, procedencia y origen, características del entorno (familias, contexto inmediato, contexto amplio) estructura del centro educativo, recursos humanos y materiales disponibles, situación y nivel educativo del centro, características del diseño curricular. (pág. 37)

CAPÍTULO

III

EL TALLER UN PASO HACIA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.

Como se ha abordado a lo largo del capítulo uno, la autorregulación emocional tiene un papel fundamental en el desarrollo afectivo social de los individuos y en muchos campos donde se desenvuelve, pues la educación socioemocional busca que estas aptitudes sean propias del alumnado, posteriormente es en el capítulo dos donde se organiza la base teórica, que es la que da sustento a la propuesta de intervención, este apartado forma parte de la estructura secuencial del proyecto de intervención que subsiguientemente se deriva en una estrategia dentro de este capítulo tres, para ello se deben analizar y describir algunas características que hacen que la intervención tenga sentido y no se encuentre desfasada con relación al nivel que se desea aplicar.

La autorregulación emocional es una habilidad que se debe cultivar por razones que en los capítulos anteriores se han mencionado siendo el nivel básico el idóneo para intervenir, pues los alumnos no tienen un control de sus emociones y actúan por impulso frente a emociones emergentes, siendo el quinto grado el elegido para actuar.

3.1 Autorregulación emocional en educación básica.

La intervención que se desea aplicar se encuentra estrechamente vinculado al nivel educativo, por las capacidades y habilidades que los alumnos ya deben manejar con respecto al desarrollo cognitivo en el que se encuentran, para que la estrategia como intervención a realizar sea prudente dentro del nivel educativo. En México la educación básica se encuentra estructurado en 4 etapas, la etapa que se encuentra acorde a la investigación es la tres por el nivel y grado hacia el que va dirigida la propuesta de intervención, que es el quinto grado:

A partir de la tercera etapa, que consta de los últimos cuatro grados de la educación primaria, los niños van ganando independencia respecto a los adultos. Desarrollan

un sentido más profundo del bien y del mal. Comienza su percepción del futuro. Tienen mayor necesidad de ser queridos y aceptados por sus pares. Desarrollan el sentido de grupo y es momento de afianzar las habilidades de colaboración. Muestran gran potencial para desarrollar sus capacidades cognitivas. (SEP, aprendizajes clave , s.f.)

En este caso dicha propuesta de intervención va dirigida a alumnos del quinto grado de primaria que oscilan entre edades de 10 a 11 años, correspondiendo a la etapa de operaciones concretas, donde los niños razonan sobre las transformaciones y no se dejan guiar por lo que aprecian a simple vista. “Su pensamiento es concreto y puede clasificar, seriar, entiende la noción de número. Establece relaciones cooperativas, toma en cuenta el punto de vista de los demás. Empieza a construir una moral.” (Piaget citado por Ramírez Apud López, 2018).

3.2 Comunidad estudiantil Manuel Ávila Castillo.

Se pretende trabajar exclusivamente con el quinto grado grupo “B” de la institución el cual está constituido por 34 alumnos siendo 18 varones y 16 féminas, donde las familias en su composición están constituidas por madres solteras y nucleares, su principal fuente de economía se basa en la industria de textiles mientras que otras son comerciantes.

Esta estrategia de intervención ha sido planeada retomando características de los alumnos del quinto año con la intención de aprender a regular sus estados emocionales con actividades basadas en la introspección, para que puedan tomar conciencia de la importancia de controlar sus emociones y acciones, de igual forma se hace presente el reconocimiento de las emociones en ellos y en los demás, a su vez también como deben manejarse para una mejor expresión emocional.

La propuesta de intervención que se ha presentado a lo largo del escrito, radica territorialmente en la zona centro del municipio de Teziutlán perteneciente al estado de Puebla, en

la escuela primaria Manuel Ávila Castillo, escuela general urbana de carácter público, con turno matutino, ubicada en la calle Mina y Cuauhtémoc con clave 21DPR05541. La escuela tiene 807 alumnos, de los cuales 399 son mujeres y 408 son hombres y cuenta con 21 maestros.

3.3 Plan de intervención.

Como se ha mencionado en capítulos anteriores el incremento de la falta de autorregulación emocional y actuar de manera impulsiva sin pasar sus emociones y acciones por un filtro han llevado a la sociedad a practicar conductas de riesgo, aumentando también en el país las tasas de violencia, por mencionar un ejemplo, por lo que se hace indispensable que los ciudadanos tomen conciencia de cómo las emociones y las acciones que toman todos los días son claves para mejorar su vida en distintos ámbitos; siendo la escuela un escenario idóneo para llevar a cabo esta propuesta de intervención.

La revisión de teoría acerca del tema y consultando a dos autores de manera general, en el tema de las emociones como lo fueron Daniel Goleman y Rafael Bizquera Alzina ha permitido a través de un análisis, proponer un taller para intervenir, que mantenga objetivos específicos enlazados con la teoría abordada.

Para una comprensión total de la propuesta de intervención es necesario describir su estructura y los componentes por los que está constituido, anteriormente en el capítulo dos se describió los elementos que engloban el taller como estrategia, se escogió al taller como estrategia para la propuesta de intervención por mantener entre sus características un enfoque constructivista en su quehacer y por mantener la relación con la teoría y la práctica además de caracterizarse por mantener una metodología participativa, también se abordaron algunos elementos que son prudentes retomar en este apartado como el papel que juega la introspección en el desarrollo de la

autorregulación emocional, pues este elemento le permite a los alumnos tener un tipo de experiencias focalizadas de su mundo interior del mismo modo hace reflexionar acerca de sus estados emocionales, y cede el camino para propiciar una respuesta consciente, lo que da paso a una regulación emocional consiente.

El papel del orientador también es muy importante pues en el tipo de orientación por programas, el orientador tiene la oportunidad de ayudar a un grupo a corregir o prevenir, una problemática, y a trabajar en función de las necesidades y objetivos a alcanzar, para ello se consideró, la realización del taller donde se plantean un objetivo general y tres específicos.

Objetivo general: organizar un taller para los alumnos de quinto grado grupo “B” de la escuela primaria Manuel Ávila Castillo con la intención de que aprendan a autorregular sus emociones a través actividades basadas en introspección; así como objetivos específicos: 1. Lograr que los alumnos de quinto grado de la escuela primaria Manuel Ávila Castillo, aprendan a reconocer emociones en ellos mismos y los demás para autorregular sus comportamientos. 2. Lograr que los alumnos de quinto grado tomen conciencia de sus estados emocionales y como estos influyen en su vida de manera significativa. 3. Hacer que los alumnos del quinto grado de la escuela primaria Manuel Ávila Castillo aprendan a expresar sus emociones de una manera consiente.

Los objetivos dieron pauta a dividir el taller en tres fases, el primer objetivo dio origen a la fase 1 la cual responde al nombre de reconocimiento emocional esta fase a su vez también mantiene tres objetivos los cuales se consideraron para alcanzar el objetivo principal, así paso con los demás objetivos el segundo responde a la fase 2 que lleva el nombre de conciencia emocional, y el tercero responde a la fase 3 que lleva el nombre de expresión emocional, posteriormente de manera explícita se exponen las fases y sus objetivos específicos.

Contenidos (véase apéndice A):

3.4 Descripción general de las secuencias del plan de intervención.

3.4.1 Fase 1: Reconocimiento emocional

Objetivos específicos:

- Que el alumno reconozca emociones básicas y secundarias.
 - Que el alumno acepte sus emociones y las reconozca en los demás.
 - Que el alumno construya un cuento corto con 5 de las emociones que se abordaron.
1. ¿Qué son las emociones? (ruleta de emociones)

Esta actividad introductoria de la primera fase del taller es un acercamiento de lo que va a tratar, comenzando por realizar preguntas a los alumnos de lo que son las emociones, si hoy han experimentado una emoción, y que fue lo que provoco esa emoción posteriormente con ayuda de una ruleta se darán a conocer las emociones desde el punto de vista del alumno y el dirigente del taller tiene la tarea de esclarecer dudas y responder de manera objetiva a las preguntas al final de la actividad.

2. Aprendiendo a identificar emociones propias y ajenas. (Tarjetas de emociones)

Aprender a identificar las emociones en uno mismo y en los demás, pone en práctica la habilidad para reconocer emociones en diferentes situaciones y comprender el origen por el cual se están presentando, de este modo se puede tener control sobre ellas y gestionarlas, las tarjetas, permiten reconocerlas emociones según las expresiones faciales con una descripción breve al reverso de cada tarjeta acorde a la emoción los alumnos deben escoger una tarjeta e interpretar los gestos para que los alumnos adivinen que emoción es, una vez de acertar debe leer la descripción que se encuentra al reverso.

3. Contando cuentos

Un cuento o una historia es un ejercicio creativo que involucra la imaginación e incluso sirve para plasmar emociones o situaciones personales que se están experimentando, que permite expresar lo que se lleva dentro de cada persona que no se puede a veces compartir con facilidad, contando cuentos como su nombre lo indica es contar un cuento donde el alumno rescate 5 emociones que le hayan parecido interesantes y a raíz de esto relatar un cuento no tan extenso.

3.4.2 Fase 2: Conciencia emocional.

Objetivos específicos:

- Que los alumnos sean conscientes de sus emociones y las plasmen en un diario.
- Que los alumnos tomen conciencia de que no todas las personas percibimos las emociones de la misma manera.
- Que los alumnos contemplen las causas y consecuencias de su actuar.

4. Diario emocional.

El realizar un diario personal no es tarea de una sesión o de un día, pero es un ejercicio muy bueno para saber qué emociones han presentado a lo largo del día y conocer qué antecedentes detonaron esas emociones, y de este modo reflexionar interiorizando las emociones analizando si tuvieron un control de sus emociones, si se dejaron llevar y qué podrían haber hecho ante tal situación, el diario emocional es un espacio de libertad con uno mismo, que se recomienda se realice de manera continua si el alumno así lo desea.

5. Todo un artista.

En esta actividad salen a flotes habilidades artísticas pues el alumno tiene que plasmar en un pedazo de cartulina un dibujo de una emoción una vez realizado tendrá que pasar con cada uno de sus compañeros para que le den una opinión de su dibujo y qué emoción ellos identifican del dibujo, al finalizar la socialización se hacen una serie de preguntas a cada alumno para ver si coincidieron lo que los compañeros argumentaron y cómo se sintieron, en esta actividad.

6. Causa y efecto.

Las emociones surgen de diversas situaciones, estas situaciones son causadas por personas cercanas, por problemas globales e incluso por uno mismo, esta actividad permite abrir el panorama de qué es lo que ocasiona que las emociones salgan a flor de piel, se les otorgará a los alumnos una serie de ejemplos que los hará reflexionar de manera individual y grupal acerca de las situaciones que llevaron a los personajes de los ejemplos a experimentar esas emociones, compartirán sus experiencias y cómo se sentirían si estuvieran en el papel del personaje.

3.4.3 Fase 3: Expresión emocional.

- Que los alumnos sepan cómo expresar de manera corporal y oral una emoción.
- Que los alumnos encuentren en la reflexión una alternativa para actuar.
- Que los alumnos interpreten una obra de teatro pequeña.

7. Me visto de emoción.

Organizados en grupo los alumnos asumirán una emoción de su preferencia de manera individual y se la darán a conocer a sus compañeros a través de gesticular su rostro y con ayuda del movimiento corporal, y de manera oral esto con la intención de que los alumnos adivinen qué emoción están representando, y saber cómo expresarse adecuadamente para denotar una emoción.

8. Detente un minuto.

¡Oye detente un minuto! ¿Alguna vez te has detenido a reflexionar un poco lo que vas a hacer? Si no es así alto toma un respiro y analiza la situación en la que estas, ¿cómo vas a actuar? esta actividad es un ejercicio reflexivo donde el alumno piensa qué acciones puede realizar para su bienestar y el de los demás, a través de ejemplos se analizan las posibles soluciones, se les pedirá que pongan ejemplos de su vida y cómo es que esta actividad les pudo haber ayudado en ese momento, es un ejercicio simple pero que ayuda a pensar las posibles consecuencias de las acciones de cada uno.

9. Sale el sol

Dramatizar e interpretar una obra de teatro traen consigo varios retos que sacan las emociones a flor de piel, por eso la obra de teatro sale el sol es una actividad buena para percibir emociones de los compañeros, a su vez la temática de la obra gira entorno a las emociones y su expresión por lo cual hace que tenga un valor añadido, el taller será evaluado por una rúbrica holística, no se evalúa un producto, en este caso evalúa el proceso del taller y como los alumnos se desarrollaron a lo largo de la estrategia de intervención, consiguiendo así una evaluación formativa.

3.5 Estructura de la propuesta del taller.

	Sesión 1	Hrs.	Sesión 2	Hrs.	Sesión 3	Hrs.
Fase 1: Reconocimiento emocional.	¿Qué son las emociones? (ruleta de emociones).	2:00	Aprendiendo a identificar emociones propias y ajenas. (Tarjetas de emociones)	1:30	Contando cuentos	2:00
	Sesión 4	Hrs.	Sesión 5	Hrs.	Sesión 6	Hrs.
Fase 2: Conciencia emocional.	Diario emocional.	1:30	Todo un artista.	1:30	Causa y efecto.	1:30
	Sesión 7	Hrs.	Sesión 8	Hrs.	Sesión 9	Hrs.
Fase 3: Expresión emocional.	Me visto de emoción.	1:30	Detente un minuto.	1:30	Obra de teatro sale el sol.	3:15

La metodología de la propuesta de intervención se distribuye de esta manera pues se parte de teoría y haciendo una recopilación y análisis de información se considera que los objetivos que es de donde parte esta propuesta, es apropiada para intervenir con los alumnos del quinto grado de primaria que se encuentran en la etapa de las operaciones concretas según Piaget, y caracterizan por que comprenden mejor el mundo de los adultos, se sabe que la autorregulación emocional debe cultivarse todos los días y que con estas nuevas sesiones en las que se encuentran distribuidas las actividades no se logre un cambio de la noche a la mañana sin embargo este taller busca dotar de elementos a los alumnos para potenciar la habilidad de la autorregulación de emociones todos los días, con actividades que ellos mismos pueden realizar para tener presente que la propuesta de intervención va desarrollándose como se espera, se evalúa el proceso de taller con un instrumento

de evaluación el cual es una rúbrica holística (véase apéndice B), para verificar si la realización del proceso fue idóneo.

CONCLUSIÓN.

A lo largo de todo lo expuesto se llega a la conclusión que dentro del sistema educativo es necesario trabajar las emociones en especial la “regulación de emociones” de manera constante dentro de las aulas puesto que esto puede prevenir conductas de riesgo en los individuos ante situaciones adversas, el presente trabajo muestra una perspectiva de cómo abordar y trabajar la autorregulación emocional y cómo desarrollarla en los individuos para ello la importancia de promover en ellos el sentido de reconocimiento, conciencia y expresión de emociones.

También se reconoce el papel de la escuela y de la sociedad en su estrecha relación con el desarrollo de la regulación emocional pues como seres humanos son parte de la construcción social del mundo en el que se desarrollan, y al involucrarse en ambientes que no desarrollan un sentido de regulación emocional se pierde el desarrollo de esta habilidad, esto repercute en ambos sentidos pues si no se trabaja en la escuela se ve reflejado en la sociedad y viceversa.

La escuela como ya se ha mencionado es un escenario importantísimo en fortalecer la regulación emocional en los individuos puesto que después de la familia la escuela es el espacio donde pasan gran parte del tiempo siendo las instalaciones educativas donde va a formar su personalidad y desarrollar habilidades, por lo que el desarrollo en una edad temprana de esta habilidad ya antes mencionada va a ayudar a hacer frente a los individuos ante situaciones adversas en la escuela y en su vida fuera de ella, con base a lo que se discursa se optó por implementar un taller como propuesta de intervención pues el aprender haciendo es muy vigorizante, esto con actividades basadas en introspección pues este proceso de conciencia focalizada, permite a los individuos reflexionar sobre el mundo interior que en ellos se encuentra como las emociones, además permite desarrollar las competencias emocionales, y posteriormente haciendo una socialización de situaciones en común un camino que se puede seguir para desarrollar la

autorregulación de emociones, para tener resultados óptimos el taller se encuentra dividido en tres fases los cuales con revisión teórica se ha llegado a la conclusión que son las fases convenientes para desarrollar la autorregulación de emociones, estas fases tienen actividades que responden a necesidades específicas como el reconocimiento, la conciencia y la expresión emocional, actividades que los individuos pueden realizar de manera cotidiana para trabajar e ir fortaleciendo la regulación emocional.

Para finalizar se puede argumentar que esta habilidad que se ha enmarcado en el presente escrito se puede desarrollar en los individuos pues, aunque ante diferentes emociones se suele actuar de maneras particulares y suelen estar condicionadas a causa de millones de años de evolución, es la misma evolución que a través del neo córtex le ha dado al humano un sistema de conciencia que permite actuar bajo conciencia, por lo que se considera que en efecto esta habilidad si se puede potencializar. Todo lo argumentado de forma análoga se puede resumir en una frase del famoso Rene Descartes “Pienso y luego existo”.

BIBLIOGRAFÍA

- Ander-Egg, E. (1991). *El taller una alternativa de renovación pedagógica*. Argentina: magisterio del río de la plata.
- Arándiga, A. V. (2014). emociones y sentimientos en el acoso escolar . *Rev. digit. EOS* , 12.
- Bisquerra, A. R. (2009). *psicopedagogía de las emociones*. Madrid: SÍNTESIS, S. A.
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *EDUCERE*, 42.
- Forbes México. (2 de septiembre de 2020). *Forbes México* . Obtenido de Forbes México : <https://www.forbes.com.mx/noticias-homicidios-mexico-nuevo-record-2020-pese-confinamiento-preve-gobierno/>
- Goleman, d. (1995). *inteligencia emocional*.
- Gutiérrez, R. M., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Scielo*.
- Hena López, G. C., & García Vesga, M. C. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*,, pp. 785-802.
- Hope, A. (13 de 01 de 2020). *el universal*. Obtenido de <https://www.eluniversal.com.mx/opinion/alejandro-hope/cinco-apuntes-sobre-el-tiroteo-en-torreon>
- Luján Henríquez, I. y.-M. (2011). autorregulación emocional y éxito. *revista internacional de psicología del desarrollo y la educación*, 81.

Medina, E. z. (2013). *estrategias para la autorregulación de emociones clave para una buena disciplina en la etapa preescolar*. Mexico df.

MEXICANOS, C. P. (1917). *CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS*. mexico: diario oficial de la federación .

Mora, C. (2007). Introspección: Pasado y Presente. *psicología segunda epoca*.

Palomera, R. B.-L. (2019). Formación en valores y competencias socioemocionales para docentes tras una década de innovación. *Praxis y Saber*, 93-117.

RAE. (s.f.). *diccionario de la lengua española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/modelo>

REME. (s.f.). CULTURA, INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA Y AJUSTE EMOCIONAL: UN ESTUDIO PRELIMINAR. *revista electronica de motivación y emoción*.

Sanchiz, M. (2008-2009). *Modelos de orientación*. Publicacions de la Universitat Jaume .

SEP. (2017). *aprendizajes clave para la educación integral* . mexico : DISTRIBUCIÓN GRATUITA.

SEP. (2019). *aprendizajes claves para la educacion integral*.

SEP. (s.f.). *aprendizajes clave* . Obtenido de *aprendizajes clave* : <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/index-edubasica-estructura.html>

Zalazar, Z. R. (2016). Los jóvenes, la comunicación afectiva y las tecnologías: entre la ritualización de la expresión y la regulación emocional. *Intersticios sociales*.

Apéndices.

Planeaciones. apéndice (A)

Fase 1:	Reconocimiento emocional.	Sesión 1:	¿Qué son las emociones? (Ruleta de emociones)
Lugar de aplicación:	Escuela primaria Manuel Ávila Castillo Teziutlán Puebla.		
Tiempo:	2 horas	Grado y grupo:	Quinto (B)
Objetivo específico:	Que el alumno reconozca emociones básicas y secundarias.		
	Evaluación evidencias	y	Materiales necesarios
	Rubrica		Ruleta
Horario	Secuencia didáctica		
9:00 am – 9:15 am	Bienvenida a los alumnos de quinto grado al taller, presentación, organizar al grupo en forma de circulo.		
9:15 am – 9: 45 am	Ronda de preguntas a cada uno de los alumnos ¿Qué son las emociones? ¿Hoy han experimentado alguna emoción y cuál es? ¿Qué situación provoco esa emoción?		
9:45 am – 9:55 am	Posteriormente se les proporcionara indicaciones de cómo se va a trabajar con la ruleta de emociones, y se esclarecerán dudas.		
9:55 am - 10: 55 am	Con una ruleta prefabricada que cuenta con emociones y una flecha para señalar que emoción es la que cayó al azar, cada alumno tendrá que girarla y la emoción que resulte de este acto la tiene que explicar desde su interpretación como la percibe, ejemplo si aparece la emoción de alegría el alumno tiene que explicar que es la alegría desde su interpretación individual a sus demás compañeros.		
10:55 am – 11:00 am	Esclarecer dudas ante las cuestiones que puedan surgir, de igual manera agradecer por el tiempo y dar cierre a la actividad.		

Fase 1:	Reconocimiento emocional.	Sesión 2:	Aprendiendo a identificar emociones propias y ajenas. (Tarjetas de emociones)
Lugar de aplicación:	Escuela primaria Manuel Ávila Castillo Teziutlán Puebla.		
Tiempo:	1:30 horas	Grado y grupo:	Quinto (B)
Objetivo específico:	Que el alumno acepte sus emociones y las reconozca en los demás.		
	Evaluación evidencias	y	Materiales necesarios
	Rubrica		Tarjetas
Horario	Secuencia didáctica		
9:00 am – 9:15 am	Se inicia por darle la bienvenida a la segunda sesión del taller a los pequeños, seguidamente se explica en que consiste la actividad, en este lapso de tiempo se atienden dudas de cómo se va a trabajar en la sesión, de igual manera se debe de organizar a los alumnos en su acomodo, en forma de círculo.		
9:15 am – 10:15 am	Una vez que todos los alumnos se encuentren acomodados de manera adecuada el alumno uno por uno pasa al centro escoge una de las tarjetas que previamente se han diseñado, en la cual de un lado se encuentra una cara expresando una emoción y al reverso la descripción de la emoción, en esta el alumno interpreta la cara de la emoción que ha elegido y el grupo adivina que emoción es la que puede estar interpretando una vez realizado esto, el alumno que está interpretando la expresión de la cara, continua por leer el reverso de su tarjeta, la cual cuenta con una descripción breve de lo que es, algunas características, o ejemplo de cómo surge.		
10:15 am – 10:30 am	Al finalizar la actividad se atienden dudas que puedan surgir del alumno, se les pregunta que les pareció la actividad si fue de su agrado también se aprovecha este tiempo para agradecerles por estar en la sesión.		

Fase 1:	Reconocimiento emocional.	Sesión 3:	Contando cuentos
Lugar de aplicación:	Escuela primaria Manuel Ávila Castillo Teziutlán Puebla.		
Tiempo:	2:00 horas	Grado y grupo:	Quinto (B)
Objetivo específico:	Que el alumno construya un cuento corto con 5 de las emociones que se abordaron.		
	Evaluación y evidencias	Materiales necesarios	
	Rubrica	Hojas blancas Lapicero	
Horario	Secuencia didáctica		
9:00 am – 9:20 am	Se inicia por darle la bienvenida a la tercera sesión del taller a los pequeños, para la elaboración de este cuento este tiempo también servirá para recordarle a los alumnos las actividades y emociones que se han abordado anteriormente, las características de un cuento y para atender dudas previas al comienzo, así como para organizar al grupo con material para la elaboración de la actividad.		
9:20 am – 10:10 am	Una vez organizado el grupo y con su material que en este caso es una hoja blanca y un lapicero, el alumno debe de plasmar en un cuento que ellos inventen cinco de las emociones que se han abordado en sesiones anteriores, esto en el tiempo establecido, un cuento de entre una cuartilla y dos aproximadamente.		
10:10 am – 10:50 am	Al finalizar de realizar el cuento cada uno de los alumnos tendrá que leer su cuento en voz alta y sus compañeros tendrán que ir analizando la historia para ver que emociones fueron las que utilizo.		
10:50 am -11:00	Una vez realizado lo anterior se les agradece el tiempo y el interés en la sesión, se pregunta cómo se sintieron durante el proceso de la actividad si fue de su agrado, posteriormente se recogen las evidencias en este caso los cuentos.		

Fase 2:	Conciencia emocional.	Sesión 4:	Diario emocional.
Lugar de aplicación:	Escuela primaria Manuel Ávila Castillo Teziutlán Puebla.		
Tiempo:	1:30 horas	Grado y grupo:	Quinto (B)
Objetivo específico:	Que los alumnos sean conscientes de sus emociones y las plasmen en un diario.		
	Evaluación evidencias	y	Materiales necesarios
	Rubrica		Libreta Lapicero
Horario	Secuencia didáctica		
9:00 am – 9:20 am	Se inicia por darle la bienvenida a la cuarta sesión del taller a los pequeños, de igual forma se le da una introducción de lo favorecedor de tener un diario emocional, y como es que sirve para reflexionar acerca de sus emociones al final del día, y que es lo que en él pueden escribir. En este espacio también se atienden las posibles dudas que puedan surgir a los alumnos para la elaboración de la actividad.		
9:20 am – 10:00 am	Seguidamente se le obsequiara a cada uno de los alumnos una libreta especifica la cual de aquí en adelante puede convertirse en su diario si así lo desean, en este tiempo se les pedirá que plasmen las emociones como fue que reaccionaron y que situaciones los llevo a eso, durante la semana anterior.		
10:00 am – 10:05 am	Una vez terminada la indicación anterior se le pide al alumno tome estos 5 minutos para reflexionar acerca de cómo ellos actuaron, y si las emociones que salieron a flote fueron las adecuadas y si hubo un control de ellas o se dejaron llevar.		
10:05 am - 10:20 am	Posteriormente se les pide a los alumnos de manera voluntaria quien guste puede compartir ¿qué pudo cambiar? o ¿pudo reaccionar mejor? ¿Se controló emocionalmente?, viendo la situación ahora con más calma ¿cómo se siente?, ¿qué es lo que se aconsejaría?, ¿qué aprendió de esa situación? (no tiene que dar detalles de la situación si no lo desea)		
10:20 am – 10:30 am	Al término de la actividad se le pregunta a los alumnos si la actividad fue de su agrado, ¿qué les pareció la actividad?, ¿que se llevan de esta sesión?,		

	si es algo que pondrían en práctica, se les agradece el tiempo y se les despide de la sesión.
--	---

Fase 2:	Conciencia emocional.	Sesión 5:	Todo un artista.
Lugar de aplicación:	Escuela primaria Manuel Ávila Castillo Teziutlán Puebla.		
Tiempo:	1:30 horas	Grado y grupo:	Quinto (B)
Objetivo específico:	Que los alumnos tomen conciencia de que no todas las personas percibimos las emociones de la misma manera.		
	Evaluación evidencias	y	Materiales necesarios
	Rubrica		Cartulina Lápiz Colores
Horario	Secuencia didáctica		
9:00 am – 9:15 am	Se inicia por darle la bienvenida a la quinta sesión del taller a los pequeños, en este tiempo se les dan las indicaciones a los alumnos de la actividad, y se atienden dudas que puedan surgir antes de comenzar la actividad.		
9:15 am – 9:45 am	A cada uno de los alumnos se les repartirá un pedazo de cartulina donde van a realizar un dibujo el cual represente una emoción, el dibujo queda a la interpretación de lo que los alumnos puedan considerar que se exprese una emoción que ellos hayan elegido, el cual tendrán que colorear.		
9:45 am – 10:15 am	Una vez realizado el dibujo los alumnos tienen la encomienda de socializar con cada uno de sus compañeros escuchar que opinan de sus dibujos y que emoción es la que ellos perciben a través del mismo, al reverso deben anotar la emoción que creen que es.		
10:15 am - 10:25 am	Se pregunta a los alumnos que es lo que han aprendido de la actividad como fue socializar, si escucharon puntos de vista diferente al suyo y como fue descubrir que otra persona encontraba una emoción diferente en el dibujo		
10:25 am – 10:30 am	Se pregunta a los alumnos si la actividad fue de su agrado, que les pareció, se da por terminada la sesión y se les agradece por su participación		

Fase 2:	Conciencia emocional.	Sesión 6:	Causa y efecto.
Lugar de aplicación:	Escuela primaria Manuel Ávila Castillo Teziutlán Puebla.		
Tiempo:	1:30 horas	Grado y grupo:	Quinto (B)
Objetivo específico:	Que los alumnos contemplen las causas y consecuencias de su actuar.		
	Evaluación y evidencias	Materiales necesarios	
	Rubrica	Copias ¡La próxima vez me harás más caso! Copias Menudo problema... Copias ¡fíjate! Lapicero o lápiz	
Horario	Secuencia didáctica		
9:00 am – 9:15 am	Se inicia por darle la bienvenida a los alumnos a la sexta sesión del taller, en este lapso de tiempo se les da indicaciones de cómo se va trabajar, se atienden dudas que se le puedan presentar a los alumnos de cómo se va a trabajar.		
9:15 am – 10: 15 am	Se reparten los tres juegos de copias a cada uno de los alumnos para que de manera conjunta el grupo pueda darle respuesta a las cuestiones que vienen dentro de las actividades, en las cuales se analizan situaciones en las que los alumnos se pueden identificar con el personaje principal u otros personajes secundarios, esto con la orientación de quien dirige el taller.		
10:15 am – 10:30	Al término de la actividad se les pregunta a los alumnos que les pareció la actividad si en algún punto se sintieron identificados con las situaciones, también se les agradece por su tiempo y se da por terminada la sesión		

Fase 3:	Expresión emocional.	Sesión 7:	Me visto de emoción.
Lugar de aplicación:	Escuela primaria Manuel Ávila Castillo Teziutlán Puebla.		
Tiempo:	1:30 horas	Grado y grupo:	Quinto (B)
Objetivo específico:	Que los alumnos sepan cómo expresar de manera corporal y verbal una emoción.		
	Evaluación y evidencias	Materiales necesarios	
	Rubrica		
Horario	Secuencia didáctica		
9:00 am – 9:15 am	Se les da la bienvenida a los alumnos a la sesión número siete se les dan las indicaciones de cómo se va a realizar la actividad en este tiempo también se resuelven dudas acerca de cómo se va a trabajar.		
9:15 am – 10: 15 am	se les pide a los alumnos de forma individual que piensen en una emoción posteriormente se les pide que piensen como pueden interpretar esa emoción que ademanes, frases, gestos pueden utilizar para que representen su emoción, seguidamente se les pide que uno por uno pasen al frente y les muestren a sus compañeros que interpreten su emoción y sus compañeros tratan de adivinar que emoción representa. Seguidamente se les pregunta a los alumnos ¿qué emoción fue más difícil de adivinar?, ¿si la expresión e interpretación fue la adecuada para saber que emoción estaban interpretando?		
10:15 am – 10:30	En este lapso de tiempo se les pregunta a los alumnos que les pareció la actividad y que rescatan de ella, se da las gracias por estar en la sesión y se da por terminada.		

Fase 3:	Expresión emocional.	Sesión 8:	Detente un minuto.
Lugar de aplicación:	Escuela primaria Manuel Ávila Castillo Teziutlán Puebla.		
Tiempo:	1:30 horas	Grado y grupo:	Quinto (B)
Objetivo específico:	Que los alumnos encuentren en la reflexión una alternativa para actuar.		
	Evaluación y evidencias	Materiales necesarios	
	Rubrica	Copias ;El semáforo! Papel Lápiz Cronometro campana	
Horario	Secuencia didáctica		
9:00 am – 9:15 am	Se da la bienvenida a los alumnos a la octava sesión del taller se les da indicaciones a los alumnos de cómo se va a trabajar en la sesión, se atienden dudas que puedan surgir de la forma de trabajo.		
9:15 am – 10:00am	Se procede por repartir las copias el semáforo esta copias, tienen una actividad reflexiva en el cual con ayuda de una ilustración de semáforo se puede reflexionar en alguna situación donde se involucren emociones negativas, trae el proceso de la actividad y un ejemplo ilustrado, de cómo reflexionar y regular las emociones y expresarse de una mejor manera con los demás individuos.		
10:15 am – 10:30	<p>Una vez que se haya analizado las copias posteriormente se realizara un ejercicio que se llama detente un minuto.</p> <p>Imagina que estas en una situación de conflicto, estás enojado y demasiado estresado, la persona con la que estás hablando no entiende razones y tú tampoco, ¡detente un minuto! Es posible que quieras aclarar tu mente, responder y negociar con la cabeza más que con el corazón, así que es hora de meditar por un minuto:</p> <p>Se les pide a los alumnos que se sienten de forma derecha, pero no rígida.</p> <p>Se les pide que acomoden sus manos de forma relajada sobre sus piernas</p> <p>Cierren los ojos y sonrían</p>		

	<p>Cuando suene la campana que es donde inicia enfocar su atención en la respiración.</p> <p>Así hasta el final de la meditación</p> <p>Se finaliza cuando suena la campana.</p> <p>Al finalizar la meditación se pregunta cómo se sintieron, más relajados, más activos, más somnolientos, ¿si este ejercicio le pudo haber servido en alguna situación que haya vivido?, y ¿de qué manera los hubiera ayudado? Se les pide de manera voluntaria a los alumnos quien quiera compartir una situación en la que este ejercicio pudo haber ayudado.</p>
	<p>Seguidamente se les pregunta que les pareció la sesión, y se da por finalizada esta sesión.</p>

Fase 3:	Expresión emocional.	Sesión 9:	Sale el sol
Lugar de aplicación:	Escuela primaria Manuel Ávila Castillo Teziutlán Puebla.		
Tiempo:	3:15 horas	Grado y grupo:	Quinto (B)
Objetivo específico:	Que los alumnos interpreten una obra de teatro pequeña		
	Evaluación evidencias	y	Materiales necesarios
	Rubrica		Copias de la obra Escenografía prefabricada
Horario	Secuencia didáctica		
9:00 am – 9:15 am	Se comienza dando la bienvenida a los alumnos a la presente sesión se explica la temática de trabajo y se atienden dudas que puedan surgir de la forma de trabajo		
9:15 am – 9: 25 am	Se organiza a salón por equipos proporcionados, y se reparten las copias de la obra de teatro (sale el sol)		
9:25 am – 11:15 am	Este tiempo es crucial para que ensayen y repasen la obra de teatro y para que los alumnos se organicen de acuerdo a los papeles que van a interpretar		
11:25 am – 12:00 pm	Posteriormente los alumnos tendrán que dramatizar e interpretar la pequeña obra de teatro equipo por equipo		
12:00 pm – 12:15 00 pm	En este lapso de tiempo se agradece su compromiso con la actividad y se les da las gracias por participar en el taller		

Apéndice (B)

Taller autorregulación emocional					
A través de un taller dividido en tres fases y tres sesiones por cada una de estas, con la intención de dotar al alumno de herramientas que le permitan el final del proceso poder autorregular sus estados emocionales.					
	Dimensión	%	Criterio	Comentario	Puntos
Sesión 1	¿Qué son las emociones? (Ruleta de emociones)	10	Disposición para participar en la sesión		
			Maneja ejemplos propios de la vida cotidiana		
			Se interesa por la sesión		
			Da de forma subjetiva la lo que es para él la emoción correspondiente		
			Respeto los tiempos para participar		
			Reconoce alguna de estas emociones en su cotidianeidad		
Sesión 2	Aprendiendo a identificar emociones propias y ajenas. (Tarjetas de emociones)	10	Reconoce en que momento experimenta una emoción		
			Sigue las indicaciones previamente establecidas		
			El alumno reconoce la emoción que están interpretando		
			Tiene disposición para participar		
			Identifica emociones en los demás		
	Contando cuentos	10	Reconoce 5 o más emociones		

Sesión 3			Reconocen las características de un cuento		
			Redactan de manera coherente el cuento		
			Siguen indicaciones pre establecidas		
Sesión 4	Diario emocional.	10	Sigue indicaciones pre establecidas		
			Se interesa por la actividad		
			Emplea el tiempo para reflexionar		
			Participan respondiendo las interrogantes		
			Desarrollando la actividad		
Sesión 5	Todo un artista.	10	Tienen un criterio de cómo se percibe una emoción		
			El dibujo se puede distinguir por otros alumnos		
			Socializa con los demás compañeros y participa activamente		
			Escucha opiniones con interés y da opiniones		
			Responde a las cuestiones que se dan dentro de la actividad		
Sesión 6	Causa y efecto.	10	Se pone en el papel del personaje		
			Trabaja en coordinación con el grupo		
			Tiene un criterio moral		

			Participa de manera activa		
Sesión 7	Me visto de emoción	10	Sigue las indicaciones previamente establecidas		
			Tiene un criterio de cómo se debe expresar una emoción		
			Se expresa de manera fluida		
			Interpreta los gestos y ademanes de los compañeros		
Sesión 8	Detente un minuto	15	Sigue las indicaciones establecidas		
			Analiza el ejemplo de forma reflexiva		
			Durante la actividad trabaja en coordinación con el grupo		
			Reflexiona post actividad		
Sesión 9	Obra de teatro sale el sol	15	Se organiza junto con el equipo		
			Se toma el tiempo para analizar y ensayar la obra		
			Se compromete con la actividad		
			Asume el papel que le toco dentro de la obra		
			Hace la interpretación de un personaje		
			Se desenvuelve de manera fluida		
		100%			