



**Universidad Pedagógica Nacional Unidad UPN 094 centro**

**Licenciatura en Educación Preescolar Plan 2008**

**TESINA**

**EL JUEGO PARA LA AUTORREGULACIÓN DE LAS  
EMOCIONES EN NIÑOS DE PREESCOLAR I EN XOCHIMILCO**

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

**Presenta**

**Karen Buendia Pérez**

**Asesor: Vicente Paz Ruiz**

**México, 2023**

## **Dedicatoria**

### ***A mí misma***

Me dedico esta Tesis a mí misma por el gran esfuerzo y la dedicación por la gran satisfacción por haber culminado mi carrera que siempre tuve la ilusión de estudiar esta carrera y el gran esfuerzo que tuve en estudiar para poder lograrlo soy la persona mas feliz por haber terminado un gran triunfo y una meta más en mi vida.

### ***A mi hija***

Le dedico esta Tesis a mi hija por haberme apoyado en cada momento por los desvelos y el tiempo ya que ella me acompaño en cada momento desde que empecé mi carrera en donde ella me acompañaba desde mi vientre me acompañaba en cada momento en cada situación cuando nació ya que cuando tenía 4 meses en donde fue nuestra ceremonia de graduación mi princesa me acompaño en cada momento ya que ella es mi motor de cada momento y mi felicidad y mi apoyo y para seguir adelante ya que me falta muchas metas para cumplir con mi hija y soy inmensamente feliz con mi hija.

### ***A mí mamá***

Le dedico esta Tesis a mi mamá de todo corazón por haberme apoyado en cada momento de mi vida y dedicación en cada momento por la gran bendición que nos da a diario y nos ha dado a lo largo de mi vida te doy las infinitas gracias por el gran apoyo que me has brindado en cada momento y la satisfacción de tenerte a diario en mi vida y con mi hija ya que has sido un buen ejemplo para mí y un motor para seguir adelante te amo mucho mami.

### ***A mis Hermanos***

Le dedico esta Tesis a mis hermanos por el apoyo que mi han brindado los dos en cada momento de mi vida ya que somos lo mejores hermanos del mundo ya que siempre nos hemos apoyado en cada momento recuerden que los amo mucho.

## Agradecimiento

Le doy gracias a dios por haberme dado una oportunidad más en mi vida y por darme la dicha de llegar y terminar mi carrera con satisfacción y mucha felicidad y para seguir adelante cada día de mi vida.

Le agradezco la **UPN** por el apoyo que nos ha brindado en cada momento por apoyar a las personas como yo que queremos seguirnos superando día a día con la educación para ser un México mejor ya que con la oportunidad de crear nuevos proyectos para que las personas se superen y las apoyen de acuerdo a las posibilidades que cada uno tenga y que pongamos de nuestro esfuerzo y dedicación de cada una de las personas que entran en la UPN.

### ***A mis Maestros***

Le agradezco a mis maestros por lo que nos enseñaron día con día por cada sábado que ellos nos dedicaban por el esfuerzo y su enseñanza que nos aportaban para ser unas docentes de calidad por cada llamada de atención por cada consejo que nos permitió reflexionar y no darnos por vencidos y seguir adelante hasta el final les agradezco por cada una de sus enseñanzas y sus saberes de cada uno de ustedes y aprender cada día.

Le agradezco al profesor **Vicente Paz** por el gran apoyo que me ofreció para la revisión y el proceso de termino de mi Tesis ya que de todo corazón le agradezco por su gran apoyo después de a ver culminado mi carrera y después de 4 años podre titularme por cuestiones familiares no lo avía realizado después de todo el esfuerzo y apoyo que me brindo el profesor lo he logrado el objetivo de mi vida y que vamos con más y superarme cada día.

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO I MI CONTEXTO DE TRABAJO .....</b>	<b>7</b>
<b>Biografía .....</b>	<b>7</b>
<b>Contexto Comunidad.....</b>	<b>9</b>
<b>Escuela .....</b>	<b>10</b>
<b>Contexto áulico.....</b>	<b>11</b>
<b>Diagnóstico .....</b>	<b>12</b>
<b>Problematización .....</b>	<b>14</b>
<b>Justificación .....</b>	<b>16</b>
<b>Objetivo .....</b>	<b>17</b>
<b>CAPÍTULO II ASPECTOS TEÓRICOS DE LAS EMOCIONES .....</b>	<b>19</b>
<b>La Autorregulación .....</b>	<b>23</b>
<b>El Juego .....</b>	<b>31</b>
<b>PEP (2011) .....</b>	<b>34</b>
<b>ALGUNAS IDEAS PRÁCTICAS.....</b>	<b>41</b>
<b>Situación Didáctica: La Granja .....</b>	<b>41</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>49</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>51</b>

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo se hace una propuesta pedagógica referida al juego como un medio para regular las emociones de los niños de preescolar I en Xochimilco en donde se observaron actitudes de los niños que no eran correctas ya que son niños que interactúan con diferentes familiares ya sus papas son personas que trabajan y los dejan encargados con familiares en donde a mi me indago este tema en donde a mi me preocupo ya que los niños no interactúan con sus demás compañeros ya que sus emociones no las saben autorregular ya que con lo que estado investigando las emociones son muy importantes para que los niños se socialicen con sus pares y con las demás personas ya que es muy importante socializarse para que tengan una mejor vida y pueda autorregular sus emociones por sí mismos y también para que puedan expresar lo que sienten o lo que les moleste ya que por medio del juego se puede lograr que los niños respeten a sus pares que aprendan a respetar turnos y que aprenda a convivir con ellos en todo momento en donde seguiremos realizando actividades para poder ayudar a los niños a que autorregulen sus emociones y tengan una mejor socializarse con sus pares y familiares por medio del juego en donde es muy importante en donde los niños aprenden jugando con diferentes materiales en donde en este trabajo de eso se trata que los niños por medio del juego regulen sus emociones y que lo llevemos a cabo ya que a mí me está sirviendo de mucho y poderlo mostrar a otra compañeras para que lo puedan llevar a cabo ya que me parece un tema muy importante y que siempre tendremos niños que no pueden autorregular su emociones y que lo demuestran pegando, empujando, rasguñando, ya que no lo expresan hablando sino de esa

manera en donde nosotros tenemos que hablarles e indicarles que digan lo que les molesta pero ya que no solo es de nosotras sino también de los papas que nos ayuden y se pueda trabajar en conjunto y los niños puedan socializarse con sus pares y ellos puedan tener una vida mejor en la socializarse.

# CAPÍTULO I MI CONTEXTO DE TRABAJO

## Biografía

Me llamo Karen Buendía Pérez tengo 28 años me gusta estudiar la carrera de la licenciatura de nivel preescolar porque cuando estaba pequeña me gustaba jugar con mis primas a la escuelita y yo siempre era la maestra y desde ahí siempre le decía a mi mamá que yo quería ser maestra después les enseñé a mis primas a que se aprendieran las tablas me di cuenta que si quería estudiar para maestra.

Al terminar de estudiar el bachillerato empecé a buscar escuelas para la licenciatura para maestra de preescolar y poder realizar el examen en donde encontré la escuela que está en barranca del muerto en donde me inscribí para realizar el examen lo realice, pero no me quede, investigue en escuelas de paga para poder estudiar, pero estaban muy caras las colegiaturas y pues la verdad no contaba con el dinero necesario para estudiar.

Busqué una escuela para estudiar la carrera de asistente educativo en donde era de paga, pero no era tan cara y si me la podía pagar mi mamá en donde me inscribí y era teórico y práctico lo que nos daban las clases en donde fueron 3 años de estudiar la carrera al terminar teníamos que hacer prácticas docentes y servicio social, en donde fui a ver a una escuela que está incorporada a SEDESOL en donde estuve de apoyo en el grupo de preescolar y después de estar con ese grupo como 3 meses la directora me ofreció trabajo en donde acepte trabajar después me pasaron al grupo de maternal, posteriormente fui coordinadora de SEDESOL.

La directora me mandó un curso de ALFALIT en donde podías ser maestra de preescolar en donde después me pasaron al grupo de preescolar II como titular del grupo después también tuve el grupo de preescolar I en donde me he sentido muy bien hay compañerismo entre las compañeras y me siento muy bien en mi trabajo en donde tengo 8 años laborando en el centro educativo Iago que se encuentra ubicado en la delegación Xochimilco en el barrio de xaltocan en la calle 16 de septiembre N.-27 código postal 16090 .

En donde estoy cursando la licenciatura de educación preescolar en donde ya estoy a punto de concluir la licenciatura es un orgullo para mi estar en este nivel después de 5 años de no estudiar me siento satisfecha con mis logros que he obtenido y todos los he logrado ya que le agradezco a mi mama y mis hermanos por el apoyo que he tenido de ellos y ahora tengo una meta mas que es estar con mi pequeña y concluir bien la licenciatura y a seguirme preparando cada día más.

Me siento muy contenta y sé que por eso estoy cursando la carrera de educación preescolar porque desde pequeña me a gustado ser maestra ya que me encanta estar con los niños y trabajar con ellos y enseñarles cosas nuevas y me gusta ver sus caritas de satisfacción cuando les salen las cosas muy bien y a mí me gusta ver sus caritas emocionadas.



## **Contexto Comunidad**

Me llamo Karen Buendía Pérez trabajo en el Centro Educativo Bilingüe “Lago” que se encuentra ubicado en la delegación Xochimilco en el barrio Xaltocan en la calle 16 de septiembre N-.226 código 16090 al sur de la Ciudad de México.

En donde a un costado de lado izquierdo tenemos el hospital Materno Infantil y a un costado del hospital se encuentra ubicada la iglesia del barrio y enfrente de la iglesia hay un kiosco en donde hay se encuentran personas de la calle que se drogan y son personas que no controlan sus emociones que por eso hablan con groserías ya que es una zona media baja y a 30 metros se encuentran los laboratorios y a 50 metros la estación de bomberos y enfrente de la escuela se encuentra el deportivo que es una área recreativa pero la sociedad no las pueden utilizar porque se encuentra vandalismo en la zona.

Ya que el barrio cuenta con sus festividades en donde en marzo es la fiesta del barrio en donde cierran las calles principales ya que ponen juegos, puestos de comida, pirotecnia como castillos toritos etc., en el mes de mayo son la de los 4 barrios en donde cada barrio tiene su virgen su banda y chinelos y cierran las calles principales también entre semana nos cierran las calles por el paseo del niño pa ya que nos perjudica en el tráfico y en la llegada de los niños a sus actividades de la escuela.

## **Escuela**

La escuela “Iago” cuenta con preescolar con guardería y en el horario es completo el de preescolar es de 8:00am a 5:00pm y el de guardería es de 7:30am a 5:00pm.

Cuenta con el personal de guardería son: 7 maestras son titulares cuentan con la carrera de asistente educativo, la directora, el administrador, con el personal de la cocina en preescolar son 3 maestras la maestra de preescolar II es asistente y cuenta con la certificación de maestra en preescolar por la asociación de alfalit y la maestra de preescolar I y la maestra de preescolar III están cursando la licenciatura a nivel preescolar en la UPN 094.

Ya que la escuela cualquier problema que detecta en la práctica docente es involucrar a los padres a los docentes y directivos ya que hay que solucionar el problema de acuerdo a las necesidades de los niños.

De acuerdo a la observación que he tenido es que la comunidad escolar en el problema que nos interesa como a los docentes como a los directivos como a los papás es que los niños aprendan autorregular sus emociones que ha observado en los niños de preescolar como niños de estancia infantil, ya que es muy importante para las docentes saber cómo poder trabajar con ellos sin excluirlos de los demás niños que tengan una participación con sus compañeros sin que sus compañeros los rechacen también para trabajar con los papás y nos apoyen en casa para que ellos hablen con ellos y sepan cómo les hablen no a gritos ni a golpes para que ellos también se involucren en el trabajo como sabemos algunos niños son

de papás separados o que trabajan y los encargan con los abuelos y los dejan mucho tiempo en la escuela.

### ***Infraestructura***

La escuela cuenta con 18 años de servicio para el cuidado de los niños de 1 año a 6 años de edad su propósito es ***“Enseñar con amor y con excelencia”***

Es una casa grande adaptada en dónde está dividida en dos con maya en donde se encuentran los salones de maternal y del otro lado los salones de preescolar, de lado de maternal cuenta con 5 salones de maternal la dirección 3 baños, 1 para niños, 1 para niñas y otro para las docentes, cocina y un patio con pasto en donde hay solo un juego, de lado de preescolar cuenta con 3 salones, 2 baños uno que está en el salón de preescolar II y en preescolar I, 1 baño para las docentes cuenta con un patio de cemento que está muy pequeño ese patio lo ocupa como estancia como preescolar.

### **Contexto áulico**

En el salón en donde estoy trabajando es muy pequeño en donde cuenta con un baño dentro del salón cuenta con 9 pupitres de madera, un escritorio y un anaquel en donde se encuentran el material para trabajar con los niños.

Se encuentran 9 niños dentro de ese salón en donde 2 son niños y 7 niñas que son de la misma edad de 3 a 4 años de edad.

Ya que su aprendizaje es bueno que con el paso del tiempo y de la observación se ha notado que el comportamiento de tres niños no es el adecuado ya que los niños muestran

conductas como enojo, agresión, berrinches ya que como consecuencia de su conducta en su rendimiento de estos alumnos ha bajado un poco.

La familia de los niños son padres que trabajan casi todo el día algunos de los papas de los niños los atienden adecuadamente y los demás son cuidados por los abuelitos o tíos y a veces no les ponen la atención necesaria que los niños requieren ya que por eso se comportan así porque no expresan lo que sienten y no pueden autorregular sus emociones.

La escuela es un centro en donde se les enseña a los niños a ser sociables con sus demás compañeros y con los de otras edades ya que se ha notado que algunos niños de estancia como de preescolar no autorregular sus emociones ya que hacen berrinches, agresión, enojo.

### **Diagnóstico**

Este estudio fue realizado en el centro educativo bilingüe lago ubicado en el barrio de xaltocan en la delegación de Xochimilco en la calle 16 de septiembre código postal 16090 con niños de preescolar I en los cuales se tomó de muestra 4 niños con las siguientes características: berrinches, llanto, agresividad, ya que estos son hijos de papás que trabajan todo el día y algunos están bajo cuidados de los abuelos.

Los niños participantes tienen la edad de 3 y 4 años, por lo tanto, se obtuvo una muestra de 4 niños.

**Características de las conductas que los 4 niños estudiados, en base a las conductas más frecuentes que presentaron durante el tiempo de observación**

Nombre de Alumnos	Características
Víctor	Este niño tiene 3 años es un niño que hace muchos berrinches, llora y hace berrinches si no le dan lo que él quiere no se concentra en sus clases y descontrola el grupo.
Natalia	Tiene 4 años, se enoja cuando sus compañeros no le hacen caso, se enoja cuando ella quiere el material que sus demás compañeros lo tienen y no se lo prestan les tiene que pegarles, los empuja y rompe con la armonía del grupo.
Grecia	Tiene 3 años es una niña inteligente que trabaja muy bien pero cuando se les presta material de ensamble y le piden piezas ella se los presta y después se los quiere arrebatarse y les pega o les hace caras y siempre quiere ser la primera para todo y hace que el grupo rompa sus armonía.
Melany	Tiene 4 años es una niña muy inteligente en donde siempre quiere sacar mejor calificación, llora cuando no le prestan un material siempre quiere tener la razón, no le gusta que le llamen la atención y llora cuando se le corrige el trabajo y eso hace que el grupo rompa su armonía .

En esta escuela cuenta con tres salones de preescolar en donde se realizó la muestra donde se tomaron esos 4 niños de muestra en donde se estuvieron observando ya que son niños que no regulan sus emociones y rompe la armonía del salón de clases, ya que fueron tomados en cuenta ya que se hicieron observaciones diarias y se registraron en donde los niños repetían sus actitudes por eso se realizaron los indicadores en donde también se realizaron situaciones didácticas de acuerdo al (pep 2011).

De acuerdo se enseñan los indicadores que se llevaron de acuerdo a las actitudes de los niños.

Números de indicadores	Nombre del indicador
1	Llora cuando se le corrige su trabajo
2	Hace berrinche cuando no consigue lo que quiere
3	Expresa auto-agresión cuando le quitan algo
4	Se enoja cuando se le llama la atención por su trabajo
5	Demuestra enojo cuando no consigue lo que quiere
6	Emite gritos sin motivos
7	Pega a sus compañeros injustamente

### **Problematización**

De acuerdo a la observación que se ha obtenido en el ciclo escolar en el grupo de preescolar I donde hay 9 niños 4 niños y 5 niñas se ha venido observando como en sus conocimientos comportamientos ya que sea visto que hay niños que no autorregular sus emociones como son berrinches ,agresión ,enojo sabemos que a veces no solo es física sino verbal ya que en las actividades que se realizan los niños tienden a su conducta de manera diferente , físicamente en cuanto ellos quieren ser los primeros o quieren un material que sus compañeros lo tienen y no se los prestan los empujan o los pellizcan cuando les ganan en la formación o en cualquier actividad que se está realizando ya sea en el patio o en el aula se les ha explicado a los niños que no deben de pegarle a sus compañeros que se le dice lo que quiere o lo que él siente en ese momento no a pegarles ya que se les comentó a los niños que si no dejan de hacerlo sus compañeros ya no jugarán ni trabajaran con ellos.

Sabemos que es importante que los niños sean sociables con sus pares con las personas con quien conviven en su comunidad y su familia ya que si esto no es posible tendrán un problema en su desarrollo emocional y de socialización ya que es con la finalidad de saber y observar si nosotros como docentes estamos haciendo bien o mal nuestras actividades para poderlas mejorar nuestras actividades o nuestra práctica docente ya que en la escuela en donde se encuentra este problema su sistema es tradicional en donde les hacemos más caso a los libros a los cuadernos y dejamos a un lado todo los juegos o actividades en donde los niños puedan socializarse.

Que este tema en lo particular me interesa como docente, mamá, para poder ayudar a los niños para que disminuyan su conducta emocional para que ellos se puedan socializar con los demás ya que es muy importante saber por qué lo hacen ya que sabemos que alguno de los padres trabajan en jornadas largas y después de la escuela los encargan con tíos o abuelos y la falta de atención que ellos tienen y pueden ser agredidos por la sociedad en donde ellos se relacionan ,programas de televisión que ellos ven lo imitan en la escuela yo como docente platicar con los niños que debemos de respetar a nuestros compañeros en todo momento que si no nos gusta algo decírselo a la maestra.

Ya que en esta problemática también es importante mencionar que tenemos que participar en este problema papás que son el apoyo que nosotros como docentes tenemos y ellos son los que los educan las docentes, la directora y por supuesto los niños.

## **Justificación**

En este problema lo abordaremos con el juego para autorregular las emociones ya que es una manera divertida para el niño, analizaremos y consideramos que un niño autorregula sus emociones es muy difícil que sea un ser sociable ya que debe de tener posibilidad de relacionarse en su entorno con las personas que convive ya que es muy importante relacionarse con las demás personas para que el niño pueda desarrollarse y tenga una integración favorable con la sociedad y pueda tener una conducta adecuada y poder socializar con cualquier persona.

Yo como educadora me interesa que mis alumnos tengan un menor número de obstáculos para que puedan relacionarse con sus compañeros y que aprendan a autorregular sus emociones ya que es muy importante para mí como también para las educadoras y para la directora también.

Esto puede ser en casa, en la escuela y en la misma sociedad lo que el niño va conociendo a través de cada una de las experiencias a las que se enfrenta va ser lo que a mí como educadora me va permitir brindarle la ayuda necesaria para que él pueda ser un niño más sociable.

## **Pregunta de investigación**

¿A través del juego se podrá autorregular las emociones en niños y niñas en preescolar?

## **Supuesto de acción**

Diseñar Situaciones didácticas donde se favorezca la autorregulación en las emociones en el niño preescolar



## **Objetivo**

“Que el niño preescolar por medio de actividades de juego desarrolle habilidades en el manejo de sus emociones para una mejor autorregulación.”

## **Plan de acción**

Nos permitirá a conocer el proyecto las actividades que se realizará para favorecer la autorregulación de las emociones en el niño preescolar y poder disminuir el problema

## **Sensibilización**

**Directivos:** Todos los docentes del plantel y a la directora se le darán a conocer lo que es mi proyecto por medio de una presentación de powerpoint platicar e indicarle el propósito de mi proyecto que es lo que he observado en el transcurso del ciclo escolar dentro y fuera de mi aula

**Alumnos:** Se trabajará por medio de juegos para motivarlos a que participen en los diferentes juegos y actividades que se divertirán les gustaran y en donde participaran con sus compañeros y podrán convivir con todos sus compañeros

**Padres de familia:** Se les invitara a los papás a que asistan a una plática que se les dará para informarles lo que es la autorregulación de emociones para posteriormente se les dará a conocer las actividades que se trabajaran con los niños y ellos estén enterados de que las docentes también participaran los alumnos y los papas y se realice un trabajo adecuado.

**Intervención comunitaria:** Participaran las docentes realizando las actividades correspondientes para el apoyo del proyecto con los niños y que ellos también las realicen para que observen si las actividades que estamos realizando son las adecuadas para los

niños se les invitara a los papás para que participen en una de nuestras actividades y para ver cómo ellos se relacionan con sus hijos con los otros niños y con los otros papas.

***Intervención pedagógica:*** En donde el niño será quien realice las actividades y puedan socializarse con sus compañeros y con las personas con las que convive y puedan tener un buen desarrollo ya que las actividades se basan en el PEP 2011 en el campo Formativo: Desarrollo Personal y Social. A través de las actividades específicamente utilizando la narrativa ya que se pretende mejorar los comportamientos que afecten a la armonía, las emociones en el aula de preescolar

## CAPÍTULO II ASPECTOS TEÓRICOS DE LAS EMOCIONES

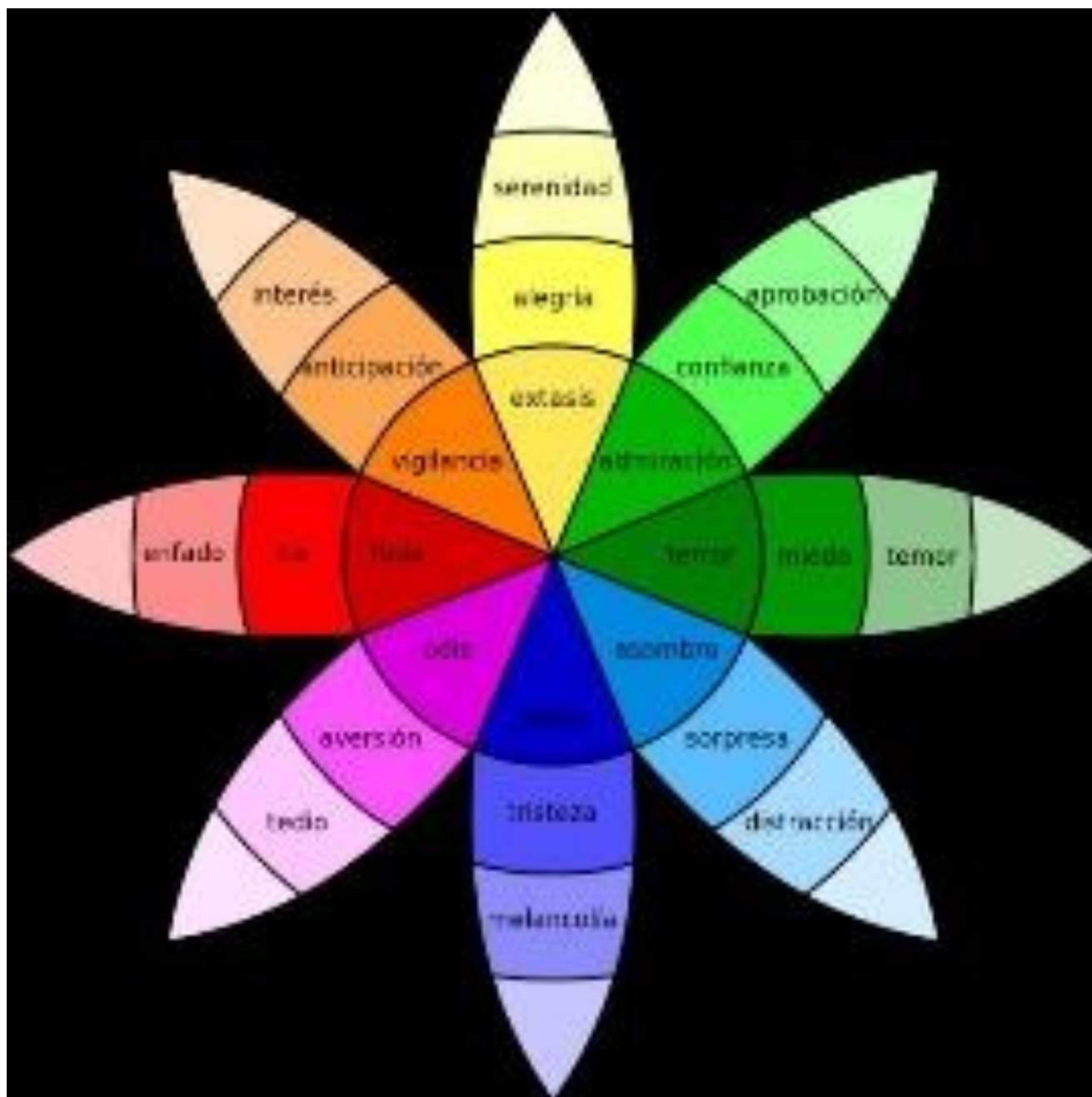
Las emociones son procesos afectivos de corta duración y elevada intensidad, los que generan modificaciones psicológicas significativas, la emoción es circunstancial ya que se produce ante la aparición de un estímulo de un contexto específico (Reidl, 2005). Las emociones implican por lo general cambios fisiológicos, además de modificaciones faciales, posturales o conductuales.

Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar. Daniel Goleman (1995).

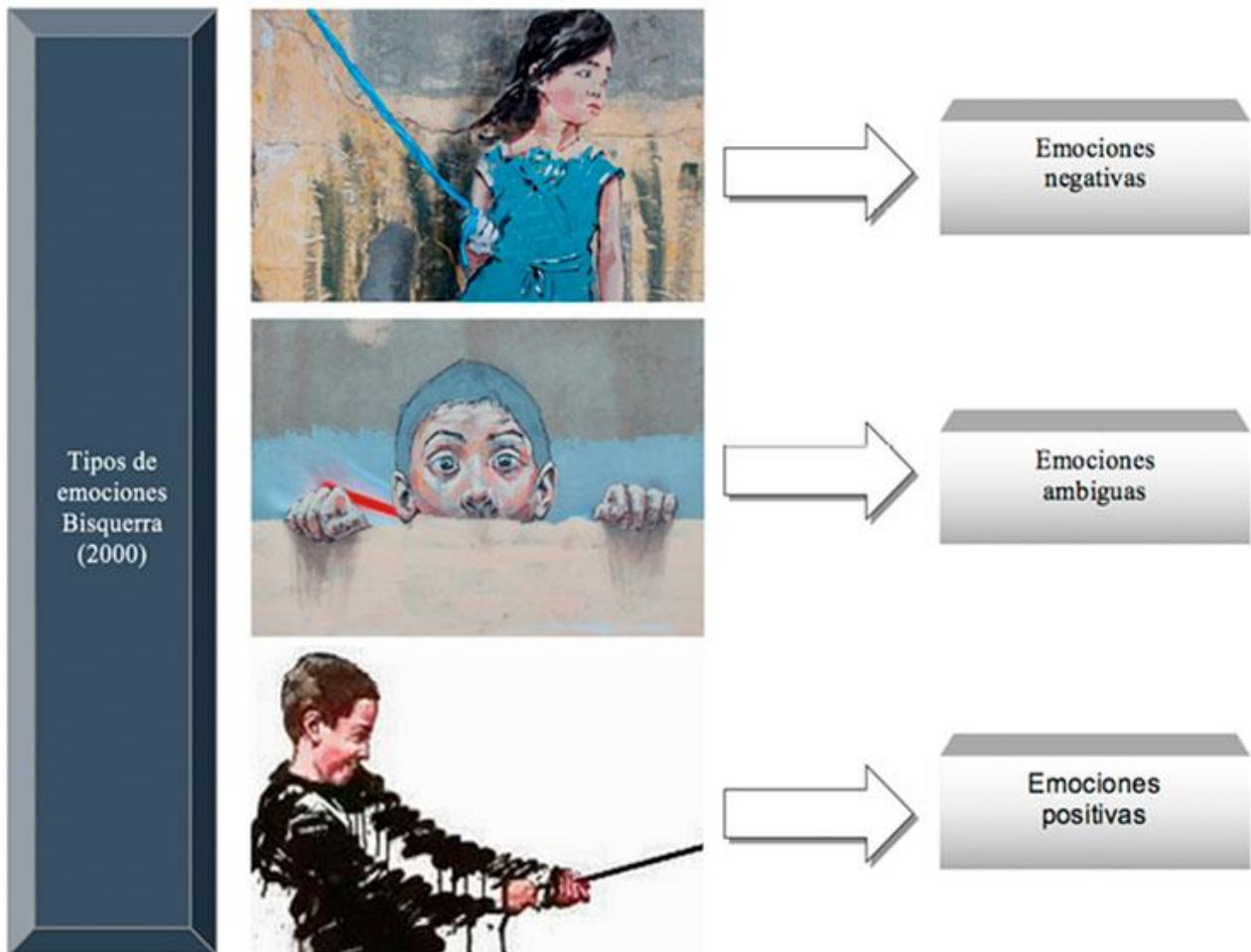
Las emociones no son buenas ni malas en sí mismas, sino que todas son necesarias y presentan funciones concretas que promueven la supervivencia y la adaptación. A partir de esta conceptualización de las emociones, este psicólogo elaboró en 1980 la **rueda de las emociones**, también llamada círculo de las emociones o flor de las emociones. (Plutchik, 1980).

**Charles Darwin** quien propuso que **las emociones han sobrevivido a la evolución porque son adaptativas** y permiten a los humanos y animales sobrevivir y reproducirse. Los sentimientos de amor y afecto llevan a las personas a buscar pareja y reproducirse. Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Bisquerra (2003: 12)

# La ruleta de las emociones



**Emociones positivas** (alegría, humor, amor y felicidad), **Emociones negativas** (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza) y **Emociones ambiguas** (sorpresa, esperanza, y composición). Estas trece emociones básicas serían las que mejor pueden orientarse a programas de educación.



La teoría de las emociones de Paul Ekman, en nuestro rostro se producen diferentes movimientos acordes con la emoción que estamos sintiendo. Veamos cuáles son las expresiones faciales de las emociones primarias según Paul Ekman:

**Ira:** es habitual fruncir el ceño y apretar los labios. Asimismo, los ojos se ven más brillantes.

**Felicidad:** aparecen arrugas en el extremo exterior del ojo, conocidas como patas de gallo, las mejillas se elevan y los extremos de los labios también, lo cual se ve reflejado en unos ojos más cerrados.

**Tristeza:** el párpado está más caído, la boca recta o hacia abajo y a veces el ceño fruncido y elevado.

**Asco:** la nariz se arruga y el labio superior se eleva.

**Sorpresa:** las cejas se elevan, los ojos se abren y la boca también.

**Miedo:** los párpados superiores están elevados al máximo y los inferiores tensos. Las cejas están elevadas y juntas. Los labios se alargan hacia atrás y se encogen las mejillas.

Estas expresiones faciales de las emociones básicas de Paul Ekman pueden tener una duración mayor o menor. Así pues, tanto en las expresiones faciales como en la micro expresiones se producirían los mismos gestos y lo único que variará será la duración de las mismas

La inteligencia emocional se refiere al conjunto de habilidades que permiten tomar conciencia de sí mismo, manejo de las emociones, automotivación, reconocimiento de las emociones en los otros y la capacidad para relacionarse con los demás (Pagalajas & López, 2015,).

La inteligencia emocional como la capacidad de **percibir, observar, entender y manejar las emociones** en nosotros/as mismos/as y también en los demás. Saber reconocer las emociones nos permite escucharlas y aprender. Saber gestionarlas nos permite actuar de

forma inteligente en cada situación, atendiendo a las emociones pero también al razonamiento.

Según Goleman, la inteligencia emocional es nuestra capacidad para entender y manejar correctamente **nuestras emociones** y las de los que nos rodean, de manera que sus enfoques se basan en las relaciones con los demás, el poder conseguir nuestras metas y la superación de obstáculos de una manera más fácil.

Según Gardner, esta clasificación de la inteligencia emocional implica la capacidad de mostrar empatía ante los demás e interpretar correctamente sus emociones. Este tipo de inteligencia tiene la finalidad de mejorar la comunicación y, como su nombre lo dice, te permite desarrollar tus relaciones interpersonales.

### **La Autorregulación**

La autorregulación es el control de los estados, impulsos y recursos internos que cada persona tiene. “En el griego antiguo llamaban *sophrosyne* al cuidado e inteligencia en la conducción de la propia vida, un equilibrio templado, los romanos lo llamaban *temperantia*.”

La autorregulación emocional experimenta cambios en los años de preescolar. Berk (1999) define a la autorregulación emocional como el conjunto de estrategias empleadas para ajustar nuestro estado emocional a un nivel de intensidad en el que podamos funcionar adecuadamente” (Xunta de Galicia ,289) a partir de los 2 años los niños comienzan a expresar y hablar de sus sentimientos lo que los ayuda a reducir la intensidad de los mismo.

Una estrategia que usan los preescolares para controlar sus emociones negativas es la distracción.

La autorregulación es la capacidad de autocontrol, a nivel emocional y de conducta. Se desarrolla gradualmente de manera que poco a poco, el niño aprende a usar las palabras para expresar lo que siente, a pensar antes de actuar y comprender las consecuencias de sus actos.

Las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Vivimos las emociones en cualquier espacio y tiempo, con la familia, con los amigos, con nuestro entorno, con nuestros iguales, con nuestra escuela, con nuestros educadores, etc. Por lo que la escuela es un ámbito más de conocimiento y de experiencias en el que se desarrollan las emociones. Educar significa contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales como afectivo y emocionales. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital que se lleva a la práctica a través de programas secuenciados, que pueden iniciarse en la educación infantil. En este artículo se presentan objetivos, contenidos, ejemplos de actividades y la evaluación de la educación emocional en la educación infantil.

Por mi experiencia, la puesta en práctica de la educación emocional no tan sólo ha enriquecido al alumnado sino también a los docentes en cuanto a su crecimiento personal y profesional. Ha unido al equipo de profesores, generando más comunicación y empatía entre ellos. Se han construido nuevos proyectos de centro, nuevas ilusiones compartidas y se ha favorecido el diálogo y el respeto.



La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital que se lleva a la práctica a través de programas, secuenciados y que pueden iniciarse en la educación infantil. La puesta en práctica de programas de educación emocional requiere una formación previa del profesorado. Por los datos de que disponemos, se puede afirmar que el desarrollo de competencias emocionales de forma intencional y sistemática está, en general, bastante ausente en los programas de formación de maestros. Ejemplo de un programa de educación emocional para la educación infantil es el de López (2003), aplicado en diferentes centros.

Consideramos que la formación inicial debería dotar de un bagaje sólido en materia de emociones y sobre todo en competencias emocionales. Llevar a la práctica la educación emocional no es cuestión de desarrollar actividades, sino de desarrollar actitudes y formas de expresión en las que el educador y educadora o bien la persona adulta tenga en cuenta el modelo que ofrece día a día, en las que las emociones sean vividas, respetadas y acogidas en su amplitud. Es importante revisar qué se ofrece a los infantes y cómo vivimos conjuntamente estas experiencias emocionales en la vida cotidiana. Así pues, propugnamos una intervención por programas, con perspectiva de continuidad. Las características esenciales de la intervención por programas de educación emocional deberían incluir, como mínimo, objetivos, contenidos, metodología, actividades y evaluación.

En diferentes momentos del día y de la semana se recogen vivencias o experiencias que cuentan los niños y niñas, incluso las del propio docente, que tengan que ver con la escuela y el grupo clase. Para ello utilizan dos carteles en los que se reflejan en cada uno de ellos una imagen acompañada de la palabra escrita "noticias". En uno de los carteles hay una imagen de una expresión agradable y en el otro cartel una expresión desagradable. Es el

espacio donde los niños y niñas comunican delante del grupo alguna noticia que ha surgido de la vivencia de emociones agradables o emociones desagradables, e incluso a veces sugieren emociones ambiguas (no tiene su propio cartel, se anota la noticia entre medio de los dos carteles).

Las noticias se escriben en un papel que se pone debajo de cada cartel. Cada día se cambia y se pone una hoja en blanco. Las noticias recogidas por día las archivan en un cuaderno y al finalizar la semana las leen de nuevo, fortaleciendo las noticias agradables. Las noticias desagradables las leen para que posteriormente se reflexione acerca de ellas y puedan buscar posibles soluciones que faciliten la transformación de la noticia en una vivencia agradable.

Objetivos: Expresar los sentimientos y emociones vividas en el grupo clase, identificar las noticias agradables y las noticias desagradables, reconocer las vivencias emocionales de los demás ante situaciones escolares, favorecer el diálogo y la reflexión de aspectos vividos por el grupo de forma agradable /desagradable, respetar el turno de palabra. Contenidos: Conciencia emocional/ expresión de sentimientos y emociones, habilidades socio-emocionales /reconocimiento de las vivencias emocionales de los demás, diálogo y reflexión.

**Actividad: El globo mensajero** A primera hora de la mañana o cuando se crea necesario, a medida que realizan el saludo de forma individual a los niños y niñas, se anima al alumnado para que se sienten formando un círculo con la intención de que se vean las caras. Se presenta un globo en el que hay una expresión de alegría. Éste circula de mano en mano a la vez que pregunta: ¿Cómo te sientes? Se realiza la pregunta a medida que va pasando el

globo, acompañando la pregunta con una expresión facial. Objetivos: Adquirir vocabulario emocional, expresar los propios sentimientos y emociones a través del lenguaje verbal y no verbal, reconocer las emociones y sentimientos de los demás. Contenidos: Conciencia emocional/ vocabulario emocional, lenguaje verbal y no verbal, expresión de sentimientos y emociones. Materiales: Un globo pintado con una expresión de alegría /títere. Orientaciones: Puede sustituirse, en lugar de un globo que sea un títere.

Es posible que durante las primeras sesiones sean los educadores quienes realicen esta pregunta a los niños y niñas: ¿Cómo te sientes? Pero, poco a poco se ve como los niños y niñas asimilan el vocabulario emocional como forma de expresión y comunicación: ¿cómo me siento?, ¿cómo te sientes? Actividad:

**El libro de las emociones** Esta actividad consiste en presentar una emoción a trabajar, por ejemplo la alegría, y de ella buscamos información para confeccionar un libro que sea vivido y compartido por el grupo-clase. Se pueden traer fotografías, recuerdos, imágenes, cuentos, personajes, así como qué entendemos por alegría, cuando la vivimos, cuando la viven los demás, si nos gusta o no sentirnos alegres, etc. Es un libro que recoge experiencias y conocimientos de los niños y niñas acerca de la emoción que se trabaja. También puede confeccionarse el libro del enfado, de la tristeza, o del miedo. Actividad: La varita mágica En un sala o espacio sin mobiliario los niños y niñas dejarán que su cuerpo exprese libremente algunas emociones, según la consigna del educador “nos convertimos en personas muy... (alegres, enfadadas, tristes, etc.)”. Para ello, el educador utilizará una varita que será la que dinamizará la actividad. Alguno de los niños o niñas pasará a ocupar el lugar del educador y dará la consigna para el resto. Objetivo: Expresar mediante el lenguaje no verbal diferentes

estados de ánimo. Imitar y reproducir diferentes emociones a través del cuerpo. Contenido: Conciencia emocional/ reconocimiento de las emociones y sentimientos de los demás. Materiales: La varita mágica, fotografías de diferentes expresiones emocionales (si que quiere).

Orientaciones: Las expresiones que se realicen serán fotografiadas, y se dispondrá de un material para el alumnado para que puedan explicar sus vivencias y sus adquisiciones en cuánto a la utilización de vocabulario y reconocimiento de emociones y sentimientos.

**Actividad: Masajes, ¡qué bienestar!** Una forma para favorecer un clima relajado y acogedor, además de potenciar los vínculos afectivos y de relación entre los niños y niñas es mediante el masaje compartido. Los niños y niñas, entre ellos, o con algún muñeco (según la edad y el interés será una opción u otra) realizarán un masaje suave por el pelo, las manos, los brazos, etc. con las manos y los dedos o con algún otro objeto agradable (plumas, pelotas suaves, algodones, etc). Si se hace en parejas, una vez finalice un miembro de la pareja intercambiarán sus roles. Será un espacio en el que la música también ayuda a crear este ambiente de bienestar, una música agradable y tranquila. Una vez realizada la actividad les preguntaremos cómo se han sentido, así cómo el agradecer a su compañero o compañera del masaje su labor por favorecer el bienestar

Objetivo: Adquirir estrategias de relajación y bienestar. Favorecer el clima afectivo en el aula. Contenido: Regulación emocional. Materiales: Música relajante y otros objetos si se creen necesarios (plumas, pelotas suaves, muñecos, etc). Orientaciones: Es interesante preguntar a los niños y niñas después de la sesión cómo se sienten, qué les ha gustado, y que agradezcan a sus respectivas parejas el bienestar proporcionado. Actividad: Había una

vez... Para esta actividad utilizan aquello que les es tan próximo y querido para los niños: los personajes de cuentos. Se pueden presentar diferentes dibujos e imágenes de personajes que sean familiares para los niños o también utilizar sus propios títeres. Se sitúan algunos de los personajes en su historia y se hablan de las emociones que expresan. Entonces se comenta a los niños y niñas si saben por qué se siente así el personaje, el motivo de su estado emocional y la causa. A partir de aquí también se inventa un cuento con los personajes.

Por ejemplo, el personaje del lobo no siempre tiene por qué provocar miedo o mostrar enfado a los demás personajes, se puede crear un lobo divertido que hace reír a los demás.

Objetivo: Identificar cómo se sienten los personajes de la historia, expresar cuál puede ser la causa de las emociones vividas por los personajes, expresar cuál puede ser la consecuencia de las emociones sentidas por el personaje.

Contenido: Conciencia emocional/reconocimiento de las emociones y sentimientos de los personajes, causa y consecuencia de la emociones sentidas por los personajes. Materiales: Personajes de cuentos (imágenes, dibujos o títeres). Orientaciones: Se pueden utilizar personajes de cuentos o bien muñecos que sean especiales para el alumnado. Es importante que la figura del adulto comunique tanto de forma oral como gestual todo lo que explique al niño o niña (López, 2005).

**Los Factores influyentes en la autorregulación son:**

- La edad y nivel de desarrollo.

- Temperamento: es la predisposición biológica a manifestar ciertas conductas o emociones.

El temperamento puede afectar tanto a la intensidad de la emoción experimentada como a la estrategia de autorregulación seleccionada.

- Funciones ejecutivas: son procesos cognitivos como la capacidad de atención, planificación, razonamiento así como la capacidad de auto-inhibición.

- Calidad del apego: los patrones de comunicación interpersonal con los padres o cuidadores, la sensibilidad que estos tengan a las señales del niño.

### **Etapas en el desarrollo de la autorregulación:**

De 0 a 3 años: Durante los primeros meses de vida la regulación emocional será muy dependiente de las conductas de los padres, quienes podrán aumentar o disminuir la estimulación ambiental y ayudarles así a ajustar sus reacciones emocionales. En esta etapa el llanto le permite al bebé expresar determinadas emociones, es por ese motivo que la respuesta empática y con sintonía al llanto le proporciona al bebé la base para manejar los estados de tensión, aprender la tolerancia a la frustración y la capacidad de espera.

Las investigaciones recientes han demostrado que comportamientos como abrazar, mecer y sostener al bebé de forma afectuosa y plácida, con sintonía, reducen de forma significativa el llanto del infante.

Al final del primer año, la adquisición de habilidades motoras como gatear y andar capacitan a los niños a regular los sentimientos más eficazmente acercándose y retirándose de las diferentes situaciones. En este período el adulto es la guía que le va ayudar en la contención a través del refuerzo, apoyo, advertencia y control.

A partir de los dos años, ya hay una madurez importante en la autorregulación relacionada fundamentalmente con el desarrollo de las habilidades lingüísticas. Los niños hablan de sus sentimientos y participan activamente para controlarlos. La sensibilidad del cuidador ante las necesidades del niño es crucial en esta etapa.

A partir de los 3 años el pequeño empieza a entender las relaciones entre sus emociones y su comportamiento. Tiene mayor control sobre sus impulsos y empieza a pensar antes de actuar. Los padres ayudan a los niños a utilizar estrategias de autorregulación, como el saber esperar y nombrar las emociones. Son frecuentes las rabietas que requieren una especial serenidad por parte de los cuidadores.

A partir de los 6 años se ha demostrado que los niños autorregulados obtienen mejores resultados académicos, tienen mejor comportamiento y relaciones más positivas con compañeros y profesorado (Bizquerra, 2000).

### **El Juego**

El juego es una actividad que el ser humano practica a lo largo de toda su vida y que va más allá de las fronteras del espacio y del tiempo. Es una actividad fundamental en el proceso evolutivo, que fomenta el desarrollo de las estructuras de comportamiento social.

En el caso que nos ocupa, que es el ámbito escolar, el juego cumple con la satisfacción de ciertas necesidades de tipo psicológico, social y pedagógico y permite desarrollar una gran variedad de destrezas, habilidades y conocimientos que son fundamentales para el comportamiento escolar y personal de los alumnos.

Finalmente Vigotsky establece que el juego es una actividad social, en la cual gracias a la cooperación con otros niños, se logran adquirir papeles o roles que son complementarios al propio. También este autor se ocupa principalmente del juego simbólico y señala cómo el niño transforma algunos objetos y lo convierte en su imaginación en otros que tienen para él un distinto significado, por ejemplo, cuando corre con la escoba como si ésta fuese un caballo, y con este manejo de las cosas se contribuye a la capacidad simbólica del niño.

El juego según, (Mussen, 1991), tiene un papel muy importante como factor de desarrollo cognitivo en los niños, pero habitualmente se ha fijado más en juegos individuales ya que el juego implica una práctica social, que el niño realice nuevas actividades y reflexionar sobre ideas, son presiones que suelen acompañar más formas de aprender una determinada destreza.

A diario en las escuelas los niños juegan y representan el papel de otra persona, imitando la vida cotidiana que viven en su casa, escuela o en la calle por tales factores reproducen comportamientos aceptados por la sociedad, pero también manifiestan conductas agresivas y esto se ve durante el juego con sus compañeros, sin embargo, hay quienes mantienen ciertas habilidades y no construye a la agresividad.

El juego es una estrategia útil para aprender y en esta área de manera especial, ya que propicia el desarrollo de habilidades sociales y reguladoras por las múltiples situaciones de interacción con otros niños y con los adultos de la escuela. El juego simbólico es especialmente importante en esta etapa, pues las situaciones que los niños representan son expresión de su percepción del mundo social y adquieren una organización compleja y secuencias prolongadas. Los papeles que cada quien desempeña y el desenvolvimiento del



argumento del juego se convierten en motivos de intensos intercambios de propuestas, así como de negociaciones y acuerdos entre los participantes.

Para Vygotsky, el juego simbólico ayuda a los niños y a las niñas a comprender las diferentes normas, diferentes tipos de lenguaje, puesto que son diferentes en cada papel, El autor señala como el niño o la niña transforma algunos objetos y lo convierte en su imaginación en otros que tienen para él ella un significado distinto.

El juego puede ser una estrategia metodológica muy potente para el aprendizaje, a los niños y las niñas les encanta el juego, porque como actividad social, se desarrolla la cooperación entre niñas y niños

Piaget afirma que el juego es la actividad más agradable que todo ser humano experimenta desde la etapa inicial, creando un cúmulo de experiencias para formar aprendizajes significativos, adquirir conocimientos, habilidades, destrezas, hábitos y normas con la finalidad de ayudar a las niñas y los niños a alcanzar metas propias de la edad en la que se encuentran.

A través del juego las niñas y los niños

Desarrollan la coordinación de sus movimientos.

Conocen su cuerpo y sus posibilidades de acción en un espacio determinado.

Desarrollan su capacidad para dar nuevos significados a los objetos, lo que les permite adquirir nuevos aprendizajes.

Comprenden su entorno y desarrollan habilidades de pensamiento como: lógica, análisis, síntesis, memoria, entre otras.

Wallon (psicólogo) describe cuatro tipos de juego según el nivel de experiencia: los juegos funcionales de actividad sensorio-motriz; los juegos de ficción como jugar a muñecas o utilizar un bastón como si fuera un caballo; los juegos de adquisición, en el que los niños miran, escuchan, perciben y comprenden; y los juegos de construcción, en el que juegan a juntar, combinar, modificar o transformar objetos para crear otros nuevos.

Winnicott (pediatra, psiquiatra y psicoanalista) definía que los niños juegan por placer, para expresar la agresividad, para dominar la angustia, para aumentar su experiencia y para establecer contactos sociales.

### **PEP (2011)**

Al reconocer la diversidad social, lingüística y cultural que caracteriza a nuestro país, así como las características individuales de las niñas y los niños, durante su tránsito por la educación preescolar en cualquier modalidad –general, indígena o comunitaria– se espera que vivan experiencias que contribuyan a sus procesos de desarrollo y aprendizaje, y que gradualmente es :

- Aprendan a regular sus emociones, a trabajar en colaboración, resolver conflictos mediante el diálogo y a respetar las reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender.

En la educación preescolar suelen darse formas de intervención que parten de concepciones en que se asume que la educación es producto de una relación entre los adultos que saben y las niñas y los niños que no saben; sin embargo, hoy se reconoce el papel relevante que tienen las relaciones entre iguales en el aprendizaje. Al respecto se

señalan dos nociones: los procesos mentales como producto del intercambio y de la relación con otros, y el desarrollo como un proceso interpretativo y colectivo en el cual las niñas y los niños participan activamente en un mundo social en que se desenvuelven y que está lleno de significados definidos por la cultura (Bizquerra, 2000).

La participación de la educadora consistirá en propiciar experiencias que fomenten diversas dinámicas de relación en el grupo escolar, mediante la interacción entre pares (en pequeños grupos y/o el grupo en su conjunto). En otros casos, su sensibilidad le permite identificar los intercambios que surgen por iniciativa de las niñas y los niños e intervenir para alentar su fluidez y sus aportes cognitivos. En estas oportunidades, los alumnos encuentran grandes posibilidades de apoyarse, compartir lo que saben y aprender a trabajar de forma colaborativa.

### **El PEP (2011) Nos habla también de la importancia del juego en la edad preescolar**

El juego potencia el desarrollo y el aprendizaje en las niñas y los niños. El juego tiene múltiples manifestaciones y funciones, ya que es una forma de actividad que permite a los niños la expresión de su energía y de su necesidad de movimiento, al adquirir formas complejas que propician el desarrollo de competencias. En el juego no sólo varían la complejidad y el sentido, sino también la forma de participación: individual (en que se pueden alcanzar altos niveles de concentración, elaboración y “verbalización interna”), en parejas (se facilitan por la cercanía y compatibilidad personal), y colectivos (exigen mayor autorregulación y aceptación de las reglas y sus resultados). Las niñas y los niños recorren esta gama a cualquier edad, aunque se observa una pauta de temporalidad que muestra

que los alumnos más pequeños practican con más frecuencia el juego individual o de participación más reducida y no regulada.

En la edad preescolar y en el espacio educativo, el juego propicia el desarrollo de competencias sociales y autorreguladoras por las múltiples situaciones de interacción con otros niños y los adultos. Mediante éste, las niñas y los niños exploran y ejercitan sus competencias físicas, e idean y reconstruyen situaciones de la vida social y familiar en que actúan e intercambian papeles. También ejercen su capacidad imaginativa al dar a los objetos comunes una realidad simbólica distinta de la cotidiana y ensayan libremente sus posibilidades de expresión oral, gráfica y estética.

Una forma de juego que ofrece múltiples posibilidades es el juego simbólico; es decir, situaciones que las niñas y los niños “escenifican” adquieren una organización más compleja y secuencias más prolongadas; los papeles que cada quien desempeña y el desarrollo del argumento se convierten en motivos de un intenso intercambio de propuestas de negociación y acuerdos entre los participantes.

Durante la práctica de juegos complejos, las habilidades mentales de las niñas y los niños tienen un nivel comparable al de otras actividades de aprendizaje: lenguaje, atención, imaginación, concentración, control de los impulsos, curiosidad, estrategias para la solución de problemas, cooperación, empatía y participación en grupo.

En la educación preescolar, una de las prácticas más útiles para la educadora consiste en orientar a las niñas y los niños hacia el juego, ya que puede alcanzar niveles complejos por la iniciativa que muestran. En ocasiones, las sugerencias de la maestra propiciarán la

organización y focalización del juego, y en otras su intervención se dirigirá a abrir oportunidades para que fluya espontáneamente.

**En el Campo Formativo: Desarrollo personal y social en el PEP(2011).**

Este campo se refiere a las actitudes y capacidades relacionadas con el proceso de construcción de la identidad personal y de las competencias emocionales y sociales. La comprensión y regulación de las emociones y la capacidad para establecer relaciones interpersonales son procesos estrechamente relacionados, en los cuales las niñas y los niños logran un dominio gradual como parte de su desarrollo personal y social. Los procesos de construcción de la identidad, desarrollo afectivo y de socialización se inician en la familia. Al respecto, las investigaciones actuales han demostrado que las niñas y los niños desde edad temprana desarrollan la capacidad para percibir e interpretar las intenciones, los estados emocionales de los otros y actuar en consecuencia; es decir, en un marco de interacciones y relaciones sociales; transitan.

El lenguaje juega un papel importante en estos procesos, porque la progresión en su dominio por parte de los pequeños les permite construir representaciones mentales, expresar y dar nombre a lo que perciben, sienten y captan de los demás, así como a lo que los otros esperan de ellos. La construcción de la identidad personal en las niñas y los niños implica la formación del autoconcepto (idea que están desarrollando sobre sí mismos, en relación con sus características físicas, sus cualidades y limitaciones, el reconocimiento de su imagen y de su cuerpo) y la autoestima (reconocimiento y valoración de sus propias características y de sus capacidades), sobre todo cuando tienen la oportunidad.

En la edad preescolar, las niñas y los niños han logrado un amplio e intenso repertorio emocional que les permite identificar en los demás y en ellos mismos diferentes estados emocionales –ira, vergüenza, tristeza, felicidad, temor–, y desarrollan paulatinamente la capacidad emocional para funcionar de manera más autónoma en la integración de su pensamiento, sus reacciones y sus sentimientos. La comprensión y regulación de las emociones implica aprender a interpretarlas y expresarlas, a organizarlas y darles significado, a controlar impulsos y reacciones en el contexto de un ambiente social particular. Se trata de un proceso que refleja el entendimiento de sí mismos y una conciencia social en desarrollo, por el cual las niñas y los niños transitan hacia la internalización o apropiación gradual de normas de comportamiento individual, de relación y de organización de un grupo social. Las emociones, la conducta y el aprendizaje están influidos por los contextos familiar, escolar y social en que se desenvuelven las niñas y los niños, por lo que aprender a regularlos les implica retos distintos.

El establecimiento de relaciones interpersonales fortalece la regulación de emociones en los pequeños y fomenta la adopción de conductas prosociales en las que el juego desempeña un papel relevante por su potencial en el desarrollo de capacidades de verbalización y control, de creación de estrategias para la solución de conflictos, así como de algunas disposiciones: cooperación, empatía, respeto a la diversidad y participación en grupo.

Esto es especialmente importante al asumir que la seguridad emocional que desarrollen las niñas y los niños es una condición para lograr una disposición más efectiva ante las oportunidades de aprendizaje. Este campo formativo se organiza en dos aspectos

relacionados con los procesos de desarrollo infantil: Identidad personal y Relaciones interpersonales.

En las niñas y los niños pequeños el interés es situacional, ya que emerge frente a lo novedoso, lo que sorprende, lo complejo, lo que le plantea cierto grado de incertidumbre y le genera motivación; en ello se sustenta el aprendizaje. Incorporar los intereses de los niños al proceso educativo implica desafíos que deben ser resueltos durante la intervención de la educadora, teniendo presente que:

- No siempre logran identificar y expresar lo que les interesa saber entre las opciones posibles o acerca de algo que no conocen.
- Las cosas o problemas que les preocupan a veces responden a intereses pasajeros, otras se trata de preguntas profundas y genuinas, pero que rebasan su capacidad de comprensión y las posibilidades de respuesta en el grupo.
- En el grupo hay intereses distintos y con frecuencia incompatibles. Para atender estos desafíos, la educadora debe orientar, precisar, canalizar y negociar esos intereses hacia lo que formativamente es importante, así como procurar que al introducir una actividad, ésta sea relevante y despierte el interés, encauce su curiosidad y propicie su disposición por aprender. Para lograrlo, es necesario que reflexione sobre los intereses y la motivación de sus alumnos, como base para planificar la intervención educativa.

El desarrollo equilibrado de las competencias de las niñas y los niños requiere que en el aula exista un ambiente estable: en primer lugar, que la educadora sea consistente en su trato con ellos, en las actitudes que adopta en su intervención educativa y en los criterios con que procura orientar y modular las relaciones entre sus alumnos.

En un ambiente que proporcione seguridad y estímulo será más factible que las niñas y los niños adquieran valores y actitudes que pondrán en práctica en las actividades de aprendizaje y formas de participación escolar, ya que cuando son alentadas por la educadora y compartidas por sus alumnos, el grupo se convierte en una comunidad de aprendizaje. Un ambiente de este tipo favorece la disposición a explorar, individualmente o en grupo, las soluciones a los retos que les presenta una actividad o un problema, a optar por una forma de trabajo y valorar su desarrollo para persistir o enmendar.

Las niñas y los niños aprenderán a pedir orientación y ayuda, y a ofrecerla; se darán cuenta de que al actuar y tomar decisiones puede fallar o equivocarse, sin que esto afecte su confianza ni la posibilidad de mejorar en su desempeño. Al participar en esa comunidad, el niño adquiere confianza en su capacidad para aprender y se da cuenta de que los logros son producto del trabajo individual y colectivo.

En una etapa temprana, lo deseable es que aprenda gradualmente a mirar con atención su proceso de trabajo y a valorar diferencialmente sus resultados; esa posibilidad está influida por los juicios de la educadora y la interacción en el grupo, y si el niño percibe que al valorar su desempeño y el de sus compañeros hay justicia, congruencia, respeto y reconocimiento del esfuerzo, identificará que la evaluación es una forma de colaboración que no lo descalifica.



## ALGUNAS IDEAS PRÁCTICAS

Las actividades a planear las actividades a desarrollar en el campo de desarrollo personal y social son actividades de juego para que los niños aprendan autorregular las emociones y aprendan a socializarse con sus compañeros.

**Situación Didáctica:** La Granja

**Campo Formativo:** Desarrollo Personal y Social

**Aspectos:** Identidad personal

**Competencias:** Actúan gradualmente con mayor confianza y control de acuerdo con criterios, reglas y convenciones externas que regulan su conducta en los diferentes ámbitos en que participa.

**Aprendizajes Esperados:** Controla gradualmente conductas impulsivas que afectan a los demás y evita agredir verbal o físicamente a sus compañeros o compañeras y a otras personas.

**Inicio:**

Nos saludaremos con los niños la canción de sol solecito y se le mostrara a los niños imágenes de una granja y se les explicara.

**Desarrollo:**

Se les indicara a los niños que jugaremos a la granja en donde los niños se les mostraran diferentes animales que viven en la granja como los cerdos, vacas, borregos, gallinas, pollos,

caballo en donde se les indicara que pasen a observar y a tocar en donde se les preguntara a los niños si ellos han ido a una granja en donde posteriormente se les indicara que realizaremos dos equipos para jugar memorama de los animales de la granja en donde se les explicara a los niños como se juega memorar que tenemos que respetar a nuestros compañeros y turnos para jugar en donde cada uno de nosotros pasara a jugar y aprender a ganar y aprender a perder ya que hay niños que no les gusta perder y siempre quieren ser los primeros.

**Cierre:**

Se les preguntara a los niños ¿Qué si les gusto jugar memorama? ¿Qué si aprendieron cuales son los animales de la granja? ¿Se les preguntara a los niños que si ganaron o perdieron?

**Situación Didáctica:** El supermercado

**Campo Formativo:** Desarrollo Personal y Social

**Aspectos:** Relaciones Intrapersonales

**Competencias:** Acepta a sus compañeros y compañeros como son, aprende a actuar de acuerdo a los valores necesarios para la vida en comunidad y los ejercen en su vida cotidiana

**Aprendizajes Esperados:** Identifica que las niñas y los niños pueden realizar diversos tipos de actividades y que es importante la colaboración de todos en una tarea compartida

**Inicio:**

Se les explicara a los niños como es un supermercado y se les enseñara imágenes de cómo es y se les preguntara si ellos han ido a un supermercado.

### **Desarrollo:**

Se les indicara a los niños que jugaremos al supermercado en donde se les indicara a los niños de como jugar al supermercado y que tienen que respetar todos los productos y las cosas hasta que se les indique a empezar a jugar en donde los niños se irán turnado para hacer cajera y en donde los niños aprenderán a jugar a como comprar y a respetar las cosas que se encuentran en un supermercado y saber respetar a sus compañeros ya que es necesario que observen los precios .todos los productos que se encuentran y saber cómo pagar y aprender a recibir cambio y no perder ni dinero y pagar las cosas que compran

### **Cierre:**

Al termino de la actividad se les preguntara a los niños ¿Qué si les gusto jugar al supermercado?¿Que si alguien ha ido con sus papas al supermercado?¿Que es lo que mas les gusto de jugar al supermercado?



**Situación Didáctica:** El supermercado

**Campo Formativo:** Desarrollo Personal y Social

**Aspectos:** Identidad Personal

**Competencias:** Reconoce sus cualidades y capacidades y desarrolla su sensibilidad hacia las cualidades y necesidades de otros.



**Aprendizajes Esperados:** Enfrenta desafíos y solo o en colaboración, busca estrategias para superarlos, en situaciones como juegos de construcción, seleccionar piezas, organizarlas y ensamblarlas.

**Inicio:**

Se les indicara a los niños que jugaremos con piezas de ensamble en donde se les indicara que realizar como una torre y un carro en donde se trabajar en equipos de 3 alumnos para que cada uno participe en los equipos

**Desarrollo:**

Se formaran los equipos de 3 alumnos en donde se le dará a cada equipo su material de ensamble para que trabaje en donde se indicara que todos los participantes del equipo tienen que participar y respetar a sus compañeros y a respetar las ideas que cada uno se les indicara que tienen que armar una torre de 3 colores azul, verde amarillo, como ustedes quieran acomodar los colores pero tienen que tener solo esos 3 colores y posterior cuando terminen armaran un robot con diferentes colores y piezas donde observaremos que equipo lo realiza en donde se les indicara que todos tienen que participar del equipo y no enojarse.

## Comentarios

La actuación pedagógica pretende potenciar la adquisición de competencias emocionales mediante estrategias emocionales y vivenciales como cuentos, títeres y algunas dramatizaciones; así como en la utilización de recursos de la vida cotidiana: noticias de prensa, fotografías familiares, canciones, juegos de falda, etc. El papel del educador, y en especial en la educación infantil, es el de mediador del aprendizaje. Como tal, constantemente proporciona modelos de actuación que los niños imitan e interiorizan en sus conductas habituales. Además el educador debe proporcionar seguridad y confianza al niño o niña creando contextos de comunicación y afecto donde los niños y niñas se sientan queridos y valorados. La seguridad emocional es un elemento básico para que el niño o niña se atreva a descubrir su entorno. Sus vivencias y el trato que les den sus educadores serán importantes para fomentar el concepto de sí mismo. El maestro o maestra es un punto de referencia afectivo y de seguridad dentro del contexto educativo, que acogen y contienen al niño, a la familia y a las diferentes culturas, así como a las diferentes maneras de hacer personales y profesionales de sus compañeros y compañeras de equipo (PALOU, 2004). Como todo lo que se trabaja en el campo emocional, es interesante que el educador se implique en la vivencia de las actividades participando en ellas, se centre en diversos enfoques y modelos educativos: el enfoque constructivista del proceso de enseñanza-aprendizaje, el modelo sistémico y la orientación humanista.

**Evaluación** La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. El principio debe ser “evaluar para mejorar”. La evaluación debe realizarse desde la percepción que el educador o educadora tenga sobre

cómo ha evolucionado el clima de relación de la clase en cuanto a sus interacciones, el grado de satisfacción de los niños en la realización de las actividades, así como la propia percepción subjetiva de la utilidad de las mismas. Es imprescindible recoger las apreciaciones de las familias mediante cuestionarios y/o entrevistas.

La observación es el recurso principal en la educación infantil para realizar la evaluación en diferentes momentos (BASSEDAS, E., HUGUET, T. & SOLÉ, I., 2001). La observación directa y sistemática es una de las técnicas de evaluación más indicadas en la educación infantil. El educador puede llevar a cabo dicha observación en situaciones no estructuradas, por medio de su interacción personal con el niño, o en tareas especialmente diseñadas para facilitar la observación de los aspectos que se consideren más relevantes en cada momento.

Estas observaciones pueden recogerse en forma de diario, en escalas de observación o bien en registros anecdóticos.

- El diario de clase consiste en registrar situaciones, experiencias y aspectos diversos que ocurren en la vida del grupo, con especial referencia al proceso de aplicación de la educación emocional.
- En las escalas de observación se registra la opinión o estimación general del alumno respecto a los objetivos logrados en cada una de las actividades desarrolladas a lo largo del programa.
- Los registros anecdóticos sirven para consignar situaciones de especial trascendencia, que resulten significativas para el observador, tales como conflictos e incidentes de un alumno, reflexiones sobre comportamientos y convivencia, etc. A raíz de mi

experiencia y de las observaciones que he recogido de los maestros y de las reuniones de equipo, se ha visto una creciente mejora en el alumnado, en el profesorado y en las familias.

Los niños y niñas han adquirido un buen vocabulario para describir sus emociones y sentimientos. Ponen nombre a lo que sienten, han pasado a decir “me siento enfadado”, en lugar de decir “me siento mal”. No reprimen sus emociones, las expresan a los demás. Hay un nivel de concienciación del otro, suponen que los otros también sienten y ponen nombre a los sentimientos del otro y a su forma de expresión.

Mejora la regulación de respuestas o comportamientos impulsivos gracias a la aportación de estrategias de regulación emocional como la incorporación del diálogo y la relajación. Se conocen más a sí mismos y respetan la diversidad de las personas. Hay más capacidad de expresión y comunicación, se muestran más abiertos a contar sus emociones y sentimientos así como sus conductas y las de los demás. Se favorece el desarrollo de actitudes prosociales, de respeto y de tolerancia. Se tratan los conflictos con cierta naturalidad y se busca su resolución (López, 2005).



## CONCLUSIONES

En este trabajo nos hemos dado cuenta de varios aspectos que son necesarios desarrollar en preescolar como las emociones, el juego en diversas maneras en donde los niños aprendan autorregulas sus emociones con sus pares y familia para que tengan una mejor vida social más adelante ya que las ventajas de aplicar este proyecto es de que empecemos a trabajar con los niños que no autorregulas sus emociones en diversas actividades que lo podemos hacer por medio del juego ya que sabemos que por medio del juego los niños aprenden más y mostrárselo a las demás compañeras que tienen niños que no pueden autorregular sus emociones y trabajar con los papas para que ellos también participen y la desventaja que podemos tener es que los niños no quieran y habrá niños que digan que no les guste o por los tiempos que tenemos y que tenemos que cumplir con los cuadernos no lo podamos aplicar correctamente y no lo llevemos a cabo o que los papas no quieran trabajar con nosotros a la par por sus tiempos de trabajo que no pueden.

Los aprendizajes que me dejó la licenciatura fue que saber de la teoría nos enseña más y que no debemos de dejar de estudiar y de aprender cada día cosas nuevas e innovadoras que nos sirven para poder enseñar más a los niños o saber nosotras como docente en que podemos cambiar en nuestra práctica profesional para ayudar a los niños a tener un buen aprendizaje que la teoría y la práctica se lleva de la mano y a que reconozcamos las diferentes problemas que podemos tener en nuestro salón y podamos trabajar en eso ya

que a mí me intereso el tema de las emociones como puede ver más temas e investigar y ver cómo podemos ir trabajando con ellos.

A mí me ha servido de aspiración para seguir adelante cada día ya que me sirve para ver en qué tengo que seguir estudiando investigando cada día en donde me sirve para ser mejor persona en algo que no puedo o tengo duda es investigar preguntar y llevarlo a la práctica ya que este proyecto lo llevo a cabo ya que es un tema que me preocupo que pasaba con los niños para que tengan una mejor socialización más adelante con su vida y me sirve como de mamá para poder llevarlo a cabo con mi hija y como maestra saber que hay niños que tiene necesidades diferentes y saber cómo poderles ayudar para que sean mejor personas más adelante y a mí me gusta mucho mi trabajo ya que lo realizo con mucho gusto.

La puesta en práctica de la educación emocional no sólo ha enriquecido al alumnado, sino también a los docentes en cuanto a su crecimiento personal y profesional. Ha unido más al equipo de profesores, hay más comunicación y empatía. Se han construido nuevos proyectos de centro, nuevas ilusiones compartidas y se ha favorecido el diálogo y el respeto. También ha permitido mejorar las relaciones con las familias y otros agentes educativos. Las familias están más abiertas a la escuela, su participación y colaboración se ha incrementado. Todo ello ha contribuido a la mejora de la calidad humana (López, 2005).

## BIBLIOGRAFÍA

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.

Bowlby, J. (1999). Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida. Madrid: Morata

Brazelton, T. B. & GrameR, B.G. (1993). La relación más temprana. Barcelona: Paidós.

Díez, M. C. (2004). El piso de debajo de la escuela. Los afectos y las emociones en el día a día de la escuela infantil. Barcelona: Graó.

López – Casa, E. (2005). Educación emocional en la educación infantil. Revista interuniversitaria de formación de profesorado, Vo. 19, No 3Diciembre.