

**GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ DE IGNACIO DE LA LLAVE
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

UNIDAD REGIONAL 305 COATZACOALCOS

**OPCIÓN DE TITULACIÓN
MONOGRAFIA**

**DENOMINADA
EL MANEJO DE ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO Y
AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS DE
NIVEL PREESCOLAR EN SEGUNDO GRADO**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN**

**PRESENTA
*WENDY ELIZABETH HERNÁNDEZ MOLINA***



VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACION

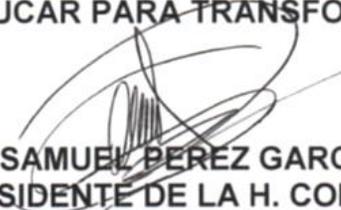
Coatzacoalcos, Ver. 04 de septiembre, 2020.

**C. WENDY ELIZABETH HERNÁNDEZ MOLINA
PRESENTE:**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado por la Comisión Revisora a su trabajo intitulado, **EL MANEJO DE ESTRATEGIAS DE AUTOCONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS DE NIVEL PREESCOLAR DE SEGUNDO GRADO**. Opción: Monografía, a propuesta de su asesor; **Dra. Cleotilde amador Ruiz**, manifiesto a Usted que reúne los requisitos establecidos que en materia de titulación exige esta Universidad.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza presentar su Examen Profesional.

**A T E N T A M E N T E
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**


**LIC. SAMUEL PÉREZ GARCÍA.
PRESIDENTE DE LA H. COMISION DE TITULACION
UNIDAD REGIONAL 305 U.P.N.**



**S.E.V.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
UNIDAD REGIONAL
305
COATZACOALCOS, VER.**

DEDICATORIA

La Universidad me dio las puertas para aprender en la institución educativa, lo cual agradezco.

Agradezco mucho a Dios, a la ayuda de mis compañeras de trabajo, a la directora del preescolar, a mi familia y asesora por el apoyo que me han otorgado.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	4
1.1 Antecedentes.....	4
1.2 Explicación y Delimitación del Tema	8
1.3 Justificación	14
1.4 Objetivos.....	15
1.4.1 <i>Objetivo general</i>	15
1.4.2 <i>Objetivos específicos</i>	15

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS.....	16
2.1 Enfoque o Perspectiva de Análisis.....	16
2.2. Enfoque Metodológico de Investigación	19

CAPÍTULO III

LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR.....	22
3.1 Las Emociones.....	22
3. 2 ¿Qué son las Emociones?	22
3.3 Los Tipos de Emociones Según Autores (Alegría, Tristeza, Miedo y Enojo)	23
3.4 Importancia del Autoconocimiento y Autorregulación de las Emociones.	24

CAPÍTULO IV

CAMPO FORMATIVO DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL.....	28
4.1 El Campo Formativo de Educación Socioemocional en Preescolar.	28
4.2 El enfoque Pedagógico de la Educación Socioemocional	29
4.3 El Autoconocimiento y la Autorregulación como Organizadores Curriculares de la Educación Socioemocional	30
4.4. Habilidades que Deben Desarrollar los Niños para el Manejo de sus Emociones	32
4.5 Orientaciones Didácticas	34

CAPÍTULO V

ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN EN PREESCOLAR	36
5.1 El Manejo de Estrategias para Desarrollar el Autoconocimiento y la Autorregulación	36
5.2 Estrategias para el Autoconocimiento	37
5.3 Estrategias para la Autorregulación.....	41
CONCLUSIÓN	49

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INTRODUCCIÓN

Las emociones son fundamentales en los niños, por ello, es importante que como docentes potenciemos el manejo de las emociones, conocer qué son y cómo se desarrollan, así como manejar estrategias de autoconocimiento y autorregulación de ellas, para así mismo enseñarles a los niños esas estrategias ya que en este nivel de preescolar es cuando los niños van descubriendo y aprendiendo de sus emociones y no solo enseñar contenidos.

Es importante que los niños aprendan a reconocer las emociones básicas que en ellos se presentan como son, la alegría, el enojo, el miedo, la tristeza y la felicidad ya que mucho de los niños no saben cómo reaccionar ante situaciones donde éstas se presentan; si ellos aprenden a manejarlas tendrán un mejor desenvolvimiento dentro de la escuela y de su contexto social.

En esta monografía explicaré sobre las emociones, como son las básicas: alegría, tristeza, enojo y miedo, sus concepciones y explicación de ello, tomando en cuenta diversos autores que hablan sobre lo mencionado. Por tal razón, si las emociones se trabajan desde que somos niños, de aquí a unos años el niño ya habrá adquirido un dominio y control personal sobre sus emociones, por eso es importante analizar en suma profundidad este tema, considero que al decir emociones creemos saber, pero la verdad es un tema que poco se conoce y trabaja en las escuelas, se realizan actividades aisladas, que promueva la integración de los niños y niñas. En este trabajo me basaré en el enfoque del constructivismo social ya que nos habla sobre los procesos educativos, y en este sentido me basaré en el ámbito educativo.

El objetivo general en este trabajo de monografía es: Analizar el manejo de estrategias de autoconocimiento y autorregulación de las emociones en los niños de nivel preescolar en segundo grado.

Este trabajo está estructurado por 5 capítulos.

En el primer capítulo se presenta la Justificación del tema, en el cual están incluidos los Antecedentes históricos de las emociones, la explicación del problema a tratar y la delimitación del problema desde los referentes teóricos., así mismo la Justificación donde se dice la importancia del tema y se expone el objetivo general y específicos del trabajo.

En el capítulo 2 se encuentran los fundamentos teórico-metodológicos donde se expone el enfoque, la metodología, justificación, procedimientos, instrumentos y fuentes de información; el enfoque o perspectiva de análisis en el cual se estudia el problema y la Metodología de investigación.

En el capítulo 3 se encuentra el tema “las emociones en los niños de preescolar “así mismo ¿qué son las emociones?, explicando en el siguiente subtema, “los tipos de emociones (alegría, tristeza, miedo y enojo)” enlazándolo con “la Importancia del autoconocimiento y autorregulación de las emociones” en la que me basaré para dar realce sobre ello.

En el capítulo 4 se centran los siguientes temas” El campo formativo de educación socioemocional en preescolar “en donde me baso en el libro Aprendizajes Clave ya que es el que se trabaja en preescolar, así mismo enlazado con “el enfoque pedagógico de la educación socioemocional” que hace referencia en la construcción de las emociones. Posteriormente, “El autoconocimiento y la autorregulación como organizadores curriculares de la educación socioemocional” el cual se basa, en características de regulación ya identificadas en los niños, y dando suma importancia sobre “Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales en autoconocimiento y autorregulación” en esta parte se mencionan algunas características que se deben tener para lograrlo y en siguiente manera las “Orientaciones didácticas” donde vemos experiencias didácticas para favorecer en esta área y la conclusión.

En el último capítulo 5 se encuentran “mi experiencia en la práctica docente en el manejo de estrategias para desarrollar el autoconocimiento y la autorregulación” explicando cómo ha sido en esta área, posteriormente “estrategias para el autoconocimiento” y “estrategias para la autorregulación” en la que se basa la intervención para enseñar y apoyar a los niños a manejar sus emociones.

Finalmente, se presentan las conclusiones donde se plantean las ideas centrales de esta Monografía que analiza el manejo de estrategias de autoconocimiento y autorregulación de las emociones en los niños de nivel preescolar.

CAPÍTULO I

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

1.1 Antecedentes

A lo largo del tiempo, diferentes teóricos han mencionado su perspectiva de las emociones en los niños de nivel preescolar en los cuales sustentaré dicho trabajo, retomando los aportes que han brindado, desde tiempo atrás ya que antes no eran vistas como necesarias en el ámbito escolar y se veía más en el contexto familiar.

El fin de conocer los antecedentes teóricos que explican el desarrollo de las emociones en los niños de nivel preescolar a lo largo del tiempo, nos dan una idea y sustento sobre el papel de las emociones en la formación del niño desde una edad temprana y de la falta de una educación de las emociones dentro del ámbito escolar ya que en tiempos atrás no eran vistas como prioritarias.

Con relación al término inteligencia emocional se viene acuñando desde los años 90, esta denominación la dieron los psicólogos John Mayer y Peter Salovey. El término aparece en un artículo académico escrito por ambos docentes.

Así mismo, Alexander Neill (1883 –1973)” en la escuela de Summerhill, dio un importante aporte a la educación emocional, planteaba que debía educarse mediante el amor, para así formar alumnos felices. Era muy primordial entregar calidez personal y afecto en la relación educativa, queriendo llegar de esta manera al fondo emocional de los alumnos. Para Neill, la educación debía trabajar básicamente con la dimensión emocional del alumno, para que la sensibilidad sobrepasara siempre la racionalidad”.

Posteriormente, empezaron a desarrollarse teorías modernas que explican el desarrollo de las emociones ligándolo con el desarrollo cognitivo; al respecto, Bruner consideró que el aprendizaje involucra tres procesos, que son casi simultáneos, lo que de una u otra manera implica el carácter emocional con que se asume el aprendizaje en sí mismo.

En el siglo XIX, el filósofo y psicólogo William James definió las emociones como reacciones fisiológicas James (1884), con lo cual descartaba las teorías que abarcaban un concepto de la emoción como una forma más o menos inteligente. En su teoría, señala que, si las emociones prescindieran de sensaciones como la agitación, la viscosidad, el temblor o el rubor, no serían otra cosa que una percepción intelectual; así, alguien podría tener una percepción de peligro, pero sin un sentimiento real de temor James (1884).

De acuerdo con Solomon, esta teoría dominó la definición de la emoción a finales del siglo XIX y comienzos del XX. En últimas, en ella se afirma que las emociones son irracionales, duran un período determinado y pueden tener una ubicación definida en el cuerpo: el disgusto en el estómago, el temor en los latidos del corazón, Solomon (1989).

A finales de los años 80, Howard Gardner publicó *Frames of Mind* en 1983 y posteriormente *Inteligencias Múltiples, La Teoría en la Práctica* (1995), planteando la existencia de diferentes inteligencias, incluyendo entre estas las inteligencias intrapersonal e interpersonal, abrió un espacio fundamental en la reconceptualización de la educación, y aunque no era esta su intención, esto llevó a tener que reconsiderar el papel que las emociones juegan en ella.

Fue Daniel Goleman (1996), quien, frente al anquilosado sistema educativo heredado desde la ilustración y determinado por el conductismo, popularizó por medio de su libro, *la Inteligencia Emocional (IE)*, las ideas audaces e innovadoras que Peter Salovey y John Mayer habían propuesto desde 1990, las cuales venían a cubrir los espacios vacíos dejados por el constructivismo y el construccionismo como propuestas cognitivistas opuestas al conductismo.

Steiner y Perry (1997) plantearon que debe enseñarse en las aulas sobre educación emocional para que los niños aprendan a tener un control de ellas, dirigiéndose hacia tres capacidades básicas las cuales son: la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas y la capacidad para escuchar a los demás respecto a sus emociones.

Greeberg (2000) sostiene que si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual.

Por otro lado, la primacía del conductismo durante la primera mitad del siglo XX y los enfoques cognitivistas desarrollados durante la década de los setenta, influyeron en su marginación, bien por las connotaciones mentalistas que han acompañado al estudio de la emoción, en el caso del conductismo, o porque en el seno del cognitvismo se ignoraban las interferencias generadas por la emoción al emular el funcionamiento limpio de la inteligencia artificial

Bisquerra (2000), su perspectiva era un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

En La educación emocional Bisquerra (2001). supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto, es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones.

La educación se ha centrado solo en la enseñanza de contenidos escolares dejando a un lado lo emocional, por ello se plantea la necesidad de una educación integral donde se lleva a cabo una educación emocional desde una temprana edad o a nivel preescolar ya que estas van a ir formando a los educandos a lo largo de su vida como lo expresa Casassus.

Casassus (2006) refiere que:” Se inició una ardua lucha por combatir el carácter "anti-emocional" del modelo de escuela que imperó hasta antes del siglo XXI, en el cual las emociones fueron formalmente suprimidas con la finalidad de facilitar controlar el tiempo, la mente, el cuerpo, sobre todo, las emociones del educando, aduciendo que entre la razón y la emoción existía un universo de distancia constituyéndolas en opuestos dentro de la existencia humana”.

Se necesita una continua y permanente educación emocional como parte de la educación básica indispensable para el desarrollo cognitivo que brinde a los alumnos herramientas para lograr un buen desarrollo emocional, así como el poder controlar las emociones fuertes en las que si no se tiene un autocontrol puede llegarle a causar a los alumnos conflictos.

Fernández-Berrocal & Ruiz, (2008) Sin embargo, esta creencia ha llevado a que en la escuela hayan priorizado hasta finales del siglo XX los aspectos intelectuales y académicos de los alumnos, convencidos de que los aspectos emocionales y sociales pertenecían al ámbito privado y eran completamente independientes.

Desde tiempos atrás se ha visto que el contexto que rodea al niño puede influir en sus emociones por lo cual en la actualidad se ha dado mayor importancia a que todos podemos participar para regular las emociones y así mismo (Lantieri, 2009) dice que cuando los niños aprenden y dominan las habilidades sociales y emocionales, esto les ayuda no solo en la escuela, sino también en todos los aspectos vitales, si los padres y los hijos practican y emplean estas habilidades en casa, los efectos son doblemente beneficiosos.

Bisquerra: (2009) También ve a la emoción como cognición y una conducta que está en constante interacción, en la que “los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición” (p. 3).

Por su parte, este mismo autor señala que la regulación emocional, se refiere a “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.". Afirma que la regulación emocional es el elemento esencial de la educación emocional, y está compuesto por aspectos como la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, el desarrollo de empatía, entre otros. (p.3).

Es por ello importante, implementar en las escuelas una educación en afecto, ya que se forman a los niños y de acuerdo a la acumulación de experiencias que este tenga en el aula, les va a permitir hacer las cosas que se les presenten, por ejemplo una situación en la que solo tienen un juguete pero lo deben compartir ellos deberán aprender a jugar juntos sin que alguno reaccione de una manera enojada por no querer compartir el juguete o ante detonantes que se vivan en el aula.

Sabemos que a esta edad los niños ven todo como suyos, aun no hay un estímulo que le pueda decir que compartir está bien, por lo cual si se fomenta desde esta etapa, en casa, en el contexto que les rodea, vamos a tener niños que saben regular sus emociones, que saben que podrá pasar, si en dado caso pegan a sus compañeros, gritan, muerden, empujan o se alteran mucho o hacen berrinches que les puede afectar y traer algunas reacciones corporales físicas en ello.

Es de suma importancia la intervención de la familia y la escuela en este proceso del reconocimiento de las emociones en los niños ya que así el niño se ve más motivado y estimulado en este proceso de familiarizarse con las emociones, así mismo la perspectiva más reciente es la constructivista en cuanto a las emociones, en lo cual los alumnos día a día van construyéndose con la interacción de su contexto y de sus disposiciones internas junto con las emociones.

1.2 Explicación y Delimitación del Tema

Se comprende a la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral siendo importante el desarrollo de

conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera.

López (2003), Renom (2003), Pascual y Cuadrado (2001), Güell y Muñoz (2003) La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se lleva a la práctica a través de programas secuenciados que se inician en la educación infantil, siguen a través de primaria y secundaria, y se prolongan en la vida adulta.

Para ello es muy importante que como educadores tomemos en cuenta y tengamos conocimiento amplio sobre lo que son las emociones y cómo intervenir para así brindar las estrategias y herramientas necesarias para que los niños puedan regular sus emociones.

En la actualidad se ha visto que regularmente los niños no regulan y no reconocen sus emociones; en gran medida los docentes en su labor se dedican a favorecer el desarrollo emocional en sus alumnos. En todo caso, únicamente informan a los padres sobre ciertas emociones de sus hijos que necesitan ser trabajadas en casa para que los alumnos no tengan conflictos en la escuela; por ejemplo: alumnos impacientes, enojados, agresivos y/o frustrados; que hacen berrinches, se tiran al piso, gritan, tienen ataques de ansiedad, muestran temor, entre otras conductas. Las educadoras ante estas acciones han implementado estrategias aisladas, pero no han sido favorables para el manejo de las emociones de sus alumnos.

En mis cuatro años de experiencia como docente del grupo de segundo de preescolar he visto la necesidad de buscar diversas estrategias para poder ayudar a

los niños a regular sus emociones. Se han dado casos en los que los niños se alteran tomando un comportamiento agresivo y no pueden controlarse; asimismo, desconocen que emoción sienten o la causa de su estado de ánimo; o bien, hay niños que saben las normas de convivencia pero se da el caso que no siguen las indicaciones, muerden, pegan, se enojan y se impacientan ante juegos o actividades en las que se requiere de esperar turnos, compartir los juguetes y algún material o al trabajar con compañeros.

Con el fin de favorecer el desarrollo de la educación emocional, he promovido la escuela para padres, donde participan además los educandos, la maestra y la directora. Asimismo, se ha integrado al trabajo una Psicóloga del CAPEP que brinda herramientas y orientaciones para favorecer el desarrollo y autorregulación emocional, especialmente de los niños que presentan problemas de conducta. Sin embargo, es pertinente señalar que no se ha tenido un avance significativo, en parte, porque sólo se trabaja dos veces a la semana y además sólo atiende dos casos.

Este problema no atañe a un solo grupo; pues en comentarios en pláticas informales con otras educadoras han manifestado que continuamente tienen problemas con alumnos impulsivos, que les pegan a sus compañeros, que arrebatan objetos porque quieren tenerlos ellos, etcétera.

Con el fin de tener información sistematizada sobre el punto de vista de las educadoras sobre el problema de la falta de autorregulación emocional hice una pequeña encuesta, constituida por seis preguntas, a las cinco maestras de los diferentes grupos del preescolar del Jardín de niños "Margarita Morán Veliz", a continuación, presento el análisis de los resultados.

En la pregunta 1 se les cuestionó a las maestras si en la escuela se trabaja el desarrollo emocional de los niños; la totalidad de las maestras mencionan que si se trabaja esta área de desarrollo; ya que los alumnos presentan diferentes tipos de emociones, se debe trabajar referente a ello, incluso señaló una maestra, estrategias como cuentos y pláticas en círculo.

En segundo lugar, continuamos con la pregunta 2: ¿Qué estrategias implementa como docente cuando se les presentan algunas dificultades emocionales en los niños? Se obtuvo un total de 20 respuestas diferentes; de entre las cuales se puede afirmar, un 45%(9) de las respuestas señalaron únicamente ofrecer estímulos como estrellitas, aplausos, caritas felices, etcétera para que permanezcan las conductas positivas; un 15% (3) mencionó que abren un espacio para que los niños expresen sus emociones a través de una conversación; otro 15%(3) plantea salidas lúdicas a través de la elaboración de dibujos o de hacer juegos; un 10%(2) usan estrategias como las de abrir un espacio o establecer comisiones para favorecer la autorregulación de las conductas; finalmente, con tres porcentajes iguales del 5%(1) las educadoras manifestaron estrategias como: lecturas de cuentos/fábulas, analizando casos y trabajar en casa con los papás

Es decir, prácticamente, la mayor parte señala únicamente una salida de tipo conductista ante la manifestación de emociones positivas; se abren pequeños espacios donde los alumnos juegan y conversan para expresar las emociones; pero sólo un reducido porcentaje del 10% señala que trabajan en la autorregulación.

En tercer lugar, continuamos con la pregunta 3: ¿Explique qué tipos de conductas presentan regularmente los niños? Se obtuvo un total de 17 respuestas diferentes, las cuales fueron agrupadas por las características semejantes que guardan. Un 70.5% (12) de las conductas consisten en berrinches, enojos, frustración, rabia, se tiran al piso, gritos, manifestaciones de ira que revelan una falta de autorregulación emocional; asimismo, un 17.6% (3) muestran reacciones de miedo, un reducido 5.8% (1) molestan a sus compañeros y otro 5.8% (1) sienten que no pueden hacer su tarea. Como puede observarse, más de la mitad de las respuestas planteadas por las educadoras señalan conductas relacionadas con falta de autorregulación emocional.

En la pregunta 4 se cuestionó: ¿Considera que los niños deben tener un conocimiento y autorregulación de sus emociones a su edad? Ante esta pregunta la totalidad de las educadoras respondieron, si es importante el autoconocimiento y autorregulación de las emociones, lo que varían son sus argumentaciones. Un 60% (3) señala es importante el autoconocimiento y autorregulación emocional por el bien

del propio niño y porque le ayuda a tener una mejor relación con sus compañeros e integrarse adecuadamente en su escuela; un 20% (1) señala, si no aprenden a conocer sus emociones y autorregularlas puede tener consecuencias en su desarrollo, finalmente otro 20% (1) señala es un proceso a largo plazo, que se adquiere con la maduración.

En la pregunta 5: ¿Considera que los niños autorregulan y conocen sus emociones, que les hace enojar o les causa miedo etcétera? La mayoría (4) señaló, los niños no conocen ni autorregulan sus emociones; entre los argumentos una de las educadoras manifiesta, es un proceso y aprenderán a través de las consecuencias que experimenten, otra más señala, no siempre se autorregulan y sólo manifiestan la causa de su enojo.

De la minoría (1) expresó, los educandos si conocen y regulan sus emociones: por una parte, apuntó que sólo los niños grandes lo hacen autónomamente y por otra argumentó que con los pequeños hay que examinarlos y determinar situaciones para trabajar con ellos. Aquí se observa que si conocen sus emociones; pero, las educadoras manifiestan que a una edad tan pequeña no pueden autorregularlas, están manejando que es un proceso a largo plazo.

En la pregunta 6, se les solicitó indicar si reciben el apoyo por parte de los padres de familia ante situaciones de autorregulación de las emociones presentadas en sus niños. La totalidad de las educadoras, manifestaron que los padres de familia a veces las apoyan en el manejo del autocontrol emocional con sus hijos; sin embargo, comentaron que hay padres despreocupados por atender las cosas que pasan en la escuela, otros padres no les interesa el tema; señalan, además, no hay límites en casa y la barrera que se le presenta es la situación familiar.

A partir de las respuestas planteadas a las educadoras, señalan que la educación emocional se promueve en preescolar, pero la mayor parte de las estrategias utilizadas son de tipo conductistas, sólo una minoría promueve la autorregulación; por otra parte, la mayoría de las respuestas de las educadoras (70.5%) señalan que los niños muestran conductas que demuestran su falta de autorregulación emocional,

generalmente no se recibe el apoyo de los padres, y se manifiestan en los niños de una manera inadecuada perjudicando a terceros, sabemos pues, la regulación emocional se trabaja más en otras áreas, pero si se trabaja en los preescolares con un seguimiento menos conductista con el cual se puede obtener una mayor regulación de las emociones en los niños.

En conclusión, a partir de la encuesta realizada se observa, la mayor parte de los educandos no tienen un conocimiento preciso de sus emociones y tampoco las regulan, en preescolar si se promueven estrategias, pero no son las adecuadas, por lo que el problema se sigue presentando. Ante esto surgen algunas interrogantes:

- 1.- ¿Cuál es el enfoque psicopedagógico más adecuado para trabajar la educación emocional?
- 2.- ¿Cuál es el enfoque del programa de Preescolar para promover este tipo de educación?
- 3.- ¿Cuáles son las estrategias más adecuadas para promover el autoconocimiento y la autorregulación de las emociones?
- 4.- ¿Cuál es la importancia que desde una edad temprana los niños tengan un aprendizaje para su autoconocimiento y autorregulación de las emociones?

Estas interrogantes pretenden agotarse con este trabajo de monografía. Así mismo aporta información que pueda ayudar a los docentes a manejar y enseñar a los educandos para que paulatinamente vayan desarrollando una autorregulación y conocimiento de las emociones en nivel preescolar.

1.3 Justificación

Es muy importante conocer qué son las emociones, cómo podemos autorregularlas ya que el ámbito educativo nos permite poder intervenir de una manera adecuada sin reprimir las emociones, puesto que cada emoción es importante en el desarrollo emocional, al reconocer sus emociones los educandos las pueden regular, es un beneficio para ellos ya que la conducta emocional se mueve en función de una cadena de sucesos.

Me llamó mucho la atención este tema sobre el autoconocimiento y autorregulación de las emociones, pues en los prescolares es donde los niños empiezan a mostrar emociones que desconocen, qué es lo que están sintiendo, qué pueden conocerlas a su corta edad para que así puedan saber de ellas, aunque claro es un trabajo que requiere de tiempo, ya que se estaría trabajando con niños pequeños, si en el caso de los adultos nos cuesta regular a veces ciertas emociones ¿cómo se sentiría un niño que está experimentando alguna emoción con sensaciones que desconoce?

En lo personal considero algunas estrategias como la relajación y meditación las cuales han sido de mucha utilidad en donde obtendrán un beneficio hacia sus emociones sintiéndose más tranquilos sin darse cuenta que a través de ellas expresan sus estados de ánimo.

El propósito de esta monografía es aportar de alguna manera las herramientas que puedan ser de utilidad para las educadoras en el proceso de reconocimiento de las emociones en los niños; asimismo, presenta un soporte teórico estructurado que permite tener elementos para planear estrategias que puedan implementar. En síntesis, es un documento informativo que puede serle útil a los docentes para comprender en qué consiste el problema y le puede servir como una guía didáctica para trabajar la autorregulación emocional.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general.

Exponer el manejo de estrategias de autoconocimiento y autorregulación de las emociones en los niños de nivel preescolar en segundo grado.

1.4.2 Objetivos específicos

- 1.- Explicar el enfoque psicopedagógico de la educación emocional.
- 2.- Explicar cuál es el enfoque del programa de preescolar para promover este tipo de educación.
- 3.- Analizar las estrategias más adecuadas para promover el autoconocimiento y la autorregulación de las emociones.
- 4.- Analizar la importancia que desde una edad temprana los niños tengan un aprendizaje para su autoconocimiento y autorregulación de las emociones.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS

2.1 Enfoque o Perspectiva de Análisis

En esta monografía el análisis del desarrollo emocional y las estrategias que permiten su regulación y conocimiento parten fundamentalmente desde el construccionismo social

El construccionismo social propone que la realidad está socialmente construida, esto quiere decir, que cuando los seres humanos interactuamos con los otros, la unidad constitutiva de la vida social son las pautas de relación en las que participamos en nuestra vida cotidiana.

La perspectiva construccionista social plantea el lenguaje como acción, el sujeto construye realidades en los diferentes contextos que transita en la interacción con los otros. Shotter (1993) plantea que “debemos dejar de concebir la realidad en la que vivimos como si fuera homogénea, la misma en todas partes y para todos. Personas diferentes en posiciones diferentes y en momentos diferentes vivirán en realidades diferentes” (págs. 35-36), por lo tanto, nuestra realidad se construye en los diversos contextos en los cuales participamos e interactuamos con otros.

Harré & Gillet (1994) Las emociones son socialmente construidas en la interacción con los otros y devienen de las diferentes culturas sugieren que esta perspectiva deja de considerar las emociones como procesos mentales del individuo.

Fredman, (2004) desde la perspectiva socioconstruccionista considera a la emoción como una construcción en la interacción con los sujetos de su entorno; por lo tanto, conllevan una forma de acción social.

Según Gergen (2006), Arcila, Mendoza, Jaramillo, & Cañón, 2010), “en las relaciones, un elemento central es la negociación, pues justamente es allí donde surgen los significados” (pág. 44), es decir, en la interacción con otros se generan espacios que están mediados por el lenguaje, los cuales utilizamos para coordinarnos

y negociar con los otros y así construir significados que son propios de los contextos que participamos.

Shotter (2009) explica que el construccionismo social propone que la construcción de la personalidad y la identidad, incluso a un nivel intra-psíquico, se producen de un modo dialógico y relacional, en el cual múltiples voces actúan en un proceso argumentativo, entregando diferentes puntos de vista, diferentes posiciones en las que ubicar al yo, en una búsqueda por encontrar una forma de vida aceptable para otros en un contexto dado.

Bertrand (2010) por su parte señala que toda emoción es una consecuencia y una respuesta a emociones de otro. En este sentido se entiende que la interacción social está internalizada en el yo.

Así mismo, también se considera para el análisis de este trabajo elementos de la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner; pero específicamente al elemento de la inteligencia intrapersonal pues ésta es la que nos brinda herramientas para comprender y controlar el ámbito interno de uno mismo en lo que se refiere a la regulación de las emociones y del foco atencional. Si se llega a destacar en la inteligencia intrapersonal se es capaz de acceder a las emociones y reflexionar sobre estos, según Gardner, esta inteligencia también permite ahondar en su introspección y entender las razones por las cuales uno es de la manera que es. La inteligencia interpersonal, se trata de una inteligencia que permite interpretar las palabras o gestos, evalúa la capacidad para empatizar con las demás personas.

Por otra parte, en esta monografía también se retoma el planteamiento del Programa 2017 de la SEP que se fundamenta en los planteamientos de Bisquerra, quien considera que:

“La emoción es un componente complejo de la psicología humana. Se conforma de elementos fisiológicos que se expresan de forma instintiva y de aspectos cognitivos y socioculturales conscientes e inconscientes, lo que implica que las emociones, especialmente las secundarias (o los sentimientos), también son aprendidas y moduladas por el entorno

sociocultural y guardan una relación de pertinencia con el contexto en el que se expresan” (p. 517)

Es decir, Bisquerra ve al sujeto como un ser integral con sus componentes fisiológicos y cognitivos; pero le da un importante peso a lo sociocultural; de tal modo, que sus planteamientos se ligan al construccionismo social. Por tal razón, dentro de los Planes y Programas se proponen actividades tendientes a favorecer la interacción social.

En el libro del aprendizaje clave Bisquerra (2000) plantea que en la escuela la educación de las emociones busca favorecer las competencias emocionales y sociales del alumnado.

Así mismo Bisquerra (2000: 243) ve la educación emocional como:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”

A partir de las aportaciones de Bisquerra (2002) se destacan los siguientes aspectos:

El desarrollo emocional es una parte indisociable del desarrollo global de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la educación debe atender a la educación de los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar los propios sentimientos, así como de expresarlos en forma auténtica y adecuada

1) La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios en las estructuras cognitiva, actitudinal y procedimental”

Por tal razón, en la propuesta oficial de la SEP, se planteó incluir en el curriculum la educación socioemocional como un aprendizaje esperado y se implementan estrategias para que los niños en el nivel preescolar puedan integrar en sus vidas, que estas habilidades les permitan conocer, manejar las emociones y así poder manejarlas en distintas situaciones para que mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares puedan regular un estado emocional impulsivo que es causado por alguna situación y que todo ello pueda ser una fuente de motivación y aprendizaje.

El Plan y programa de estudio aprendizajes clave 2017 también menciona que la educación socioemocional se apega al laicismo, ya que se relaciona a las neurociencias y de las ciencias de la conducta las cuales son importantes en el aprendizaje; pero, se hace hincapié en la relevancia de la interacción social por tal razón se plantean múltiples actividades que implica la relación con los otros para favorecer su desarrollo emocional. Se enfatiza la importancia del contexto y de un mediador para el aprendizaje en la que ello provea oportunidades para los niños para el entendimiento de lo que sucede con ello promover la toma de decisiones y solucionar los problemas que se les presenten de la mejor manera.

2.2. Enfoque Metodológico de Investigación

Este trabajo fue desarrollado a través de una monografía, para tener una idea más clara de lo que es una monografía es necesario definirla:

Una monografía es un informe escrito, relativamente extenso, argumentativo, con función informativa, en el cual se presentan y organizan los datos a cerca de una determinada temática, obtenido de diversas fuentes”. se trata del tipo de trabajo académico más común en los colegios y universidades (Schafer Viviana, 2009, pag.15).

La monografía debe contar con un objeto de estudio, tema, para así poder investigar, descubrir y reunir información pertinente sobre el tema elegido. Se realiza

la investigación en torno a un tema nuevo o poco abordado para conocer más sobre él y poder aportar algún aspecto novedoso del mismo.

En virtud de que se observó que la mayor parte de la educación, no se tiene información sobre este tema: “El manejo de estrategias de autoconocimiento y autorregulación de las emociones en los niños de nivel preescolar “, que se desconoce, me di a la tarea de elaborar un documento que, de manera sencilla y didáctica, hablara ampliamente sobre el tema. La base fundamental para elaborar una monografía es la investigación documental.

Las fuentes para realizar las investigaciones fueron: libros, consultas de documentos en internet, entrevistas a docentes y se recatan además elementos de la experiencia personal como educadora del nivel preescolar.

Una vez elegido el tema se estructuró un esquema tentativo de los temas y subtemas que permitieron organizar la información, tomando en cuenta las posibles estrategias que pueden favorecer un mejor rendimiento de las emociones en cuanto al autoconocimiento y autorregulación.

Posteriormente, para recaudar la información fue necesario consultar en libros, fuentes seguras de internet, orientación y proyectos realizados por otros alumnos de diversos lugares.

Luego de haber obtenido la información fue necesario hacer una síntesis de lo más importante que se encontraba sobre este tema.

Además de la información documental se obtuvo información de la práctica docente, que se aplicó a las docentes del preescolar, para conocer más a fondo la problemática que se presenta, obteniendo así un resultado a cada pregunta, como sustento.

Después de ello, se fueron redactando los capítulos de acuerdo al esquema construido, integrando la información de las fuentes documentales con las reflexiones personales.

Finalmente, se elaboró las conclusiones destacando los elementos centrales analizados en los diferentes capítulos que conforman el trabajo, haciendo énfasis en los objetivos de investigación propuestos para este trabajo.

CAPÍTULO III

LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR

3.1 Las Emociones

En este capítulo se explica qué son las emociones, las diferentes concepciones de ellas, así como los tipos de emociones que existen como son la alegría, tristeza, miedo y enojo, la importancia que tienen el autoconocimiento y la regulación de ellas en el nivel preescolar.

3.2 ¿Qué son las Emociones?

Para McCarthy (1989), las emociones son procesos eminentemente sociales, de tal suerte que ni siquiera cabría la posibilidad teórica de preguntarse acerca de cualquier emoción que no sea socialmente construida, formada y orquestada; en el mismo sentido.

Goleman (1995) dice que las funciones de las emociones pueden situarse en dos niveles; la sensibilidad emocional y la respuesta emocional, siendo éstas últimas, las que guían y organizan la conducta, jugando un papel crucial en la infancia como señales comunicativas. Hay que tener en cuenta que tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente.

Fernández-Abascal y Palmero, (1999). Menciona que “Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación”

Las emociones reprimidas acumuladas se convierten en asuntos inconclusos y fuentes de estrés, consecuente a la represión de las emociones se puede llegar a lastimar al otro, sin mencionar a uno mismo. el problema no es sentir, es no saber manejar la emoción, pues la expresión de la emoción es para liberarnos de su carga energética, pero no debe hacerse a costa de lastimar a otros (o a nosotros mismos).

Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas que se generan en nuestro cuerpo ante cambios que se producen en nuestro entorno o en nosotros mismos, estos cambios se basan en experiencias que a su vez dependen de percepciones, actitudes, por ello, de nuestras experiencias, reaccionaremos de una forma u otra ante situaciones similares, la respuesta emocional son estímulos rápidos e impulsivos que valoran lo que está ocurriendo y nos informan de qué significado tiene para nosotros eso.

Se concluye que las emociones son la forma en que expresamos lo que sentimos y lo reflejamos a través de ella ,cuando los niños sienten algo más no saben lo que es las expresan de manera en la que los niños no saben que es una emoción, pero ellos la expresan, a veces a tal grado de que les afecta, ya que no saben cómo identificarla esa emoción, ellos en su naturalidad son expresivos , más requieren que se les diga mira esto que sientes se llama así, de tal manera que ellos que cada vez que tengan alguna emoción la sepan identificar y así el niño pueda reconocer.

Una emoción es algo que nos ayuda a reaccionar con rapidez ante acontecimientos en el cual podemos expresar alegría, miedo, enojo o tristeza, pero ello no nos debe controlar u afectar, tampoco no es adecuado reprimir las emociones es necesario expresarlas, ya que las emociones son algo natural.

3.3 Los Tipos de Emociones Según Autores (Alegría, Tristeza, Miedo y Enojo)

En este subtema se parte de presentar algunas definiciones relacionadas con el desarrollo emocional. Bisquerra, (2001) expresa que el enojo, es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos” y según este autor se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira exige una respuesta urgente p.100.

El miedo, es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, esto según Bisquerra quien añade que el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa. En cuanto al papel del organismo, este mismo autor indica que “el organismo reacciona rápidamente, movilizand

energía, de tal forma que prepare el cuerpo para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones normales” (p. 102).

La tristeza, es desencadenada por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanzas.

Por último, interpreta que la felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto, así como un estado de bienestar; este mismo autor relaciona la felicidad con el gozo, la sensación de bienestar, a la capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría.

3.4 Importancia del Autoconocimiento y Autorregulación de las Emociones.

Goleman (1996) señala puntualmente varias ventajas del conocimiento de la educación emocional en las cuales sobresalen:

- Autoconocimiento emocional
- Mejora el reconocimiento y la designación de las propias emociones.
- Manejo de las emociones
- Mayor capacidad para expresar adecuadamente el enojo, sin pelear.
- Menos comportamiento agresivo o autodestructivo.
- Más sentimientos positivos sobre ellos mismos, la escuela y la familia.

Goleman (1996) menciona que: son muchas las mejoras y ventajas que brinda la educación emocional ya que permite conocer las propias emociones e interiorizar muchos aspectos de la vida propia, para luego poder detectar las emociones de las demás personas, llevando a mejores relaciones interpersonales; propiamente en las niñas y los niños son de suma importancia.

Esta habilidad es de suma importancia, ya que como menciona Álvarez et al (2001) las personas en todo su ciclo vital, enfrentan constantemente situaciones

problemáticas y de conflicto, tanto consigo mismo como con otras personas, las cuales si no se solucionan pueden llegar a desencadenar serios problemas, y tanto la competencia de regulación emocional, como específicamente la habilidad de afrontamiento, viene a ser una herramienta esencial para solucionar conflicto de forma más saludable y adecuada para el bienestar de las persona.

Como lo menciona Extremera y Fernández-Berrocal citados en Vivas,(2004) al mencionar que “son muy pocas las instituciones formadoras de formadores que tienen establecidos programas específicos con contenidos de educación emocional, que fomenten en el profesorado las habilidades necesarias para cumplir con la demanda actual de la educación emocional de los ciudadanos” (p.4), por lo que podemos ver, es necesario ser capacitados en el tema para vincularlo en la labor diaria con los niños, y contar con un recursos y estrategias para la implementación de procesos de educación emocional dentro del aula.

Otra de las competencias emocionales que podemos ver con Bisquerra, (2009) es la regulación emocional, la cual se refiere a “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.” p.3.

La regulación emocional es para Bisquerra (2009) el elemento esencial de la educación emocional, y está compuesto por aspectos como la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, el desarrollo de empatía, entre otros.

Habilidades de afrontamiento: se refiere a la “habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales” p.3.

Continuando con el Programa de estudio 2011, Guía para la Educadora, La regulación de emociones difiere de un niño a otro, debido a diversos factores como

son el temperamento, la relación con otros, la cultura familiar, o también “el hecho de que culturas y hasta familias individuales difieran en sus normas de expresión y de manejo apropiado de las emociones hace que la tarea sea en especial difícil para los niños que pasan de un ambiente cultural (por ejemplo, una familia inmigrante) a otro (como el ingreso a preescolar, que puede o no reflejar la cultura de su hogar”. (p.128).

Menciona en el Programa de estudio 2011, que para ello es esencial un entorno de respeto y confianza en equilibrio con la regulación de las conductas. (p.143).

Como nos menciona en el nuevo modelo educativo de aprendizaje clave para la educación integral, en cuanto al Autoconocimiento se debe tener en cuenta la importancia de: Hablar de sí mismo, describirse a sí mismo destacando cualidades y fortalezas, saber que sienten en cada una para así poder tener control de sus emociones, como maestra frente a grupo me ha tocado situaciones en las que mis niños no reconocen como se sienten o que les provoca el que reaccionen así , ya que también tienen que ver los factores, o en el caso que se frustran y en el enojo pegan a sus compañeritos, entonces es necesario intervenir y dar esas herramientas necesarias para que el niño pueda tener esa regulación expresando su enojo de una manera adecuada , ya que también si se reprimen la emociones , afecta al niño, es necesario que el niño exprese que siente sin dañarse y con moderación .

En el nuevo modelo educativo de aprendizaje clave para la educación integral, menciona que en la autorregulación es importante reconocer emociones y cuáles tienen mayor intensidad en ellos, compartir con otros sus necesidades; lo que les gusta y disgusta, y sus emociones, hablar sobre cómo sus palabras y acciones pueden tener un efecto positivo o negativo en ellos mismos y en otros , así mismo sobre como aprender a usar algunas técnicas para contener acciones impulsivas ,hablar y razonar para resolver conflictos, aprender a esperar su turno en diversos tipos de actividades y juegos.

De esta manera, podemos darnos cuenta que las emociones que se presentan en los niños pueden ser monitoreadas por los adultos para poder ser esa guía de apoyo en el proceso de desarrollo emocional, ya que al mismo tiempo las emociones van

guiando la conducta del niño y es muy importante trabajar esta área en preescolar, podemos pensar que son niños pequeños y que es normal que un niño llore desesperadamente sin poder regular esa emoción, o que un niño se enoje mucho por cuestiones que en ese momento para el pequeño lo alteran y no pueda controlarse y tira sus juguetes o no quiere la ayuda de los que se la brindan para poder tranquilizarlo, es muy necesario trabajar las emociones en preescolar, ya que es donde el niño va conociendo ese mundo que le rodea donde empieza a ser curioso, experimenta, que mejor que enseñar a tener un autoconocimiento y autorregulación de las emociones.

CAPÍTULO IV

CAMPO FORMATIVO DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

4.1 El Campo Formativo de Educación Socioemocional en Preescolar.

En este apartado se analiza exhaustivamente el Campo Formativo de educación socioemocional que se considera como un proceso de aprendizaje, a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.

Este campo busca que los niños aprendan a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.

Los propósitos de este campo formativo son:

- Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades,
- Pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.
- Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.
- Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones. Y así mismo haciendo énfasis que en esta monografía se analizará exhaustivamente sobre la educación emocional. (p.305-306).

Del campo formativo de educación socioemocional retomo el organizador curricular 1, el cual son el autoconocimiento, la autorregulación ya que nos habla sobre la expresión de las emociones, el reconocerlas ya que es algo fundamental que desde pequeños se trabaje esta área para que los niños tengan las herramientas necesarias para reconocerlas en su vida diaria de una manera sana y este libro es el que las maestras ocupamos en base al plan y programa de estudios.

4.2 El enfoque Pedagógico de la Educación Socioemocional

En este enfoque se centra en el proceso del desarrollo de habilidades emocionales y sociales; pretende que los niños adquieran confianza en sí mismos al reconocerse como capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía, de relacionarse en forma sana con distintas personas, de expresar ideas, sentimientos y emociones y de regular sus maneras de actuar.

Así mismo, nos menciona que los niños ingresan a preescolar con aprendizajes sociales influidos por las características particulares de su familia y del lugar que ocupan en ella, y nos menciona sobre una experiencia de socialización, que se favorece en la educación preescolar donde implica iniciarse en la formación de dos rasgos constitutivos de su identidad que no están presentes en su vida familiar: su papel como alumnos, es decir, su participación para aprender en actividades sistemáticas, sujetas a formas de organización y reglas interpersonales que demandan nuevas formas de relación y de comportamiento, diferentes entre sí.

En la construcción de la regulación de las emociones en los cuales los niños logran un dominio gradual como parte de su desarrollo socioemocional, nos menciona estos procesos que se favorecen si los niños tienen oportunidades como las siguientes, Identificar, por ejemplo:

- Como en modos de ser.
- Relacionarse y reaccionar en diversas circunstancias.
- Reconocer, reconozcan, por ejemplo, sus límites.

- Que identifiquen a quién pueden acudir en caso de necesitar ayuda y tengan confianza para hacerlo.
- Participar en situaciones de conflicto,
- Identificar sus reacciones, controlar sus impulsos y dialogar para resolverlas.

4.3 El Autoconocimiento y la Autorregulación como Organizadores Curriculares de la Educación Socioemocional

La Educación Socioemocional favorece al desarrollo del potencial humano, ya que provee los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida, tiene que ver con establecer y delimitar los objetivos que persigue, así como las estrategias y herramientas de las que se vale para alcanzarlos. En este sentido, es de orden pedagógico.

A partir de lo de arriba mencionado se puede decir que la educación socioemocional es una forma de poder dar a conocer como trabajar las emociones pues tienen un gran impacto al ir trabajando desde pequeños, como podemos ver esta enlazado con lo social porque hay factores que influyen en el proceso de ir conociendo y regulando ciertas emociones, como la educación socioemocional permite tomar en cuenta las acciones que se toman para así poder mejorarlas.

En el nivel preescolar, esta área se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales. Busca que los niños adquieran confianza en sí mismos al sentirse capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía; que se relacionen sanamente con personas de distintas edades; que expresen ideas, sentimientos y emociones, y que autorregulen sus maneras de actuar p.523)

Así mismo la educación socioemocional conlleva a trabajar las conductas que se van tomando ante factores que se presentan y generan reacciones las cuales afectan la estabilidad emocional en preescolar.

A continuación, se describirán brevemente las cinco dimensiones de la educación socioemocional.

El área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas:

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Autonomía
- Empatía
- Colaboración.

Estas dimensiones dinamizan las interacciones entre los planos individual y social-ambiental, creando y sosteniendo la posibilidad de aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir.

El autoconocimiento implica: conocerse a sí mismo, conocer que tenemos motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y cómo influyen con otros y con el entorno.

La autorregulación: regula los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, y modular los impulsos.

La autonomía: es la capacidad personal para manejar y ejercer control sobre las situaciones que nos afectan, para llevar a cabo acciones que generen mayores oportunidades de vida para sí mismo y para los demás ya que no nacemos siendo autónomos, durante la infancia temprana necesitamos de otras personas para atender las necesidades emocionales.

La empatía: es entender las causas de los estados emocionales de los demás, el reconocimiento, el respeto y el aprecio hacia uno mismo y las demás personas.

La colaboración: es trabajar en equipo, tratar con diversos tipos de personas, asumiendo tanto metas individuales como grupales para colaborar en función de un bienestar.

Así mismo el autoconocimiento es: identificar condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar, al tener conocimiento de cómo las emociones influyen para fortalecer una sana estabilidad emocional tomando en cuenta lo siguiente:

- Atención.
- Conciencia de uno mismo y de lo que nos rodea.
- Autoestima bienestar.

La Autorregulación: es regular las propias emociones para expresarlas de manera apropiada y así mismo comprender el impacto de las expresiones emocionales y comportamientos que pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo, es muy importante no confundir la regulación de las emociones con la represión de las mismas, una adecuada autorregulación de las propias emociones ayuda a ser más reflexivos y tolerantes, favorece la solución constructiva de conflictos y así mismo tomando en cuenta lo siguiente:

- Metacognición
- Expresión de las emociones
- Regulación de las emociones
- Autogeneración de emociones para el bienestar y perseverancia.

4.4. Habilidades que Deben Desarrollar los Niños para el Manejo de sus Emociones

En base al autoconocimiento se presentan las siguientes habilidades a continuación.

La primera es la atención: en esta hay cuatro funciones básicas, llamadas funciones ejecutivas, las cuales son fundamentales para planear, establecer prioridades, corregir errores, implementar tareas y regular el comportamiento de los

niños, las funciones ejecutivas incluyen la memoria de trabajo, la capacidad de inhibir respuestas, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva y para regular la atención está relacionada con las funciones ejecutivas, las cuales a su vez constituyen la base del desarrollo socio-emocional y cognitivo siendo necesarias en el proceso del niño.

La segunda es la Conciencia de las propias emociones: esta conlleva a tomar conciencia de las emociones que se experimentan, requiere de la capacidad de observar y reflexionar sobre cómo influyen las emocionales en la manera de experimentar lo que le sucede y percibe, así como en sus decisiones y conductas.

La tercera es el Autoestima: se basa en una adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades; generando un sentido de apreciación y respeto hacia nosotros mismos y nuestras ideas, lo cual es esencial para actuar con autonomía. Asimismo, buscar apoyo y colaboración para lidiar con ellas.

Por último, tenemos el aprecio, gratitud y bienestar en este podemos ver que: Surge a partir de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos de los demás y del entorno, para cuidar y proteger aquello que trae bienestar y al fomentar el aprecio, gratitud incrementa su bienestar ya que el bienestar es una habilidad relacionada con el ser y este depende de su capacidad para calmar su mente y de regular sus emociones

Posteriormente en la autorregulación se presentan las siguientes habilidades a continuación.

La primera esta la Metacognición: la cual es tener la capacidad de anticipación, de aprender del error, de aplicar estrategias y diseñar planes de mejora son aspectos que favorecen el pensamiento reflexivo, de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje.

La segunda es la expresión de las emociones: es la claridad las emociones, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional, así también Implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede tener en el propio comportamiento y en el de otras

personas, y comprender cómo las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales internos de uno mismo y de los demás.

La tercera es la regulación de las emociones: sería la capacidad de gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de forma pacífica y exitosa sin desgastarse, lastimarse o lastimar a otros.

Por último, la Autogeneración de emociones para el bienestar y perseverancia

Es: experimentar emociones no aflictivas, de forma voluntaria y consciente, ya que esto ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad, el autogestionar recursos emocionales no aflictivos (como la alegría, el amor y el humor, entre otros) Mostrando constancia para generar un mayor grado de bienestar.

4.5 Orientaciones Didácticas

Las orientaciones didácticas son procesos de desarrollo y aprendizaje, no son específicos de una edad ni exhaustivos, ofrecer tipos de experiencias adecuadas a las habilidades, los intereses y las necesidades de los alumnos que favorezcan el desarrollo de las capacidades, dando tiempo a conocer cómo expresan, asegurando que todos encuentren referentes afectivos y sociales con diversas estrategias, promoviendo que las emociones que pueden experimentar sean en un ambiente seguro y confiable (Merino, 2008).

Para el desarrollo de las capacidades socioemocionales, se necesita de una planeación cuidadosa mediante experiencias, juego diario, materiales diversos u cosas que se pueden llevar a la práctica, como por ejemplo la relajación, ajustar y hacer uso de momentos o situaciones que surgen espontáneamente y en los que puede intervenir para enseñarles y apoyar a los niños a manejar la expresión de sus sentimientos, pensamientos y conductas.

En el libro del nuevo modelo educativo, nos menciona algunas orientaciones didácticas, por ejemplo, el reconocer emociones y cuáles tienen mayor intensidad en

ellos, compartir con otros sus necesidades; lo que les gusta y disgusta, y sus emociones, hablar sobre cómo sus palabras y acciones pueden tener un efecto positivo o negativo en ellos mismos y en otros, aprender a usar algunas técnicas para contener acciones impulsivas, hablar y razonar para resolver conflictos. aprender a esperar su turno en diversos tipos de actividades y juegos. Todo esto nos invita a que hay un sinfín de estrategias que podemos usar de acuerdo a las necesidades que se presentan en nuestros niños, ya que una orientación didáctica es muy fundamental en preescolar.

En este capítulo se abordó un campo formativo el cual es educación socioemocional, y en este se enlaza con un enfoque pedagógico en el que se centra en el desarrollo de habilidades emocionales y así mismo vi la dosificación de los indicadores de logro, basándome en las habilidades de las dimensiones para así mencionar cuales son y posteriormente las orientaciones didácticas las cuales son favorecer el desarrollo en el aula vinculadas con esta área educación socioemocional.

CAPÍTULO V

ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN EN PREESCOLAR

5.1 El Manejo de Estrategias para Desarrollar el Autoconocimiento y la Autorregulación

Bisquerra (2001) En la búsqueda de mejores estilos de vida y conductas más saludables, la educación emocional propone diversos objetivos, entre éstos se pueden encontrar los siguientes:

Objetivos de la educación emocional

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

A partir de lo de arriba citado, se menciona el punto de vista de Bisquerra, ya que manejar las emociones implica identificar varias probabilidades que pueden ayudar a la estabilidad emocional en los niños y entre los objetivos que menciona nos habla sobre las emociones de una manera que pueda haber un mayor conocimiento y a desarrollar las habilidades.

Acentuando la importancia de abarcar estrategias que atiendan a las necesidades emocionales de la manifestación de ellas en lo que concierne al conocimiento y regulación, se sugiere algunas estrategias generales que pueden realizarse con los ajustes correspondientes al niño.

En este capítulo se desarrollan dos subtemas: en el primero se dan a conocer algunas sugerencias de estrategias con el fin de favorecer el desarrollo adecuado del

autoconocimiento , tomando en cuenta que al autoconocimiento se enlaza con la atención, conciencia de las propias emociones, autoestima, aprecio y gratitud y bienestar, en el segundo se muestran las siguientes estrategias para la autorregulación donde también se enlaza con la metacognición, expresión de las emociones, autogeneración de las emociones para el bienestar y perseverancia.

5.2 Estrategias para el Autoconocimiento

Para empezar, se mencionarán las siguientes estrategias, donde se presenta el desarrollo de ellas, en qué consisten, cómo se pueden llevar a cabo, en ocasiones al terminar alguna actividad se da por reiterada y por terminada el desarrollo de estas, lo cual impide llevar un seguimiento en el que el niño pueda ir conociendo, familiarizándose con las emociones a su corta edad, ya que es cuando los niños más absorben y están en ese proceso de aprender todo lo que ven .

Según Bisquerra (2009) La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, lo cual para este autor incluye la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. El conocer las emociones propias y las de los demás se consigue a través de la observación propia y de las otras personas.

A continuación, se expone la siguiente estrategia planteada por Bisquerra (2009).

Dentro de esta competencia Bisquerra (2009) incluye las siguientes microcompetencias:

- Toma de conciencia de las propias emociones: es la capacidad para percibir, identificar y etiquetar las emociones propias.
- Dar nombre a las emociones: se refiere al uso de un vocabulario emocional adecuado para designar las emocionales que se experimentan.
- Comprensión de las emociones de los demás: es la capacidad para percibir las emociones de otras personas, así como de implicarse en sus vivencias emocionales por medio de la empatía.

- Bisquerra (2009) señala que es necesario tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: hace referencia a que la emoción, cognición y conducta están en constante interacción, y que “los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición” (p. 3).

Así mismo esta estrategia en la toma de conciencia es necesaria para poder trabajar en el niño, ya que si no hay un conocimiento de las emociones que el pueda conocer, no se podrá dar nombres a ellas, y al designar un nombre a la emoción que se experimenta podrá percibir con mayor dominio en su experiencia, ya que si se trabaja desde pequeños cuando sean adultos podrán tener esta capacidad de resiliencia pues las abran trabajado desde temprana edad, así no dejando pasar el tiempo y que sea en la etapa adulta, ya que a veces como adultos hay dificultad para conocer y aceptar las emociones que presentamos sin tomar conciencia de ellas.

El semáforo.

Esta estrategia utiliza una analogía común para establecer los pasos que se recomiendan seguir cuando el niño se enfrenta a una situación que ha provocado enojo.

El primer paso consiste en detener la conducta y el pensamiento, evitando llevar a cabo respuestas impulsivas.

El segundo paso consiste en racionalizar la situación y hacer un pequeño estudio de pros y contras sobre nuestras posibles respuestas, generando en ocasiones varias alternativas y seleccionando la más adaptativa a la situación.

Una vez seleccionada la respuesta (conductual y cognitiva) se procede a ejecutarla. Con esto se evita herir a otros niños y se buscan respuestas asertivas.

➤ Método de imaginación

Este método es efectivo para que la persona maneje el enojo. Implica visualizar activamente escenas que representen situaciones reales donde se suele sentir enojo,

se debe imaginar diciendo lo que quiere expresar la persona en una situación real similar a la que imaginas; se puede imaginar solucionando problemas de forma efectiva.

Este método ayuda a pensar en las posibles áreas problemáticas y en el diseño de las respuestas y funciona como un ensayo que permite actuar sin enojo en situaciones reales o saber manejar el enojo provocado, utilizando una estrategia concreta.

➤ Tiempo muerto

Esta estrategia implica alejarse de la situación en la que estás cuando las tempranas señales de aviso indican que el enojo está a punto de estar fuera de control.

Esto ayuda a recuperar el control de uno mismo y de la situación. El uso efectivo del tiempo muerto implica reconocer las señales tempranas de que el enojo está fuera de control o está siendo autodestructivo. No se utiliza para evitar la situación, pero sí para enfocar la situación desde un nuevo ángulo y con un nuevo inicio.

Luego, se regresa a la situación y se ve qué ocurre. El tiempo muerto es la oportunidad de hacerse consciente y poner en práctica estrategias para solucionar conflictos.

➤ Formando caritas

En esta estrategia el objetivo es Identificar la expresión facial cuando se está experimentando una emoción. Los Materiales que se pueden ocupar son: hoja de trabajo "Formando caritas", platos plásticos, lana, goma, tijeras, lápices de color.

Se explicará a las niñas y los niños que existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento, se le entregará al estudiantado un plato plástico y una hoja con ojitos, nariz, cejas, bocas felices, tristes, enojadas, asustadas. Los niños deberán recortar y formar su carita de cómo se sienten el día de hoy. Las y los

estudiantes deberán de enseñar a las demás estudiantes del grupo su carita y comentar el motivo del porqué sienten esa emoción y qué situaciones provocan que la sientan.

➤ La varita de las emociones

Se expone la siguiente actividad planteada por López, E. (coord.) (2003).

La varita mágica queda a creatividad de cada docente. Para la confección puede utilizar cartulina de colores, marcadores, temperas, imágenes, stickers, escarcha, cintas de tela, etc.

El grupo deberá acomodarse en círculo. Sentado en el suelo, para evitar que las mesas y sillas se conviertan en obstáculos. Para iniciar la persona facilitadora tendrá una “varita mágica”. Luego este pasa la varita al niño a la niña que se encuentre a su lado. Cada niño que tenga la varita deberá expresar mediante gestos o posturas, alguna emoción que haya experimentado durante el fin de semana (en caso de que la actividad se realice lunes), o cómo se siente ese día (en caso de que se haga al inicio de la clase) o cómo se sintió durante ese día (en caso de que se haga al final del día). El resto de niñas y niños del grupo deberá interpretar esos gestos, es decir “adivinar” cuál es la emoción que están expresando. Cuando alguien del grupo adivine, la niña o el niño que tenga la varita se la pasará a la persona que está a su lado.

¿Por qué la varita es mágica? Por qué el niño o la niña al tocarla se transforma totalmente, eso sí debe tenerse cuidado con que no se salgan de control. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

➤ Noticias agradables y noticias desagradables.

Se expone la siguiente actividad planteada por López, (2005).

La maestra crea un espacio llamado “relatos agradables y desagradables”. La maestra lo usará para comunicarle a los niños sucesos agradables y desagradables que han ocurrido dentro del salón.

Así mismo aquí el niño estaría Identificando las emociones agradables y las emociones desagradables y podemos ver que niños expresan los sentimientos y emociones que se han producido en ellos y podemos ayudar a los niños a identificar las emociones en las situaciones en las que aún no las identifiquen.

➤ Bingo emocional

Se exponen la siguiente actividad planteada por de Hose, (2013).

La maestra reparte a cada niño un cartón de bingo que contiene caras que expresan distintas emociones. Cada vez que la maestra diga una emoción y coincida con la que tienen en su cartón ponen encima del mismo una bolita de papel, así hasta hacer línea y posteriormente cantar bingo.

5.3 Estrategias para la Autorregulación

➤ Comunicación asertiva.

Kazdin, (1996). Los patrones de autocontrol pueden ser adquiridos a través de técnicas de modificación conductual, como: control de estímulos, automonitoreo, autorrefuerzo, entrenamiento en respuesta alternativa.

La comunicación asertiva tiene como objetivo enseñar al niño a expresar la emoción por ejemplo de enojo sin agresión, de tristeza sin causarle un daño, de manera socialmente aceptable y constructiva, el niño aprenderá a expresar frases positivas con los que convive diariamente por ejemplo en la escuela. La maestra y el niño realizaran un ensayo conductual que consiste en un juego de roles donde el niño

adquiere a través de imitación la modificación de emociones que requieren mayor control.

- Evitar involucrarse en conflictos.

Kazdin, (1996) Mantenimiento, establecer estrategias para que las conductas se mantengan (probablemente de manera intermitente) por medio de poderosas recompensas externas.

En esta estrategia sería evitar involucrarse en conflictos, aquí la maestra expresará al niño que este paso lo empleará cuando ocurran alguna de estas situaciones: Cuando alguien le pegue, lo empuje o le “haga algo” accidentalmente, por ejemplo, cuando vaya pasando por algún lugar en donde jueguen fútbol y la pelota le pegue en la cara u otra parte, ya que es importante que estos comportamientos “neutros” no sean percibidos como agresión, cuando vea a alguien que no le agrada y tan sólo de verlo hay más probabilidades de enojarse, la maestra le explicará que cómo a través de frases cortas acompañadas de técnicas de relajación, podrá evitar involucrarse en conflictos.

El primer paso es respirar tranquilamente, el segundo paso decir las auto instrucciones, el niño puede emplear las siguientes frases: “Mantente calmado”, “No fue intencional, fue accidente”, “No vale la pena enojarse” “Respira tranquilamente”, “Respira e ignora”, “Respira y relaja tu cuerpo”, estas frases las repetirá el niño a sí mismo, con voz baja (en su mente) y realizará tres respiraciones profundas para ayudarse a relajar y así mismo en el aula podemos aplaudir los logros de los niños y hacer una retroalimentación de las técnicas que usaron y como se han sentido para así seguir motivando al grupo a trabajarlas y no dejarlas.

- Dibujando mi enojo

Se expone la actividad planteada por Feldman, J. (2005).

Materiales: hojas, lápices de color.

Esta estrategia de aprendizaje permite que el estudiantado exprese y maneje el enojo de una forma saludable. La estrategia consiste en que cuando el grupo esté enojado por alguna situación, se les da una hoja y lápices de color, y seguidamente se les solicita que dibujen lo que les está haciendo enojarse o disgustarse. Cuando terminan el dibujo se les pregunta si les gustaría decir algo con el dibujo y se inicia el momento de conversación. Por último, se les da la posibilidad a los niños de que arruguen el papel y lo boten si así lo desean; y se le explica a las niñas y los niños que nos sentimos mejor cuando sacamos lo que sentimos y llevamos dentro de una manera saludable.

Otra forma de aplicar esta estrategia es que en el aula se mantenga un papel periódico pegado en la pared, para que las y los estudiantes tengan un espacio para que dibujen su enojo cuando lo deseen

➤ Relajando nuestras emociones

Colocarse de forma cómoda en un lugar tranquilo y silencioso, y cerrar los ojos. Se leerá el siguiente procedimiento al niño: Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos. Relaja lentamente todos los músculos del cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos de tu cuello y la cabeza.

Una vez que hayas relajado los músculos del cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante, imagínate relajado y despreocupado. En este momento realiza las siguientes respiraciones: Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4 Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4 Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8, repite el proceso anterior.

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que hacen la respiración correctamente pueden los niños poner una mano en el pecho y otra en el abdomen, estarán haciendo correctamente la respiración cuando sólo se les mueva la mano del abdomen al respirar.

➤ Ejercitándonos

Se expone la siguiente actividad planteada por Feldman, J. (2005).

Para esta estrategia de aprendizaje se le pregunta a las niñas y los niños si alguna vez se han sentido nerviosas o nerviosos y/o enfadadas o enfadados, se da el espacio para que comenten, expliquen que hacen cuando se sienten así. Luego se le demuestra al estudiantado ejercicios que pueden hacer cuando se sienten así, como los siguientes:

Flojo y tieso: se le pide a los niños y las niñas que se pongan de pie y hagan un círculo; luego se les da la instrucción que se dejen caer de la cintura para arriba como una muñeca de trapo, de manera que las manos toquen los pies, y luego se les indica que muevan los brazos para adelante y para atrás. Cuando se diga: "Tiosos", deberán ponerse de pie, tan rígidos como puedan.

Se deja que están tiesos como 10 ó 15 segundos y luego se dice: "Flojos" a medida que se doblan y se relajan otra vez. Se continúa diciendo "Flojo" y "Tioso" cada 15 segundos.

Globos: se les pide a los niños que hagan la silueta de un globo en el suelo. Luego se les dice que piensen que son globos y que se llenan poco a poco de aire... más y más grande hasta que están de pie con sus brazos extendidos, los pies separados y las mejillas llenas de aire. Se deja que expulsan el aire y vuelvan a ser un globo desinflado, y repetir lo anterior de manera que vuelvan a inhalar como globos y luego a exhalar lentamente. Luego de cada ejercicio de relajación es recomendable que se haga un pequeño comentario acerca de lo sucedido.

➤ Mándalas.

Según la autora Cuervo (2012, p.62) el uso de los colores está asociado a las emociones. Esta señala algunos significados de los colores:

Blanco: se asocia a la luz, a la bondad, la inocencia y la pureza.

Amarillo: representa la alegría, la felicidad, la inteligencia y la energía.

Naranja: representa la alegría, el entusiasmo, la atracción, la creatividad, el éxito, el ánimo y el estímulo.

Rojo: es el color del fuego y el de la sangre, por lo que se le asocia al peligro, la guerra, la energía, la fortaleza, la determinación, así como a la pasión, al deseo y al amor.

Púrpura: está asociado a sentimientos nostálgicos y románticos.

Azul: ligado a la tranquilidad y a la calma

Verde: representa armonía, crecimiento, fertilidad y frescura. También se asocia con la esperanza y la seguridad.

Negro: representa la muerte y el misterio.

Las mándalas fomentan la atención y la concentración, promueven el bienestar interior del niño, al centrarse en una actividad relajante como es el hecho de pintar, reducen el estrés y la ansiedad, ayudan a desarrollar la paciencia, la perseverancia y la constancia y posibilitan que introduzcamos nuevo vocabulario como las emociones, pintar mándalas proporciona enormes beneficios para los niños siendo un excelente ejercicio de estimulación cognitiva, lo que los convierte en un elemento muy importante a tener en cuenta no solo en las aulas sino también en casa.

➤ Yoga.

Kazdin, (1996); Nezu y Lombardo, (2006). La relajación tiene como meta enseñar al paciente a afrontar situaciones estresantes, entre las técnicas empleadas se encuentran: la respiración diafragmática, relajación muscular progresiva y visualización, el objetivo es que el paciente domine estas técnicas en ambientes controlados para que después pueda generalizar esta estrategia a situaciones.

En el yoga la relajación y el control postural mejoran las habilidades psico-motrices del alumnado, ayuda a una mayor motivación y bienestar físico y emocional. Para la realización de yoga, es preferible que sea un lugar alejado del ruido excesivo, pero también se puede llevar a cabo en el aula o en el patio, durante la sesión, se puede emplear: reproductor de audio, música relajada, perfume, galletas, trozos de fruta, y para que los niños puedan estar cómodos, colchonetas etc. Así mismo se pueden emplear las siguientes posturas:

RESPIRACIÓN: (5 minutos) Respiración de desbloqueo y relajación. De pie, con las piernas separadas, elevamos los brazos con las palmas de las manos abiertas hacia arriba, estirándonos todo lo posible, a la vez que inspiramos, al espirar, flexionar el tronco y relajar bajando los brazos hasta la parte posterior de la espalda. Repetir 5 veces.

LA MARIPOSA:(5 minutos) Sentados con la espalda recta, flexionamos las piernas y juntamos las plantas de los pies, acercamos los talones hacia el cuerpo, tocar los pies con las manos, subir y bajar las rodillas como si agitáramos las alas de la mariposa, después, juntar las rodillas y abrazarlas, descansando nuestra cabeza sobre ellas.

LA COBRA:(5 minutos)-Estiramos el cuerpo tumbados en el suelo hacia abajo, manos a la altura de los hombros, tocando el suelo y cabeza hacia atrás, se puede jugar por parejas, cuando una cobra sube, la otra bajará.

RELAJACIÓN: (10 minutos) Abrazos musicales. Los niños caminarán por una parte del aula, la maestra irá proponiendo diferentes agrupaciones, de 2 en 2, de 5 en 5, ... Para finalizar, en el aula, se podrán compartir las emociones que tuvieron durante la sesión.

➤ Sesión de Bars.

Access Bars es una modalidad práctica suave que fue introducida por Gary Douglas a principios de la década de 1990. Los Bars® son 32 puntos únicos en la cabeza que se correlacionan con diferentes áreas y aspectos de la

vida. Durante una sesión de Barras de acceso, un profesional toca suavemente estos puntos para liberar la carga electromagnética de todos los pensamientos, ideas, actitudes, decisiones y creencias que pueden haberlo limitado en las áreas de la vida en cuestión. Lo cual es muy esencial para el bienestar y perseverancia de los niños, pues al tomar una sesión ellos se están permitiendo regular a la vez sus emociones y se trabajan otros aspectos de la vida del niño.

En la actualidad, Access Bars se practica en más de 170 países de todo el mundo, y es utilizado como una herramienta potente y pragmática por familias, escuelas, empresas, atletas, salas de prisiones, psicólogos, artistas y muchos más.

Podemos ver una revisión científica de un mapa cerebral de algunas personas a las que le corrieron las barras, mostrándonos los resultados ya que han trabajado con cerebros de todo tipo y toda condición por más de 16 años y muestran como es la primera vez que un cerebro hace, teniendo así una base de datos de ver esta información, muestran la forma en que miden con un electroencefalograma, con el casco en la cabeza y miden con 19 electrodos, ojos cerrados, cerebro en tarea, entonces , les corrieron las barras y muestran un mapa cerebral normal y otro donde es el área roja que se enciende, haciendo 1.5 horas de correr barras, e inmediatamente después hacen la mediación y esto es lo que se muestra una tomografía electromagnética de baja resolución, desviaciones estándares fuera de lo normal , y muestran colores , por ejemplo el rojo significa 4 desviaciones estándares por encima de lo normal, un cerebro muy activo , significando actividad y nos menciona sobre la coherencia pues es la forma en que el cerebro procesa información , hay hipo coherencia e hipo coherencia , el azul indica que tenemos hipo coherencia , en la que permite ese nivel superior de consciencia , mirando los mapas cerebrales han sido capaces de determinar que la relación entre fase y coherencia es muy importante y lo cual podrán ver en los siguientes links .

➤ La caja de las emociones.

Se puede trabajar las emociones en clase, a través de un juego denominado «La caja de las emociones». Se prepara una caja puede ser de plástico, cartón, etc., y en ella se pegan imágenes de las facetas de las emociones, junto con algún dibujo representativo, esta caja debe estar situada en un lugar visible del aula y ser accesible a todos los alumnos. El objetivo de este juego es conseguir que los niños aprendan a comunicarse emocionalmente, a partir de estas comunicaciones individuales podemos profundizar en el conocimiento de las diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo). Con ello también estamos efectuando un trabajo preventivo respecto a posibles nuevos conflictos y se está trabajando con perseverancia ya que puede ser constante esta estrategia.

CONCLUSIÓN

Este trabajo de investigación de investigación tuvo como objetivo central exponer información relevante relacionada con el autoconocimiento y autorregulación de las emociones en preescolar, así como informaciones estratégicas que han permitido trabajar esta área emocional en el ámbito educativo.

En primera instancia, es necesario precisar que las emociones son parte importante del ser humano las cuales influyen en el niño en su desarrollo social y cognitivo; requiriendo un equilibrio emocional para que ellos puedan conocerlas y transmitir las.

En la actualidad, aunque en el discurso oficial se ha rescatado la importancia de la educación emocional, en la práctica se observa que esta área se encuentra rezagada ya que se les da prioridad a las otras materias y no son aplicadas de una manera constante dentro del ámbito educativo. Sin embargo, la estimulación de las emociones es fundamental para el desarrollo de la capacidad de regulación y autoconocimiento de los niños y niñas desde edad temprana.

Incluso, en el Campo Formativo de Educación Socioemocional en Preescolar se enfatiza que el trabajo de las emociones en los niños es un proceso de aprendizaje que les permite comprender, manejar, construir, mostrar y aprender a manejarlas, buscando generar destrezas necesarias para la anticipación y mediación como estrategias para solucionar conflictos de forma pacífica. Además, es importante señalar que el autoconocimiento y la autorregulación socioemocional favorece al desarrollo total del potencial humano.

Los niños ingresan a preescolar con aprendizajes sociales influidos por las características particulares de su familia: por lo tanto, las habilidades que deben desarrollarse en los niños para el manejo de sus emociones son a partir de la atención, conciencia de las propias emociones, autoestima, aprecio, gratitud y bienestar; ante todo las orientaciones didácticas pues son un proceso de desarrollo y aprendizaje, se necesita una planeación cuidadosa que se pueda llevar a la práctica.

Además, es fundamental que los padres conozcan también la importancia de las emociones en sus hijos, pues ellas están presentes en la vida cotidiana y muchas de ellas aparecen como respuestas a lo que viven dentro de su entorno. Por lo tanto, es necesario darles orientaciones sobre la importancia de educarlos mediante el amor, para así formar educandos felices, siendo primordial entregar calidez personal, afecto en la relación educativa, para así llegar de esta manera al fondo emocional de los alumnos.

Para desarrollar el autoconocimiento y autorregulación se lleva a cabo un trabajo educativo a partir de estrategias didácticas que promuevan en el educando la capacidad de percibir, identificar y etiquetar las emociones a través de la observación propia y del apoyo que la docente brinde, y las otras personas en el contexto determinado incidiendo en el comportamiento de los niños.

El autoconocimiento implicaría, conocerse a sí mismo, conocer que se tienen emociones propias, así como su efecto en la conducta y cómo influyen con otros y con el entorno; por otra parte, la autorregulación que sería regular los propios pensamientos, emociones y conductas, para expresar de manera apropiada, y modular los impulsos; es decir, implica aprender a autorregular las emociones, generando las habilidades emocionales necesarias para reconocerlas y regular especialmente aquellas que pueden generarles conflictos en sus relaciones con los sujetos de su entorno. En la medida que tenga un mayor autoconocimiento y autorregulación de sus emociones el educando está en la posibilidad de tener relaciones armónicas que permiten no solo favorecer su propio desarrollo, sino el de los seres humanos con los que convive.

En lo personal, considero que las emociones en el niño preescolar deben ser estudiadas más a fondo, aplicadas en el ámbito escolar y no solo en el psicológico ya que estas influyen en el proceso de su desarrollo, como docentes debemos conocerlas a profundidad, contar con herramientas para su aplicación dentro de las aulas, ser una guía de apoyo y ejemplo en el cual el alumno adquiera también de sus maestros un aprendizaje significativo.

Por último, se concluye que la educación emocional permite conocer las propias emociones, interiorizar muchos aspectos de la vida propia, para luego poder detectar las emociones de las demás, llevando a mejores relaciones interpersonales; propiamente en los educandos ya que son de suma importancia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Access Consciousness. (s.f). recuperado de:
<https://www.accessconsciousness.com/>
- Barriga, D. (2019). **Emociones en preescolar**. Revista erealy, 120.
- Bisquerra Alzina, R. (2005). **La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación**. 95-114.
- Calderón Rodríguez, M. (2012). **Aprendiendo sobre emociones**. Holanda: CECC.
- Castillo, A. L. (2011). **La Razón De Las Emociones**. Colombia: Revista Eleuthera.
- Douglas, G. (1990). **Revisión Científica de Access Bars**. Recuperado De:
<https://www.youtube.com/watch?v=Wwdb5WUICcY>
- Emocional, E. (s.f.). Recuperado de: http://sobre-educacionemocional.blogspot.com/2009/06/antecedentes_29.html
- Florido, L. P. (2016). **El estudio socio-histórico de las emociones y los sentimientos en las Ciencias Sociales del siglo XX**. Revista de estudios sociales. vol 55.. No. Pag 178-191.
- García Retana, J. Á. (2012). **La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Educación**. Costa Rica: Revista Educación.
- García, M. V. (2003). **La educación emocional: conceptos fundamentales**. Revista Universitaria de Investigación. Caracas, Venezuela: Sapiens.
- Lizano Paniagua, K., & Umaña Vega, M. (2008). **La teoría de las inteligencias múltiples en la práctica docente en educación**. Revista Electrónica Educare. vol. XII, núm. 1, 135-149.

- López-Zafra, M. I. (2009). **Gale Document Number**. Recuperado de: <https://go.gale.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA201711503&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=01200534&p=AONE&sw=w>
- Magnabosco Marra, M. (2014). **El Construcionismo Social como abordaje teórico para la comprensión del abuso sexual**. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 220-242.
- Mente, p. y. (s.f.). **La teoría de las inteligencias múltiples**. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>
- Merino, J. P. (2008). **Definición**. Recuperado de: <https://definicion.de/orientacion-educativa/>.
- Neill, A. S. (s.f.). **Pedagogía**. La red de profesionales de la educación. Recuperado de: <https://pedagogia.mx/alexander-sutherland-neill/>
- Ortiz, J. L. (s.f.). **La Educación De Emociones Básicas En Niños Y Niñas De Dos Años**. Dpto. Didáctica y Organización escolar. Universidad de Murcia. España: UCLM.
- Sánchez, E. G.-A. (s.f.). **Psicología de la emoción**. Recuperado de: <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Schafer, V. (22 de 7 de 2009). **Blog institucional de monografías.com**. Recuperado de: <http://blogs.monografias.com/institucional/tag/tipos-de-monografias/>
- Secretaría de Educación Pública. (2011). **Programa de estudio 2011**. Guía para la Educadora. Educación Básica. México: SEP
- Secretaría de Educación. (2017). **Aprendizajes clave educación preescolar**. México: Secretaría de Educación.
- Varela, G. A. (2010-2912). **Manual de Educación Emocional**. Holanda: CECC/SICA.

Vera, A. S. (2016). ***El abordaje de las emociones desde el construccionismo social por terapeutas adscritos a esta perspectiva en Chile.*** Recuperado de: <https://docplayer.es/97452362-El-abordaje-de-las-emociones-desde-el-construccionismo-social-por-terapeutas-adscritos-a-esta-perspectiva-en-chile.html>

Vivas García, M. (2003). ***La educación emocional: conceptos fundamentales.*** Sapiens. Revista Universitaria de Investigación. vol. 4, núm. 2. 1-22.