



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 099, PONIENTE, CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE  
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001:2018**



**EL DIARIO EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA  
PARA LA REGULACIÓN DE EMOCIONES**

**TESINA**

**OPCIÓN ENSAYO PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**PRESENTA**

**ABRIL ALDRETE PÉREZ**

**MAESTRO VÍCTOR MANUEL BELLO MONTALVO**

**CIUDAD DE MÉXICO**

**OCTUBRE DE 2023**



**SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 099, PONIENTE , CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE  
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001:2018**



**EL DIARIO EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA  
PARA LA REGULACIÓN DE EMOCIONES**

**TESINA**

**OPCIÓN ENSAYO PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

**PRESENTA**

**ABRIL ALDRETE PÉREZ**

**MAESTRO VÍCTOR MANUEL BELLO MONTALVO**

**CIUDAD DE MÉXICO**

**OCTUBRE DE 2023**

# DICTAMEN.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Unidad UPN 099 CDMX, Poniente  
Comisión de Exámenes Profesionales de la Unidad UPN

## DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

Ciudad de México, 17 de octubre de 2023

**C. ABRIL ALDRETE PÉREZ**

**Presente**

*En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:*

### **EL DIARIO EMOCIONAL COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA REGULACIÓN DE EMOCIONES**

*Modalidad TESINA, Opción Ensayo, a propuesta del C. Mtro. Víctor Manuel Bello Montalvo manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.*

*Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su Examen Profesional.*

**ATENTAMENTE:**

S. E. P.  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD UPN 099

**DRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN**  
*Presidente de la Comisión de Exámenes  
Profesionales de la Unidad UPN 099 Ciudad de México, Poniente*

## **Dedicatorias**

Agradezco a Dios por haberme otorgado una familia maravillosa, quienes han creído en mí siempre dándome ejemplo de superación, amor y sacrificio, enseñándome a valorar todo lo que tengo. A todos ellos dedico el presente trabajo con gran amor, por siempre impulsarme a ser mejor y lograr con éxito concluir mi carrera.

A la memoria del maestro Víctor Manuel Bello Montalvo, mi más sincero agradecimiento por su guía y apoyo. Estaré siempre agradecida por su dedicación y compromiso con mi educación.

Es un orgullo para mí nunca rendirme y perseverar por mis sueños.

# ÍNDICE

|   | PAG. |
|---|------|
| INTRODUCCIÓN  |      |
| EL TEMA DE ESTUDIO BASE DE LA INVESTIGACIÓN.....  | 4    |
| CAPÍTULO I. ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN ..... | 6    |
| 1.1. LA JUSTIFICACIÓN DEL TEMA .....  | 6    |
| 1.2. REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA .....                       | 8    |
| 1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO.....  | 8    |
| A.I. Ubicación .....  | 8    |
| a) Antecedentes Históricos.....   | 9    |
| c) Vías de comunicación .....   | 13   |
| d) Impacto del referente geográfico a la problemática.....                              | 13   |
| A) ESTUDIO SOCIOECONÓMICO DE LA LOCALIDAD .....   | 14   |
| a) Vivienda.....  | 14   |
| b) Empleo .....   | 15   |
| d) Recreación.....  | 16   |
| e) Cultura .....  | 16   |
| e) Religión predominante .....  | 16   |
| f) Ambiente Socioeconómico.....   | 18   |
| 1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR .....   | 18   |
| a) Ubicación de la escuela en la cual se establece la problemática.....                 | 18   |
| b) De sostenimiento de la escuela.....  | 19   |
| c) Aspecto material de la institución .....   | 19   |
| d) Croquis de las instalaciones materiales.....   | 20   |
| e) La Organización Escolar en la Institución .....                                      | 20   |
| g) Características de la población escolar.....   | 21   |
| h) Relaciones e interacciones de la institución con los Padres de Familia.....          | 23   |
| i) Relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad .....                      | 23   |
| 1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....  | 24   |
| 1.4. HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN .....                                  | 24   |
| 1.5. ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUENTAL                         |      |
| 25  |      |
| 1.5.1. OBJETIVO GENERAL .....   | 25   |

|  |           |
|--|-----------|
| 1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES.....   | 25        |
| 1.6. ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL<br>26   |           |
| CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....  | 28        |
| 2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN<br>DEL MARCO TEÓRICO .....  | 28        |
| 2.1.1. LAS EMOCIONES EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR<br>.....   | 28        |
| 2.1.2. LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA PREESCOLAR.....   | 35        |
| 2.1.3. LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA NUEVA ESCUELA MEXICANA<br>.....   | 44        |
| 2.1.4. ESTRATEGIAS ÁULICAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL .....  | 51        |
| 2.1.5. EL DIARIO EMOCIONAL PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN<br>PREESCOLAR.....  | 54        |
| <b>2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO<br/>DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN EL CENTRO ESCOLAR? .....</b>                        | <b>56</b> |
| <b>2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL PERTENECE,<br/>LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA BAJO<br/>CONCEPTOS TEÓRICOS? .....</b> | <b>58</b> |
| CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA .....  | 60        |
| 3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA .....  | 60        |
| 3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA .....   | 60        |
| 3.3. ¿A QUIÉN FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA? .....  | 60        |
| 3.4. LOS CRITERIOS ESPECIFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE<br>LA PROPUESTA EN LA ESCUELA .....   | 61        |
| 3.5. PROPUESTA .....   | 61        |
| 3.5.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA .....  | 61        |
| 3.5.2. OBJETIVO GENERAL .....  | 61        |
| 3.5.3. ALCANCE DE LA PROPUESTA.....  | 61        |
| 3.5.4. TEMAS CENTRALES QUE CONTITUYEN LA PROPUESTA .....   | 62        |
| 3.5.5. CARACTERÍSTICAS DEL DISEÑO .....  | 63        |
| 3.5.6. ¿QUÉ SE NECESITA PARA APLICAR LA PROPUESTA? .....   | 92        |
| 3.6. MECANISMO DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE<br>LA PROPUESTA.....  | 92        |
| 3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLEMENTACIÓN DE LA<br>PROPUESTA .....   | 93        |

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS DE INTERNET

## **INTRODUCCIÓN**

La presente investigación en modalidad de tesina plantea el siguiente tema: El Diario Emocional como Estrategia Pedagógica para la Regulación de Emociones en el grupo de 3° de Preescolar en el Jardín de Niños José María Roa. Se considera de bastante importancia, que la regulación es muy importante en el desarrollo integral de los niños en edad preescolar, ya que es una parte fundamental del reconocimiento de las emociones y de sus relaciones sociales con los miembros de su comunidad y contexto.

Dicho lo anterior, se describe que el tema principal es la Regulación Emocional el cual permite el manejo y expresión de las emociones, esto ayuda a su desarrollo integral y además permite una convivencia sana y armónica entre los compañeros de clase, familia y demás miembros de la comunidad. La Regulación Emocional no solo ayudará al reconocimiento de sus emociones y a su manejo, si no que fortalecerá valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la amistad, la solidaridad, la paciencia, dando un valor de igualdad a todos los seres humanos, sin importar la condición del otro.

Por medio de la observación se ha identificado que en el grupo de 3° del Jardín de Niños “José María Roa” se requiere del desarrollo de la Regulación Emocional, ya que muestran una deficiencia tanto del reconocimiento como de su expresión. Este

desarrollo de pretende ser logrado con ayuda de los docentes y demás actores educativos para su sano desarrollo.

Una de las bases fundamentales para el desarrollo integral de los niños, es su desarrollo emocional, que permite su interacción, autoconocimiento, y el conocimiento de valores y su aplicación. El niño debe mantener una estabilidad social y emocional que le permita ser parte de una sociedad en la cual se desarrollen si ninguna experiencia que afecte su integridad.

Este documento está conformado por tres capítulos, en el Primer Capítulo se refieren los elementos Metodológicos y Referenciales de la problemática, enfocándose en la historia, contexto social, económico, de ubicación. Así como los componentes del Jardín de Niños en los que se ubica la problemática, su infraestructura, organigrama y una pequeña introducción a la problemática detectada con una hipótesis guía para la investigación.

El Segundo Capítulo, se contextualiza la problemática y se mencionan temas centrales como: ¿Qué es la regulación emocional?, se desarrollan conceptos básicos sobre el tema de la problemática, así como lo solución al problema el cual es el diario emocional.

El Tercer Capítulo, presenta una posible solución a la problemática en el cual se desarrolla el diario emocional como estrategia para la regulación de emociones, dentro de este apartado se establece el alcance lo que se espera obtener de : aplicación, se presentan los materiales y el proyecto.

Por último, se desarrollan las conclusiones sobre la investigación, para finalizar con la bibliografía y referencias de internet.

## **EL TEMA DE ESTUDIO BASE DE LA INVESTIGACIÓN.**

Un diario es un texto personal, en los que de forma cronológica una persona va contando su vida, anécdotas, contratiempos y al mismo tiempo expresa sus emociones, reflexiones y pensamientos.

Esto dentro de la Educación Preescolar se ve limitado, por la falta de la escritura, pero si tomamos a la narración y expresión a través de imágenes, el docente se dará cuenta de que es una herramienta pedagógica, donde los alumnos de Preescolar pueden expresar sus acontecimientos, sentires, sueños, malestares entre otros.

Un diario emocional permite expresar todo aquello que se concibe e identifica algo que llega a provocar un cambio en el estado emocional, además se reconoce con ayuda, de él, a reflexionar sobre las aptitudes, crisis, opiniones o evento no cotidiano; para construir una crítica sana de la forma de pensar y actuar.

También reconoce, reflexiona y hace que se vuelvan conscientes de las emociones que día a día se tiene dentro del actuar, pero que no siempre se logran identificar, observar y entender.

Otra parte importante es que se identifican patrones apropiados que deforman la realidad, transformándola en un pesar o un malestar psicológico, que, de no ser atendido en el largo tiempo, se transforma en un trauma o trastorno de la personalidad, el cual se detonó en un momento de nuestras vidas por una emoción simple que no se pudo expulsar o identificar.

Es el diario emocional una herramienta pedagógica importante para conectar las emociones y darle un significado a cada una de ellas, desde temprana edad mediante un proceso cognitivo-conductual consciente.

Llevar un diario emocional nos va a permitir gestionar emociones y entender las reacciones que en ocasiones desconocemos al momento de generarse una problemática que posteriormente impactara en la convivencia escolar mejorando el proceso de enseñanza aprendizaje y el estado socioemocional del alumno.

# **CAPÍTULO 1. ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Resulta de vital importancia, para cualquier tipo de investigación que se realice, establecer los elementos de referencia contextual y metodológica que ubican la problemática. Formular tales elementos permite dirigir en forma sistemática el trabajo de indagación que debe realizarse para alcanzar los objetivos propuestos en el desarrollo de la investigación.

Bajo las argumentaciones citadas es que se construye el Capítulo I y que contiene los siguientes elementos:

## **1.1. LA JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

La presente investigación, se estructura con base en la regulación emocional, ya que la gestión emocional de los alumnos no es la propia, esto derivado de la falta de reconocimiento de las emociones. Este problema se agravó debido a la pandemia de COVID-19, esto provocó que los niños presentaran problemas emocionales no favorables para su desarrollo ya que al estar aislados se vio afectada su relación y su interacción con los demás niños. La idea principal es mejorar la regulación emocional del niño en el aula para crear ambientes de aprendizaje favorables en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje en el aula.

La escuela es lugar principal en el que los niños se desenvuelven y además crean relaciones significativas con otros niños, ya que con ellos se involucran y comparten

momentos y vínculos socioemocionales, los cuales son esenciales para el desarrollo psicoemocional. De esta forma los docentes y los padres de familia, tienen que construir un ambiente favorable que posibilite el proceso de regulación emocional, para lograr las relaciones sanas y basadas en respeto.

La regulación emocional es un proceso en el que una persona influye sobre sus emociones para saber cómo y cuándo expresarlas, además de que se hace un reconocimiento de ellas. Es importante que el docente no desatienda el estado emocional del niño dentro de su práctica ya que es responsabilidad del establecer herramientas de autocontrol, regulación y reconocimiento emocional, que puedan propiciar un buen desarrollo del educando.

Dentro del Jardín de Niños “José María Roa”, los niños tienen problemas de regulación emocional, esto al no comprender principalmente sus emociones, limitando así su regulación y generando actitudes como berrinches, ansiedad y situaciones de agresividad debido a que no pueden reconocer en qué momento y como expresar sus emociones dentro del aula con sus pares. De la misma forma, no solo las relaciones se ven afectadas dentro del aula, si no en su contexto en general, y dentro del aula las actividades se ven afectadas por el hecho de que tengan respuestas emocionales no favorables.

Debido a esto, se ha notado que el niño debe reconocer sus emociones, para que puedan aprender en qué momento y como expresarlas, generando así un desarrollo emocional que posibilite sus relaciones sociales y su bienestar integral.

En el Jardín de Niños “José María Roa” se ha identificado dentro del contexto escolar que la problemática con mayor prioridad a resolver es la regulación emocional.

## 1.2. REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA

### 1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO

#### A.I. Ubicación

El Jardín de Niños José María Roa se ubica en José María Roa Bárcenas, Colonia Obrera, en la Alcaldía Cuauhtémoc en CDMX, CP 06800, incorporado a la Secretaría de Educación Pública (SEP).

En los Estados Unidos Mexicanos (México), se encuentra La Ciudad de México (CDMX) rodeado de Oriente a Poniente por el Estado de México, y al Sur Poniente colinda con Morelos.<sup>1</sup> La CDMX se encuentra dividida en 16 Alcaldías (nueva denominación a partir de 2016), entre ellas se encuentra la Alcaldía Cuauhtémoc.<sup>2</sup>



Imagen. Mapa de la República Mexicana <sup>3</sup>

La Alcaldía Cuauhtémoc cuenta con una superficie de 32.4 Kilómetros Cuadrados la cual representa el 2.1 % del total de la superficie de la Ciudad de México y colinda con las siguientes delegaciones: Al Norte con las Alcaldías Azcapotzalco y Gustavo A. Madero, al Sur colinda con las delegaciones de Iztacalco, Benito

<sup>1</sup> <https://mr.travelbymexico.com/677-cdmx/> (Consultado 27/06/23)

<sup>2</sup> <https://cuentame.inegi.org.mx> (Consultado 27/06/23)

<sup>3</sup> [Mapade.org/df.html](http://Mapade.org/df.html) (Consultado 27/06/23)

Juárez, al Poniente con la Alcaldía Miguel Hidalgo y al Oriente con la Alcaldía Venustiano Carranza.<sup>4</sup>

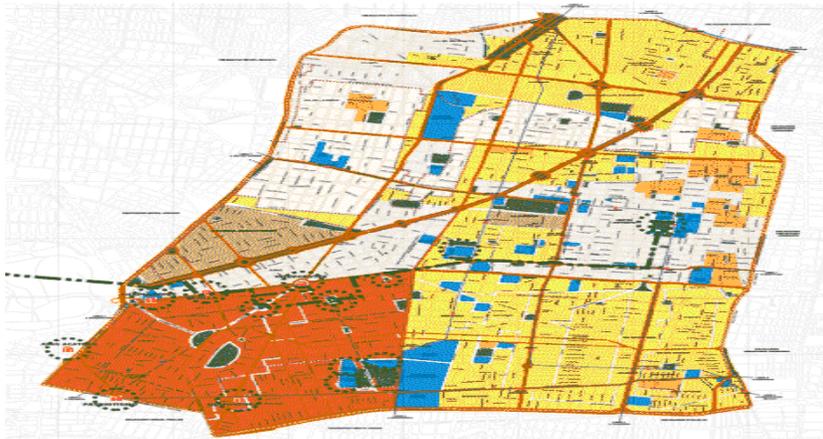


Imagen. -Alcaldía Cuauhtémoc <sup>5</sup>

## **A) ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIOECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA**

### **a) Antecedentes Históricos**

#### **Época Prehispánica<sup>6</sup>**

Esta Alcaldía es tan grande que constituye en sí misma una ciudad. A la Alcaldía Cuauhtémoc se le conoce como el corazón de la urbe, y este sobrenombre hace completo sentido, pues sus primeros habitantes crearon la primera ciudad de América Latina.

En su corazón estuvo el islote donde los mexicas fundaron en 1325 México-Tenochtitlán y cuya señal de esto fue la imagen de un águila parada sobre un nopal

<sup>4</sup> [https://www.wikicity.com/Alcald%C3%ADa\\_Cuauht%C3%A9moc](https://www.wikicity.com/Alcald%C3%ADa_Cuauht%C3%A9moc) (Consultado 27/06/23)

<sup>5</sup> <https://libreriacad.com/dwg/delegacion-cuauhtemoc-doc> (Consultado 27/06/23)

<sup>6</sup> <https://mxcity.mx/2023/01/la-historia-de-la-delegacion-cuauhtemoc-la-cuna-de-mexico/> (Consultado 27/06/23)

devorando una serpiente. Hasta su topónimo es un homenaje al último Tlatoani Mexica.

## **La Conquista<sup>7</sup>**

Cuauhtémoc el último emperador de Tenochtitlan, fue apresado por los conquistadores españoles liderados por Hernán Cortés, el 13 de agosto de 1521, día en el que fue capturado y con el que concluiría la Conquista de México. Este hecho se interpreta como el inicio de la esclavitud indígena en México.

Además Quipeuhcan fue el lugar donde empezó la esclavitud, y la palabra está grabada en una placa en la fachada de la Parroquia de la Concepción, la iglesia que se levantó en el lugar en el que fue apresado Cuauhtémoc. El templo se encuentra en las calles de Constanza y Tenochtitlan, en el barrio de Tepito.

## **Época Colonial a la Reforma<sup>8</sup>**

Tras la conquista iniciada en mayo de 1521 después de la llegada de los españoles, este lugar fue el ideal para comenzar a levantar la Nueva España. Todas las colonias que componen esta demarcación territorial encuentran su esencia en la arquitectura Ecléctica. Al mismo tiempo que emergen del subsuelo vestigios arqueológicos propios de la cultura azteca.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup><https://www.infobae.com/mexico/2023/03/16/en-que-lugar-de-tepito-hernan-cortes-hizo-prisionero-a-cuauhtemoc-ultimo-emperador-mexica/> (Consultado 28/06/23)

<sup>8</sup> Ídem.

## **El Porfiriato<sup>9</sup>**

El general Porfirio Díaz se encargó de agregar las esculturas y monumentos correspondientes en la Alcaldía Cuauhtémoc, para recordar a los héroes nacionales y más tarde, en el Siglo XX, se comienzan a olvidar las mansiones y chalets para dar paso a los primeros rascacielos majestuosos de la ciudad destinados principalmente a funcionar como oficinas corporativas y hoteles de lujo.

## **La Revolución Mexicana<sup>10</sup>**

Museos, monumentos, casonas antiguas, caballos, carretas y tranvías eran algunos de los elementos más comunes en la capital. Calles y colonias persistieron los cambios sociales, que denotan los estilos victorianos y afrancesados a los que aspiraba el entonces presidente de México.

## **Siglo XX<sup>11</sup>**

Al iniciar el Siglo XXI la Ciudad de México se identifica con un espacio metropolitano de grandes dimensiones que acoge en su interior las áreas urbanizadas. Debido a una reforma constitucional en 1928, el General Álvaro Obregón reformó la fracción IV del artículo 73, con ello suprimió el régimen municipal en el Distrito Federal y el gobierno de su territorio pasó a ser responsabilidad del presidente de la República y, con jurisdicción en las antiguas municipalidades de México, Tacubaya y Mixcoac,

---

<sup>9</sup> <https://mxcity.mx/barrios/la-cuauhtemoc-una-semblanza-de-estilos-arquitectonicos-de-todas-las-epocas/> (Consultado 28/06/23)

<sup>10</sup> <https://www.chilango.com/ocio/cdmx-antes-de-la-revolucion-mexicana/> (Consultado 29/06/23)

<sup>11</sup> [https://www.wikicity.com/Alcald%C3%ADa\\_Cuauht%C3%A9moc](https://www.wikicity.com/Alcald%C3%ADa_Cuauht%C3%A9moc) (Consultado 29/06/23)

y en 13 delegaciones: Guadalupe Hidalgo, (que por reformas de 1931 cambió su nombre por el de Gustavo A. Madero), Azcapotzalco, Iztacalco, General Anaya, Coyoacán, San Ángel (por reformas de 1931 cambió su nombre por de Álvaro Obregón), La Magdalena Contreras, Cuajimalpa, Tlalpan, Iztapalapa, Xochimilco, Milpa Alta y Tláhuac.

### **a) Orografía<sup>12</sup>**

El terreno de la alcaldía es casi en su totalidad plano con una ligera pendiente hacia el suroeste de la misma alcaldía. Así mismo el terreno es de origen lacustre y se delimita por dos ríos entubados que son: el Río de la Piedad y el Río Consulado los cuales hoy en día son parte del Circuito Interior.

### **b) Medios de Comunicación<sup>13</sup>**

Los medios formales de comunicación antiguos eran la imprenta, la prensa, la radio, la telefonía y la televisión.

Actualmente lo son también las redes sociales sostenidas por las plataformas de Twitter, Facebook, WhatsApp e Instagram, entre muchas otras más.

Al mismo tiempo la Alcaldía cuenta con lugares especializados en la concentración de información, tales como las bibliotecas, los museos y los archivos.

---

<sup>12</sup> Idem.

<sup>13</sup> <https://cafedelasciudades.com.ar/articulos/la-ciudad-un-sistema-global-de-comunicacion/#:~:text=los%20medios%20formales%20de%20comunicación,entre%20muchas%20otras%20más%3B%203>. (Consultado 29/06/23)

### **c) Vías de comunicación<sup>14</sup>**

La Alcaldía cuenta con 17 Kilómetros de vialidad subregional y 55.8 Kilómetros de vialidad primaria, y la suma de la superficie de estas vialidades representa el 3% del área total. Por su ubicación, la Alcaldía es una zona de tránsito obligado para muchos habitantes de la Ciudad, en ella se encuentran numerosas arterias gran importancia, como son: el Circuito Interior, el Viaducto Miguel Alemán y la Calzada San Antonio Abad, clasificadas como vías de acceso controlado.

Por otra parte, la Alcaldía Cuauhtémoc cuenta con 9 millones de Metros Cuadrados de vialidades pavimentadas con asfalto, 3 millones de metros cuadrados de banquetas; medio millón de metros lineales de guarniciones y el 15% restantes, a base de decretos y otros tipos de pavimentación en zonas espaciales como el Centro Histórico.

### **a) Sitios de interés cultural y turístico**

En esta Alcaldía se encuentran las ruinas del Templo Mayor, la Catedral Metropolitana, la Torre Latinoamericana, la Torre Nueva de Tlatelolco, Torre Mayor, Torre del Caballito, Torre Insignia, Edificio El Moro, el Palacio de Bellas Artes y Palacio Nacional, entre muchos otros edificios.

### **d) Impacto del referente geográfico a la problemática**

El Jardín de Niños José María Roa se ubica en la Obrera, Colonia Popular que cuenta con numerosos comercios locales, sin embargo, padece de falta de conciencia cívica, lo que afecta directamente a los niños que acuden a este plantel.

---

<sup>14</sup> <https://paot.org.mx/centro/programas/delegacion/cuauhte.html#vialidadt> (Consultado 29/06/23)

Ya que los locatarios de los a los alrededores constantemente dejan basura de residuos de la preparación de alimentos, lo cual podría generar un foco de infección. La Avenida de Eje Central Lázaro Cárdenas que se encuentra cerca de la institución se ve afectada constantemente por marchas y manifestaciones, que impiden en ocasiones el libre acceso a la calle principal donde se ubica El Jardín de Niños, propiciando así que los niños lleguen con retardo a sus clases y pierdan actividades que se tengan programadas durante el día.

## **A) ESTUDIO SOCIOECONÓMICO DE LA LOCALIDAD**

### **a) Vivienda<sup>15</sup>**

Dentro de la Alcaldía Cuauhtémoc, en general las viviendas disponen adecuadamente de los servicios básicos como agua entubada, drenaje y energía eléctrica. Incluso, a raíz de la desocupación y subocupación del parque habitacional, un número creciente de viviendas sin uso y relativo buen estado disponen de todos los servicios. En el presente la vivienda propia es la misma que la vivienda de alquiler, prevalece la modalidad plurifamiliar (departamento en edificio, casa en vecindad o cuarto de azotea) por sobre la unifamiliar (casa sola) respectivamente. Es así, por las modalidades de vivienda colectiva producidas a principios de siglo, las llamadas ciudades perdidas que aún persisten, la subdivisión de inmuebles originalmente unifamiliares, los edificios habitacionales de mediados de siglo y los grandes conjuntos habitacionales de los años sesenta a ochenta.

---

<sup>15</sup> [www.sideso.cmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/cuauhte%5b1%5d.pdf](http://www.sideso.cmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/cuauhte%5b1%5d.pdf) (Consultado 02/07/23)

## **b) Empleo<sup>16</sup>**

La Población Económicamente activa de la Alcaldía Cuauhtémoc, es de 239,005 habitantes, la cual incluye el total de personas ocupadas y desocupadas, que representan el 51.44% de la población en condiciones de trabajar. Si se compara la PEA y la PEI de la Alcaldía Cuauhtémoc y de la Ciudad de México, con el total de su población en edad de trabajar se tiene lo siguiente: La proporción de ocupados en la Alcaldía Cuauhtémoc es mayor a la que se refleja en la Ciudad de México, en tanto que se muestra igual participación porcentual de personas desocupadas. Mientras que, de la población económicamente inactiva, el porcentaje de los estudiantes y de quienes se dedican al hogar es mayor en la Ciudad de México respecto a la registrada en la Alcaldía.

## **c) Deporte<sup>17</sup>**

En la Alcaldía Cuauhtémoc existen 8 unidades deportivas, 1 a nivel olímpico, 6 de Primer nivel y 1 de Segundo nivel. En cuanto a este tipo de instalaciones la Alcaldía adquiere un déficit en cuanto a canchas y módulos deportivos, a su población residente.

---

<sup>16</sup> [http://www.paot.org.mx/centro/leyes/df/pdf/GODF/GODF\\_29\\_09\\_2008\\_%20ANEXO%2001.pdf](http://www.paot.org.mx/centro/leyes/df/pdf/GODF/GODF_29_09_2008_%20ANEXO%2001.pdf) (Consultado 02/07/23).

<sup>17</sup> <https://www.civico.com/mexico/delegacion/cuauhtemoc/categorias/entretenimiento/parques-y-plazas/parques?page=2> (Consultado 02/07/23)

#### **d) Recreación<sup>18</sup>**

La Alcaldía Cuauhtémoc cuenta con parques, jardines de gran importancia histórica; como lo es el Bosque de Chapultepec, que de igual forma no son suficientes para atender la demanda de la población, a continuación menciono algunos de los jardines, Carmen en el Barrio bajo, las cuales por las noches presentan gran variedad de urbanos más importantes: Parque México, Parque España, Alameda Central, Parque Lineal Viaducto, Jardín Santiago, Plaza de la Ciudadela, llamada también Plaza del Danzón un espacio recreativo para los adultos mayores. Cuenta también con plazas y espacios públicos como: Fórum Buenavista, Plaza de la Santa Veracruz, que se encuentra cerca de la Alameda y el centro histórico. Centro Cultural, Teatro del Pueblo, un lugar para visitar con un ambiente rustico, tranquilo y místico.

#### **e) Cultura<sup>19</sup>**

La Alcaldía Cuauhtémoc contiene una buena parte del patrimonio cultural urbano ya que existen 2 Centros Culturales, 9 Casas de Cultura que atienden la demanda Principalmente a nivel de barrio; 49 teatros, 59 cines, 20 museos y 11 bibliotecas públicas.

#### **e) Religión predominante<sup>20</sup>**

En la Alcaldía Cuauhtémoc encontramos una gran diversidad de religiones, sectas, hermandades, y congregaciones; entre ellas una de las más predominantes es la

---

<sup>18</sup> <https://www.civico.com/mexico/delegacion/cuauhtemoc/categorias/entretenimiento/parques-y-plazas/parques?page=2>  
(Consultado 02/07/23)

<sup>19</sup> ([https://sic.cultura.gob.mx/lista.php?table=biblioteca&estado\\_id=9&municipio\\_id=15](https://sic.cultura.gob.mx/lista.php?table=biblioteca&estado_id=9&municipio_id=15)) (Consultado 02/07/23)

<sup>20</sup> Proporcionado por la dirección escolar

santería, perteneciente al culto **Palo Mayombe** este culto tuvo su apogeo en los años 80`s ingresando a través de la comunidad cubana; sin embargo, su origen es africano. Otro culto arraigado dentro de este contexto es el de la “Santa Muerte”, una principal característica de protección para los nativos tepiteños desde hace ya algunas décadas esta tradición popular tiene como característica principal la protección de las “causas perdidas” y de aquellas cuya manera de vivir no corresponden al orden social de la legalidad.

### **g) Educación <sup>21</sup>**

Se ubican 61 Escuelas Preescolares, 119 Escuelas Primarias Públicas y 68 Privadas; En cuanto a Escuelas Secundarias existen 45 Escuelas Diurnas Federales, 24 para Trabajadores Federales y 23 Particulares incorporadas y las Secundarias Técnicas suman 35 Particulares y 9 Federales. Con este equipamiento se supera la demanda en más del 30%. El 66% de este servicio lo prestan Instituciones Privadas y el 34% el Sector Público. Cuenta además con 44 Escuelas Secundarias, que cubren también la totalidad de la demanda y 25 Escuelas para Trabajadores, así como 4 CETIS. A Nivel Medio Superior se cuenta con 92 Bachilleratos, 10 Públicos Federales y 82 Privados; además existen 7 Escuelas Normales. En Educación Profesional existen 23 Instituciones de Educación Superior.

---

<sup>21</sup> <http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/cuauhte%5b1%5d.pdf> (Consultado 02/07/23)

## f) Ambiente Socioeconómico

El ambiente socioeconómico donde se encuentra ubicado El Jardín de Niños José María Roa, está entre la baja, media y alta; tomando en cuenta que es una población de padres y madres trabajadores, en su mayoría con estudios a nivel Técnico, Licenciatura, Maestría y Doctorado, ocupando puestos Administrativos especializados.

Este contexto, no es el más propicio para un desarrollo integral en etapa Preescolar de El Jardín de Niños, ya que, los horarios laborales de los padres, no permite que exista una comunicación, ni cercanía con sus hijos, poniendo en riesgo su estabilidad social, emocional, física y psicológica.

### 1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR

#### a) Ubicación de la escuela en la cual se establece la problemática

El Jardín de Niños José María Roa se ubica en José María Roa Bárcenas, Colonia Obrera, en la Alcaldía Cuauhtémoc en CDMX, CP 06800, incorporado a la Secretaría de Educación Pública (SEP).



Jardín de Niños José María Roa.<sup>22</sup>

<sup>22</sup> Foto tomada por la tesista.

## **b) De sostenimiento de la escuela**

El Jardín de Niños José María Roa se ubica en José María Roa Bárcenas, Colonia Obrera, en la Alcaldía Cuauhtémoc en CDMX, CP 06800, incorporado a la Secretaría de Educación Pública (SEP); es un plantel de carácter privado.

## **c) Aspecto material de la institución**

El Jardín de niños José María Roa, está conformado por dos plantas, en las que se distribuyen los salones de clases y demás espacios que se mencionan a continuación, se cuenta con un patio escolar, en el cual se encuentran diversos juegos para los niños que se ubican de tal manera que no se obstruyen las salidas de emergencia.

En la planta baja del edificio se hallan dos salones de los grupos de 1°,2° de Preescolar, estos cuentan con un pizarrón, materiales didácticos y un espacio donde se pueden realizar actividades variadas dentro del aula. Además, se tiene un salón de usos múltiples que se ubica en la planta baja del edificio, en el cual se cuenta con mesas de trabajo, sillas, una computadora, cañón para hacer presentaciones, este salón es usado para reuniones con la asociación de padres de familia, y es un lugar de encuentro entre docentes y padres de familia, y para las juntas de Consejo Técnico Escolar. Por último, también se sitúan los sanitarios de niñas y niños.

En la planta Alta se encuentra el grupo de 3° de preescolar, y se encuentra el salón de la dirección, teniendo a un lado un baño para los docentes y el salón de conserjería dónde se tienen todos los insumos de limpieza y sanidad para la escuela.

### e) Croquis de las instalaciones materiales

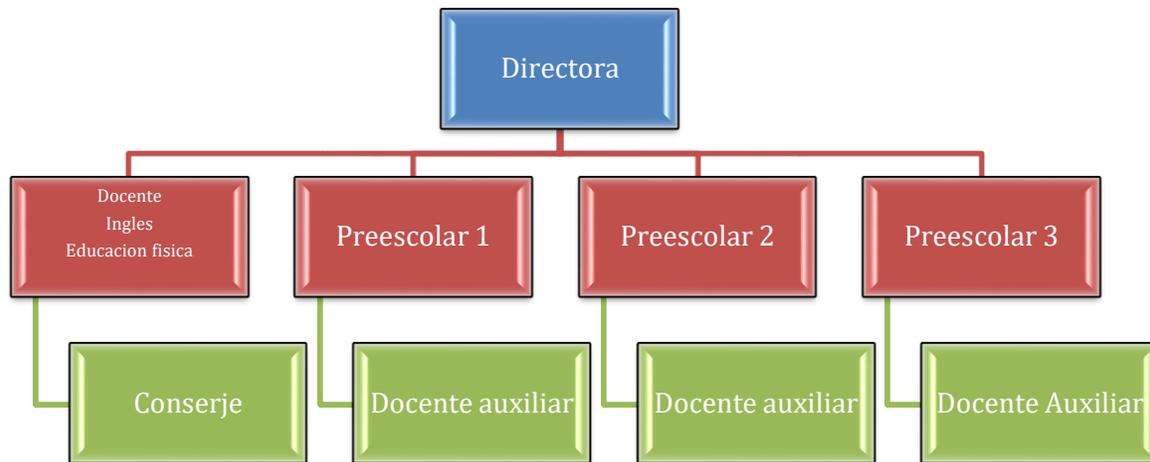


### f) La Organización Escolar en la Institución

El Jardín de Niños José María Roa, se organiza de la siguiente forma: El directivo General del Jardín de Niños José María Roa se encarga de organizar y de administrar los recursos humanos, administrativos y financieros de la escuela; así como la entrega de recursos materiales, recepción de documentos personales del personal docente y alumnos inscritos en la Escuela. Se cuenta con una plantilla docente con un Consejo Técnico conformado por 1 Directora, 3 Docentes Frente a Grupo y 3 Docentes auxiliares, 1 Profesora de Educación Física, Docente inglés, y Conserje. Cada mes se lleva a cabo Junta de Consejo Técnico Escolar, en donde se analizan y proponen acciones, que muestran avances, para reducir el rezago

educativo, el ausentismo entre otras temáticas que pueden impactar en el Jardín de Niños y que deben ser abordadas para su erradicación.

### **g) Organigrama General de la Institución<sup>23</sup>**



### **g) Características de la población escolar**

En el Jardín de Niños José María Roa en el Grupo de 3°, se tiene una población infantil de 14 niños, de los cuales 6 son hombres y 8 mujeres. Uno de los niños tiene “TDA” diagnosticado por los profesionales particulares que hace referencia los padres de familia, y un niño con hiperactividad.

Su estilo de aprendizaje se divide en: 30% visuales, 50% kinestésico y un 20% auditivo. Un 60% de la población escolar son hijos de padres profesionistas y el otro 40% de padres con escolaridad trunca, con empleos de comerciantes. Un 10% de la población vive con papá y mamá el otro 80% están al cuidado de otro familiar a su tutela.

<sup>23</sup> Elaborado por la Tesista María Dolores Morales López, con la autorización de la directora.

La mayoría de la población escolar vive a los alrededores del Jardín de Niños por lo que los tiempos de recorrido hacia el plantel son muy cortos, además de que no cuentan con transportes privados.

Los principales problemas que se presentan entre los miembros de la población escolar es el ausentismo, la falta de participación familiar, y la falta de la regulación emocional de los niños.

Cabe destacar que el lenguaje de la mayoría de los niños es fluido y son escasos los casos de problemas de lenguaje identificados, y en los que tienen dificultades se han implementado estrategias y ayuda extracurricular para trabajar con ellos.

En cuanto a higiene, los niños tienen hábitos de cuidado personal, aunque algunos de ellos tienen falta de atención en sus hogares haciendo que no laven sus batas y que lleven en ocasiones el uniforme sucio.

El nivel cultural de la plantilla escolar es bueno y la mayoría de los alumnos conoce el cine, museos, teatro, ya que los familiares cuentan con los recursos para costear diversos tipos de actividades para los niños.

Un porcentaje de los niños, tienen un estado de estrés alto, exteriorizando poco control emocional, provocando así un ambiente que desestabiliza al grupo, repercutiendo no sólo el aspecto cognitivo y de aprendizaje, sino en la sana convivencia entre compañeros.

## **h) Relaciones e interacciones de la institución con los Padres de Familia**

El Jardín de Niños José María Roa tiene una relación como institución hacia los Padres de Familia, ofreciendo diversas actividades con ellos para involucrarlos en los aprendizajes y relaciones con sus hijos, además que se abordan temas como: valores, salud, prevención y otros temas a fines. Otra de las actividades que se trata de realizar en conjunto con los Padres de Familia, es el de su participación en ceremonias cívicas en las que se exponen valores, efemérides, recomendaciones, consejos en los que se involucran participando colaborativamente.

El estatus socioeconómico de los padres de familia hace que estos puedan costear las colegiaturas de los estudiantes dentro del plantel educativo, derivado de sus trabajos con buen sueldo, ellos son comprometidos con las colegiaturas de sus hijos.

Por otro lado, las jornadas laborales largas que tienen, son un limitante ya que pocos pueden asistir a las reuniones de Padres de Familia y a los eventos de sus hijos.

## **i) Relaciones e interacciones de la escuela con la comunidad**

Como Institución educativa el Jardín de Niños José María Roa brinda un trabajo de calidad con un trabajo colaborativo con otras Instituciones para beneficio de los educandos, como la Secretaría de Salud y Protección Civil, con diversas campañas de apoyo y prevención.

Además, se cuenta con diversos materiales didácticos que sirven a los agentes educativos, para tener un desarrollo favorable de las distintas actividades que se

realizan con los educandos. También se tiene un compromiso con los alumnos de brindarles todos los materiales que requieren, y además realizando excursiones a lugares culturales en los diversos museos y casas de cultura, esto acompañados de los padres de familia.

### **1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Es relevante dentro del procedimiento de las determinaciones metodológicas de toda investigación de índole científica, definir la problemática, esto precisa la orientación y seguimiento de la indagación. Por ello, plantearlo en forma de pregunta concreta, disminuye la posibilidad de enfrentar dispersiones durante la búsqueda de respuestas o nuevas relaciones del problema.

La pregunta orientadora del presente trabajo se estructuró en los términos que a continuación se establecen:

**¿Cuál es la estrategia pedagógica que propicia la regulación de emociones en alumnos de Preescolar 3 del “Jardín de Niños José María Roa” en la Alcaldía Cuauhtémoc de la CDMX?**

### **1.4. HIPÓTESIS GUÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Un hilo conductor propicio en la búsqueda de los elementos teórico-prácticos que den respuesta a la pregunta generada en el punto anterior es la base del éxito en la construcción de los significados relativos a la solución de una problemática, en este caso educativa.

Por tales efectos se construyó el enunciado siguiente:

**La estrategia pedagógica que propicia la regulación de emociones en alumnos de Preescolar 3 del “Jardín de Niños José María Roa” en la Alcaldía Cuauhtémoc de la CDMX; Es el Diario Emocional.**

## **1.5. ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

Definir y estructurar objetivos dentro de planos, tales como el desarrollo de una investigación, la planeación escolar o el diseño curricular, lleva a la posibilidad de dimensionar el progreso, avances o término de acciones interrelacionadas con esquemas de trabajo académico.

Por ello, es deseable que estos, se consideren como parte fundamental de estructuras de esta naturaleza.

Para la realización de la indagación presente, se constituyeron los siguientes objetivos:

### **1.5.1. OBJETIVO GENERAL**

**Realizar una indagación de los conceptos teóricos-metodológicos que comprueben que el Diario Emocional como estrategia pedagógica propicia la regulación de emociones en alumnos de Preescolar 3 estrategia pedagógica que del “Jardín de Niños José María Roa” en la Alcaldía Cuauhtémoc de la CDMX.**

### **1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES**

- **Diseñar la investigación Documental tipo ensayo**

- **Analizar y establecer los elementos teóricos-metodológicos que comprueben que el Diario Emocional como estrategia pedagógica propicia la regulación de emociones en alumnos de Preescolar 3.**
- **Diseñar y estructurar una posible propuesta de solución a la problemática que se estudia.**

## **1.6. ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

La orientación metodológica, indica las acciones a llevar a cabo en el quehacer investigativo documental, en este caso, de índole educativa, es necesario conformar el seguimiento sistematizado de cada una de las acciones a llevar adelante y que correspondan al nivel de inferencia y profundidad de cada una de las reflexiones que conjugadas con las diferentes etapas de la construcción del análisis, lleven a interpretar en forma adecuada, los datos reunidos en torno al tema, base de la indagación.

La orientación metodológica utilizada en la presente investigación estuvo sujeta a los cánones de la sistematización bibliográfica como método de revisión documental. Asimismo, la obtención de los materiales bibliográficos se realizó conforme a redacción de Fichas de Trabajo de conformación: Textual, Resumen, Paráfrasis, Comentarios y Mixtas, principalmente.

El documento fue sometido a diversas y constantes revisiones, realizándose las correcciones indicadas y necesarias en la elaboración del presente informe.

La convivencia se puede llevar en diferentes ámbitos como: trabajo, hogar, espacios públicos, escuela, entre otros. Es de destacar, en una convivencia es

fundamental existir y tener en cuenta los siguientes valores: el respeto, la honestidad, la tolerancia, la solidaridad, entre otros y, normas y códigos de comportamientos que hacen una buena convivencia.<sup>24</sup>

Es responsabilidad de todos los ciudadanos hacer de la sana convivencia una forma de vida, para lograr transmitir en los infantes la sinergia del buen vivir, formando adultos sanos, responsables, empáticos que puedan resolver problemas sociales a través del diálogo, y siendo participes de cambios, sociales, ambientales y de pensamiento, para una vida más saludable de forma integral.

La escuela es un espacio de vínculos, en donde se espera que los alumnos además de alcanzar el logro de habilidades cognitivas desarrollen habilidades sociales y emocionales que les permitan establecer relaciones armónicas, pacíficas e inclusivas dentro y fuera de ésta. La convivencia es un aprendizaje. Aprender a convivir es una tarea educativa primordial, ya que representa una plataforma para el crecimiento personal y social.<sup>25</sup>

Por lo tanto, dentro de este espacio educativo, se considera primordial que las niñas y niños, convivan con sus pares de una forma armónica, que aprendan de ellos la importancia de los valores y que, a través de estos, se formen vínculos de amistad en la convivencia sana y pacífica.

---

<sup>24</sup> [www.significados.com/convivencia/](http://www.significados.com/convivencia/) (Consultado 19 de octubre de 2022)

<sup>25</sup> Convivencia escolar y su relación con el aprendizaje | Escuela libre de acoso | Gobierno | gob.mx ([www.gob.mx](http://www.gob.mx)) (Consultado 19 de octubre de 2022)

## **CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL**

Toda investigación requiere de un apartado teórico-crítico que avale la base del análisis que dé origen a nuevas perspectivas teórico-conceptuales del área de conocimiento, en este caso, educativa.

Para ello, es necesario revalidar las proposiciones teóricas que se han ubicado conforme al enfoque que presenta el planteamiento del problema.

Bajo esa finalidad, se adoptaron los siguientes elementos conceptuales para su análisis.

### **2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.1. LAS EMOCIONES EN LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR**

Dentro de la presente investigación, se debe reconocer de forma teórica y conceptual de las emociones y su relación con el contexto educativo al que se enfrenta el alumnado, por lo cual se requiere presentar el concepto de “EMOCIÓN”, lo que se refiere lo siguiente:

**Las emociones son reacciones automáticas a estímulos relevantes para nosotros. Así, las emociones aparecen ante eventos tanto internos**

(imágenes mentales, pensamientos, sensaciones corporales, otra emoción...) como externos (lugares, personas, situaciones...). Cuando responden a eventos internos, pueden hacer referencia a eventos pasados, presentes o futuros. Para dar significado a la emoción necesitamos saber a qué evento responde (momento temporal) y si esta respuesta se ajustada a él en nivel de intensidad (saludable o no saludable).<sup>26</sup>

Esto quiere decir que una emoción es la forma en la que la persona reacciona ante diversas situaciones, y son pensamientos que pueden verse influenciados de manera externa o interna, de esta forma se reconoce que las emociones son reacciones que sirven para adaptarse al entorno en el que se relaciona la persona. En el caso del Jardín de Niños José María Roa se encuentran varios alumnos dentro de este proceso ya que, existe, una tendencia a realizar acciones inconscientes, como pegar, gritar, morder, rasguñar, besar, abrazar, acariciar, y en



---

<sup>26</sup> Amanda López, ALCEA, *Psicología y Psicoterapia. ¿Qué son las emociones básicas?* Madrid. 2012. Pág. 1 , Disponible en: <https://alceapsicologia.com/que-son-las-emociones-basicas/> (Consultado 19 de Octubre 2022)

algunos casos buscan afecto constante o repelen cualquier tipo de expresión afectiva, por lo que el reconocimiento emocional y su regulación es una variante urgente de atender, de no hacerse repercute en la convivencia social y áulica y en grados posteriores en el trabajo colaborativo y sus vínculos emocionales con los pares. Además, es importante mencionar que las emociones son universales, por lo cual debe entenderse que todas las personas tienen emociones ya sean favorables o no.

Otro autor que define la emoción es Daniel Goleman que menciona lo siguiente:

*“El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan.”<sup>27</sup>*

En relación con lo anterior citado, se debe reconocer que esos estados psicológicos son importantes en la Educación Preescolar ya que desde niños se debe poner cuidado en los aspectos emocionales para crear sentimientos que favorezcan el sano desarrollo del niño, generando así buenas relaciones, bienestar físico y emocional, y de la misma forma un buen aprendizaje.

Una vez que se reconoce el concepto de la “emoción” y enfocando la investigación al nivel educativo de Preescolar, se debe analizar cuáles son las primeras emociones que sienten los niños, para lo que se refiere lo siguiente dicho por Chías y Zurita, 2009:

---

<sup>27</sup>Universidad Internacional de La Rioja. Facultad de Educación. Las emociones en Educación Infantil: sentir, reconocer y expresar. La Rioja. Argentina. TESINA, 2014. Pág. 10, Disponible en: ARESTE GRAU, JUDIT.pdf (unir.net) (consultado 19 de octubre 2022)

**La etapa de 0 a 6 años es muy importante para el desarrollo emocional. Es una edad en la que se hacen presentes los miedos y la ansiedad debido a causas del adulto, del entorno y de sus iguales, la puesta en práctica de sus habilidades y el fomento de su autonomía. Esto ocasiona frustraciones y exigencias tempranas debido a que no consigue lo que desea, porque no puede hacer lo que quiere (límites del adulto, dependencia del adulto para conseguir sus retos, desarrollo de sus capacidades físicas y cognitivas).<sup>28</sup>**

De este modo se sabe que la etapa temprana de la niñez si bien no define su estado emocional si es importante en el desarrollo del niño ya que las interacciones que tenga en su contexto y con quienes se rodea, van a influenciar en sus emociones. Se debe tener en cuenta cuales son las primeras emociones que tiene el niño, esto para poder situar el desarrollo que tiene cada uno para lo que Troya, 2013 dice:

**La manifestación de las emociones evoluciona a medida que el niño crece y toma mayor contacto con el mundo social que le rodea. En un primer momento las emociones del niño están muy ligadas a lo fisiológico, entre los 6 y los 18 meses se manifiestan las pre-emociones, entre los 18 meses y los 3 años aparecen las emociones simples y entre los 3 y los 6 años se manifiestan las emociones sociales.<sup>29</sup>**

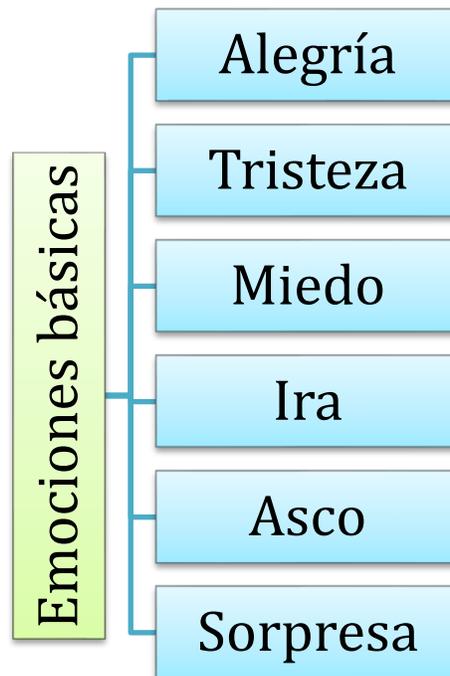
Lo dicho anteriormente contempla que el niño conforme va creciendo va interactuando con su contexto escolar, familiar y social por lo que se van a ir manifestando según el tipo de relaciones diversas emociones y sentimientos que

---

<sup>28</sup> Ídem.

<sup>29</sup> Ídem.

generen esos procesos sociales. En la etapa que se sitúa la investigación es la de los 3 a 5 años en las cuales ya tienen conocimiento de las pre-emociones las cuales son las emociones innatas que son reacciones e imitaciones de lo que ven a su alrededor, posteriormente se harán presentes las emociones simples y las emociones sociales las cuales son las siguientes:



**Emociones básicas.<sup>30</sup>**

*“Alegría: Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría en los niños, desde merendar sus galletas preferidas, hasta ver los regalos la mañana de Reyes Magos.”<sup>31</sup>*

<sup>30</sup> Alma Martínez de Salazar. *Las 6 emociones básicas para educar a los niños*. España. Murcia. 2014. Pág., 1 Disponible en: <https://alceapsicologia.com/que-son-las-emociones-basicas> (Consultado 19 de octubre 2022)

<sup>31</sup> Ídem.

Es decir, la alegría aparece como resultado luego de un acontecimiento positivo, lamentablemente esta emoción es momentánea. Así, por tanto, se debe aprender a conocerse uno mismo y reconocer lo que le gusta y lo que no.

*“Tristeza: Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Situaciones en las que los niños pierden alguno de sus juguetes preferidos o se enferman sus mascotas, son momentos de tristeza para ellos.”<sup>32</sup>*

Esta es una emoción la cual se caracteriza por tener un sentimiento anímico de dolor o pérdida, el cual se presenta ante situaciones que no son gratas en la vida de la persona.

*“Miedo: Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor en los menores.”<sup>33</sup>*

El miedo es una sensación de angustia que puede referir al instinto de supervivencia ya que hace que la persona actúe de forma inmediata, en los niños el miedo puede deberse a factores de inseguridad.

*“Ira: Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema. Son multitud los momentos de enfado de un niño: cuando los mandamos a dormir, cuando tienen que recoger, cuando apagamos la TV.”<sup>34</sup>*

---

<sup>32</sup> Ídem.

<sup>33</sup> Ídem.

<sup>34</sup> Ídem.

Comúnmente puede generarse de ella una acción de violencia, y en el niño es frecuente que se presente debido a la no complacencia de demandas que exige y que no se le brindan. Esta puede atraer berrinches y actitudes que no son favorables para sus interacciones y su desarrollo, si no se puede controlar.

*“Asco: Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. La situación más típica en los más pequeños se produce ante determinados alimentos que, al provocarles asco, rechazan de forma tajante.”<sup>35</sup>*

Es el desagrado por algo y es común en los niños que se presente a la hora de la comida o de probar algún alimento que no les guste, esta puede decirse que es una emoción innata y es una emoción que es fácil de identificar debido a las expresiones visibles en los gestos y muecas que la persona muestra.

*“Sorpresa: Asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad.”<sup>36</sup>*

Es una de las emociones que más se desarrolla en el Preescolar, ya que para los niños es una de las maneras en las que se aprende con ayuda de la motivación y el interés que le produce conocer o aprender algo nuevo, de la misma forma esa búsqueda de lo desconocido genera aprendizajes significativos en él.

Se debe como docente cuidar las emociones de los niños ya que son un aspecto en la vida de los educandos que puede generar buenas o malas relaciones con los demás, y no sólo en el aspecto social, si no en el personal y en su integridad física y emocional. Ya que el niño es un sujeto en desarrollo y por consiguiente, se

---

<sup>35</sup> Ídem.

<sup>36</sup> Ídem.

encuentra en constante aprendizaje, y las interacciones que se promuevan entre él y su espacio, van a ser determinantes de su desarrollo, afectando o favoreciendo un buen desarrollo y reconocimiento emocional.

De esta forma debe verse implícita en las planeaciones y en el desarrollo de las actividades que se realizan día con día, esto sin descuidar las relaciones que se generan dentro del aula educativa.

Dentro del Jardín de Niños “José María Roa”, el desarrollo emocional se encuentra limitado, derivado del contexto en el que se encuentran los niños, al ser la mayoría hijos de padres comerciantes que cuentan con largas jornadas laborales, impidiendo así el que se generen relaciones con ellos y por lo mismo no se pueden promover las emociones en dónde no se pone el ejemplo de cómo utilizarlas y en qué momento es favorable que se regulen las mismas.

Por otro lado, en el Jardín de Niños, se trata de enfatizar la importancia de las emociones, con ayuda de estrategias que se encuentran en el diario emocional, pero debido a lo anterior mencionado, no se puede generar una regulación ante los problemas identificados dentro del salón de clases.

### **2.1.2. LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA PREESCOLAR**

Dentro de esta investigación se pretende además de reconocer las emociones en los niños, establecer cómo se desarrolla la regulación emocional en los niños de edad Preescolar, esto para que tengan mejores relaciones sociales y su desarrollo emocional. Para lo que a continuación Rafael Bisquerra menciona lo siguiente:

*“La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.”<sup>37</sup>*

Como antes se menciona, la regulación emocional son procesos que sirven para evaluar el estado y acción de las emociones propias, y sirve para modular los procesos emocionales en los cuales se ve influenciado el ser humano. Una vez que la persona reconoce sus emociones y es capaz de influir en cuando, como y de qué manera expresarlas, puede decirse que está teniendo una regulación emocional.

Por otro lado, se requiere de diversos factores, los cuales componen el correcto proceso de regulación emocional, para lo cual Bisquerra y Pérez refieren:

*“La regulación emocional como el correcto manejo de las emociones, pero van más allá en su descripción, mencionando la evidente relación entre emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales influyen en el comportamiento pudiendo ser ambos controlados por el razonamiento.”<sup>38</sup>*

Las emociones no pueden regularse sin tener en cuenta que el desarrollo cognitivo es un factor que puede determinar la acción de la emoción ya que esta es controlada por el razonamiento, logrando de alguna manera modificar ese comportamiento.

---

<sup>37</sup> Rafael Bisquerra. Regulación emocional. España, RIEEB, 2020. Pág. 2, Disponible en ; <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/> ( Consultado el 22 07 2023)

<sup>38</sup> Almudena Compte Boix. Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda. España, Universitat De Les Illes Balears, 2014. Pág. 8-12, Disponible en : <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=> ( Consultado 23/07/ 20239)

Por esta razón se deja claro que regular las emociones, es una capacidad que tienen las personas para manejarlas de manera correcta, y para hacer referencia a la Educación Preescolar Thompson identifica lo siguiente:

*“A los tres años los niños ya son capaces de diferenciar los estados emocionales de las personas que les rodean, lo que les da la capacidad de sentir empatía y gestionar su comportamiento acorde a estos.”<sup>39</sup>*

Quiere decir que en esta etapa los niños pueden expresar sus sentimientos y emociones para así darles un significado y representarlos, es cuando se da el proceso de la empatía y por consiguiente comienza la regulación y gestión emocional.

De esta forma cuando el niño aprenda a regular sus emociones se va a lograr su desarrollo no sólo dentro de la familia y la escuela, si no a nivel social. Dentro de esta investigación, lo que se busca es encontrar la estrategia que acorde al contexto permita que los niños desarrollen esa capacidad. La manera en la que los niños reconocen y regulan sus primeras emociones es importante ya que de ello dependerá su desarrollo emocional a lo largo de su vida, por lo que a continuación se menciona como es que el niño puede regular sus emociones para lograr su desarrollo integral.

---

<sup>39</sup> Erika Paola Ballesteros Urbina y María Paola Forero Moreno. Regulación emocional en niños y niñas de los 3 a los 4 años del nivel de Pre-Jardín de la Institución Educativa Gimnasio Seres Y Saberes. Colombia, Bogotá, Fundación Universitaria Los Libertadores Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, 2020. Pág.5-18, Disponible en : [https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3435/Ballesteros\\_Forero\\_2020.pdf?sequence=1](https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3435/Ballesteros_Forero_2020.pdf?sequence=1) (Consultado 13 / 07 / 2023 )



40

*“Reconocerlas: es decir, verbalizar que nos damos cuenta de cómo se siente el niño, y ayudarlo a ponerle nombre a esas emociones que quizá todavía no entiende.”<sup>41</sup>*

Es importante que el niño pueda identificar sus emociones, de este modo se facilitaría el saber lo que sienten internamente y así mismo poder gestionar todos sus estados emocionales.

*“Validarlas: hacerle ver que es perfectamente normal que a veces experimentamos emociones negativas y complejas en determinadas situaciones. Al mismo tiempo,*

<sup>40</sup> <https://marnavas.com/regulacion-emocional-normales-las-pataletas-puedo-ayudarlo/> ( Consultado 28/07/ 2023)

<sup>41</sup> PAERSON. *Los niños y las emociones, ¿cómo ayudarlos a manejarlas?*, México, 2018. Pág. 3 Disponible en: <https://blog.pearsonlatam.com/en-el-aula/los-ninos-y-las-emociones>

*sirve para recordarle que los sobresaltos emocionales son transitorios y que estamos allí para acompañarlo en el proceso.”<sup>42</sup>*

Es decir que las emociones en las personas son totalmente naturales, podemos decir que las usamos como método de supervivencia y el hecho de que no siempre sean positivas es normal.

*“Contenerlas: cuando la expresión de las emociones es demasiado intensa o contraproducente, antes de comenzar a inspeccionarlas es importante contenerlas, ya sea mediante un abrazo, un “tiempo fuera” o alguna otra estrategia no agresiva.”<sup>43</sup>*

Es decir que a temprana edad los niños pueden aprender a tener buen manejo de emociones positivas o negativas, todo esto permite que se puedan explorar nuevas habilidades de inteligencia emocional, las cuales permitan moldear cada una de ellas de forma asertiva.

*“Inspeccionarlas: profundizar en lo que el niño está sintiendo y por qué. El niño debe poder generar un modelo de causa-efecto que le ayude a ganar control sobre la situación y a determinar si la forma en que se está expresando es o no adecuada.”<sup>44</sup>*

En efecto el niño debe aprender a manejar sus emociones acompañado de una guía adecuada, no evitarlas ni minimizarlas ya que es un método que sirve como herramienta adaptativa en el entorno social que se desenvuelve.

---

<sup>42</sup> Ídem.

<sup>43</sup> Ídem.

<sup>44</sup> Ídem.

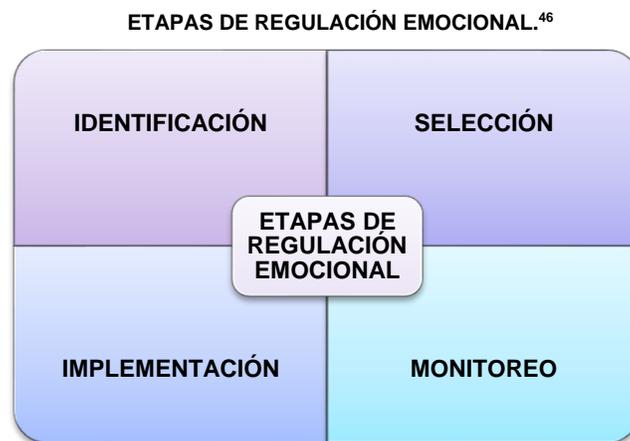
*“Moldearlas: mediante estrategias de retroalimentación o feedback para volver más manejable la experiencia subjetiva, y cognitivo-conductuales para adaptar la expresión objetiva de forma más asertiva.”<sup>45</sup>*

En otras palabras, reconocer y validar las emociones tanto positivas como negativas permite que el niño comprenda que ante una emoción negativa también existe un método que le permitirá controlar la situación y saber si la forma en que la está expresando es la adecuada o no.

### **Etapas de la regulación emocional**

En la regulación emocional existen etapas que permiten gestionarlas y regularlas de manera correcta, esto evita que se generen problemas emocionales.

Por otra parte, se debe reconocer la situación, seleccionar la estrategia, implementarla de manera adecuada y por último monitorear si se está consiguiendo que la regulación sea exitosa o se debe llevar a cabo algún cambio.



<sup>45</sup> Ídem.

<sup>46</sup> <https://www.psicologos-malaga.com/regulacion-emocional-que-es-y-como-funciona/>

**“Proceso de identificación.** Se encarga de reconocer la situación en la que nos encontramos y evaluarla para tomar la decisión general. Si se va a llevar a cabo la regulación o no. Para esa toma de decisión se basa en el resultado de experiencias pasadas.”<sup>47</sup>

Se considera importante identificar la situación en la que se encuentra en ese momento el niño, observar las emociones que está manifestando y realizar una evaluación.

**“Proceso de selección.** Una vez se ha decidido regular las emociones, este proceso se encarga de seleccionar qué estrategia de regulación emocional se va a poner en marcha.”<sup>48</sup>

Con esto quiere decir que se debe reconocer la emoción que el niño está manifestando, para generar estrategias que permitan llevar a cabo un manejo adecuado de la situación.

**“Proceso de implementación.** Con la decisión de regular y de seleccionar la estrategia ya tomada, en este proceso se decide qué táctica se va a usar para poder implementar de forma adecuada la estrategia de regulación escogida.”<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Ídem.

<sup>48</sup> Ídem.

<sup>49</sup> Ídem.

Asimismo, al tener clara que estrategia se va a implementar se puede comenzar a desarrollarla de manera adecuada sin minimizar ni reprimir la emoción del niño en ningún momento.

*“**Proceso de monitoreo.** Aquí se evalúa la puesta en marcha de todos los procesos anteriores para realizar los cambios que sean necesarios si no se está consiguiendo una regulación emocional exitosa. Para ello se realiza un reajuste que cambie de estrategia detenga la regulación si fuese necesario.”<sup>50</sup>*

Por otro lado, mediante el monitoreo se puede observar si la estrategia que se está implementando está siendo la adecuada o no y tener la opción de corregirla o reajustarla.

Aunque los niños todavía necesitan el apoyo de un cuidador, son más capaces de manejar sus emociones y pueden mantenerse regulados al empezar a discriminar las habilidades y estrategias que pueden aplicar en situaciones diferentes.

*“Comunica los deseos y necesidades con palabras., por ej., levántame”<sup>51</sup>*

Esto es cuando el niño es capaz de expresar a la persona que se encuentre con él lo que quiere o necesita, eso ayuda a que el niño indique sus necesidades.

---

<sup>50</sup> Ídem.

<sup>51</sup> Early Learning Project. La auto-regulación. Regulación emocional. EUA, Illinois, 2023. Pág. 2, Disponible en: <https://illinoisearlylearning.org/es/ielg/emotionalsp/#:~:text=La%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20es%20extremadamente,la%20frustraci%C3%B3n%20y%20los%20conflictos.>

*“Usa el juego de fantasía para manejar la confusión y el temor, por ej., hace de cuenta que es doctor y le da una “inyección” a alguien”<sup>52</sup>*

Aquí el niño logra usar el juego para manejar sus emociones menos favorables, como se menciona que es el miedo, busca la forma de verlo como algo positivo.

*“Busca el apoyo del cuidador cuando se siente abrumado por una emoción; puede rechazar el apoyo también”<sup>53</sup>*

El niño sabe que la persona que está a su cuidado va a escucharlo y apoyarlo en el momento que exprese alguna emoción que lo haga sentir tanto bien como mal, y espera recibir apoyo de él.

*“Expresa los sentimientos usando el juego”<sup>54</sup>*

Nuevamente se habla del juego para la expresión emocional, ya que es una forma muy dinámica en la que el niño expresa y experimenta sus emociones y sentimientos.

*“Agarra un objeto especial a ciertas horas del día, por ej., una cobija, foto, libro o juguete de peluche”<sup>55</sup>*

El niño se apropia de algún objeto en el cual deposita sus emociones y lo hace algo especial para él, haciendo que cuando tenga alguna emoción negativa, ese objeto será con quien pueda ceder.

---

<sup>52</sup> Ídem.

<sup>53</sup> Ídem.

<sup>54</sup> Ídem.

<sup>55</sup> Ídem.

*En el Jardín de Niños José María Roa no se ve un buen uso de la regulación emocional en los niños, ya que su desarrollo comienza por las estrategias que el docente implemente y cabe reconocer que son escasas ya que se ha dado mayor prioridad a los aspectos cognitivos, esto por los padres de familia los cuales quieren que se enfoque su aprendizaje en ello. Los docentes del Jardín de Niños no se encuentran totalmente preparados para establecer las estrategias adecuadas, y los niños expresan sus emociones de forma explosiva, sin entender en realidad por qué se están sintiendo así, y principalmente no reconocen cuáles son sus emociones y no las nombran adecuadamente o llegan a confundirlas.*

En el niño se busca que reconozca como, cuando y en qué momento expresar sus emociones para así generar en el un sano desarrollo y además generar una buena convivencia áulica que además de identificar las emociones, sea basado en valores y en el reconocimiento de la diversidad.

### **2.1.3. LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA NUEVA ESCUELA MEXICANA**

La Educación Socioemocional puede ayudar en muchas situaciones de la vida cotidiana y enfocado a el nivel de estudios de la presente investigación, el cual es preescolar, se identifican ciertos factores en el actual Plan de Estudios de La Nueva Escuela Mexicana.

La Educación emocional, permite identificar y conocer cómo una persona se siente, cuáles son sus emociones y sentimientos a lo largo de todo el día en diversas situaciones, por ejemplo, cuando tienen un problema y está muy preocupada o preocupado.

En el niño de Preescolar es difícil que un niño sepa regular sus emociones, sin antes conocerlas, y es por ello por lo que debe identificar primero cuales son las principales emociones y relacionarlas con las acciones y el sentimiento que les provoca en ese momento.

Después debe regular o manejar sus emociones para cambiar las emociones incómodas o aflitivas por otras que le proporcionen emociones constructivas que les ayudará a establecer relaciones significativas y además un bienestar emocional. Por otro lado, en los niños de preescolar es muy común que exista cierta preocupación por cosas que una persona adulta no lo siente, un ejemplo de ello es la frustración que experimenta al no poder dibujar algo de la misma forma que otro compañero, eso puede generar una emoción incómoda, y es importante que centre sus emociones para aprender a revolverlo sin llegar a dañarse o dañar a otro por el impulso emocional que provoca esa acción.

La Educación socioemocional en preescolar ayuda a regular las emociones y transformarlas por otras emociones más constructivas que favorezcan su sano desarrollo, además en esta etapa es donde los niños van a conocer sus estados de ánimo, su experimentación y sus estrategias para poder regularlas. Este desarrollo de capacidades ayudará al niño no sólo en su Educación , si no que a lo largo de su vida cotidiana van a poder regular sus emociones y comprender las de los demás.

Los estados de ánimo y los sentimientos son propios del ser humano y surgen de forma innata al nacer, aunque son expresadas de diferentes formas a cuando ya tienes conocimiento de ellas, es importante recalcar que esos estados de ánimo e incluso las emociones no son ni malas ni buenas, simplemente muestran cierta

energía que permiten hacer cosas y hace sentir agrado o desagrado, pero todas cumplen funciones muy importantes en la vida. Por ejemplo, la tristeza ayuda a reflexionar sobre la pérdida, pero también valorar lo que se tiene.

Como se mencionaba anteriormente, el conocer e identificar las propias emociones, estados de ánimo y sentimientos sirve de apoyo para controlar lo que se siente y eso facilita el aprendizaje de muchas cosas tanto en la escuela como en la vida diaria.

Uno de los principales sentimientos que experimenta el niño de preescolar, y es identificado dentro del plan y programa de estudios es el afecto como sentimiento de aprecio hacia alguien o algo, abarca emociones, estados de ánimo y sentimientos, el afecto en La Nueva Escuela Mexicana es descrito de la siguiente manera:

*El afecto no solamente se siente, también se expresa a través de palabras o acciones<sup>56</sup>*

El afecto es una parte muy importante en la vida pue permite sentir algo por los demás y al darte cuenta de esos sentimientos se estrechan lazos de amistad, amor y compañerismo. A lo largo de la vida los afectos, junto con lo que piensas y quieres, guían tus acciones, en ocasiones se pueden lograr las metas, en otras no es posible.

En ocasiones las emociones, estados de ánimo o sentimientos ayudan a aprender, y también esas emociones pueden ayudar a solucionar problemas que se puedan presentar en su vida cotidiana. Es importante aprender a regular o manejar las

---

<sup>56</sup> SEP. Llegó la Educación Socioemocional. México, 2021. Pag.1, Disponible en: <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/27826/> (Consultado 30 / 07/ 2023)

emociones y estados de ánimo para lograr lo propuesto y en el caso de Educación Preescolar se quiere desarrollar con la intención de lograr un desarrollo integral en el niño y mejorar incluso sus relaciones sociales.

Esta regulación emocional que se pretende desarrollar ayudará en la calma y poder estudiar mejor y de esa forma, aprender más, además de tener un bienestar personal ayudando a la Educación socioemocional .

Todo lo anterior se puede lograr siguiendo sus valores personales y respetando los derechos de los demás para mantener buenas relaciones con otras personas, y retomando el bienestar, puede describirse como encontrar la felicidad de uno mismo, contribuyendo a la alegría y a la felicidad de los demás ya que es importante que se conozca que algunas personas se sienten bien, se sienten felices cuando tienen la posibilidad de ayudar a los demás.

Seguramente surgen algunas preguntas como; ¿qué es la Educación socioemocional?, ¿en qué ayuda en la vida cotidiana?, ¿cómo se logra el bienestar emocional?, a continuación, se responden esas interrogantes las cuales conforman un punto indispensable para continuar abordando el tema enfocado a la educación preescolar.

Durante el desarrollo de los planes de estudios desarrollados por la Secretaría de Educación Pública (SEP), se ha tratado de incluir actividades enfocadas a las emociones de los niños, en el programa de estudios actual es uno de los pilares la educación socioemocional en la que se menciona que la educación socioemocional desarrolla habilidades para el autoconocimiento y la convivencia y ayudará según lo dicho en la Nueva Escuela Mexicana:

**La educación emocional te permite identificar y conocer cómo te sientes, cuáles son tus emociones y sentimientos a lo largo de todo el día, en diversas situaciones, por ejemplo, cuando tienes un problema y estás muy preocupada o preocupado. Lo primero que tienes que hacer es identificar cómo te sientes. Después debes regular o manejar tus emociones para cambiar esas emociones incómodas o aflitivas por otras que te proporcionen emociones constructivas.<sup>57</sup>**

La finalidad de la Educación socioemocional es poner en práctica las habilidades para lograr un bienestar personal y contribuir al bienestar de los demás. Al identificar las emociones y sentimientos propios, se puede empezar a regular las emociones y estados de ánimo, de esa forma, llegar a un bienestar emocional, lo que contribuye a un bienestar personal, sentirse bien consigo mismo y, por supuesto, buscar la felicidad.

Todas las personas pueden pensar y elegir en libertad lo que quieren llegar a ser en su vida; médicos, ingenieros, campesinos, técnicos, maestras, enfermeras, etc., y ellos decidieron estudiar para conseguir su bienestar.

Los alumnos de 3er grado de Preescolar están aprendiendo a conocer e identificar sus emociones, estados de ánimo y sentimientos para poder regularlos o manejarlos y tomar las mejores decisiones para ser felices en su vida. La felicidad es una forma en que se manifiesta el bienestar. Para estar bien es necesario conseguir un estado de satisfacción personal y social, por ejemplo, sentirse bien

---

<sup>57</sup> <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/27826/> (Consultado 29/07/2023)

con lo que cada uno hace, respetando los derechos propios y de los demás. Un derecho fundamental de todo ser humano es el bienestar emocional que se consigue a través de una adecuada Educación socioemocional.

Con lo anterior escrito, cabe mencionar que felicidad y bienestar pueden parecer lo mismo, pero el bienestar abarca muchas cosas y la felicidad es la expresión de satisfacción y plenitud de una persona.

Un ejemplo de lo anterior es que el tomar decisiones enojada o enojado, malhumorada o malhumorado puede traer grandes problemas y es por ello por lo que antes de tomar una decisión se deben regular las emociones y, una vez se esté tranquilo, elegir la más conveniente a la situación que se presenta, esto para no intervenir en su bienestar.

Se debe reconocer como ayuda a la Educación Socioemocional en la vida cotidiana de los niños de preescolar, ya que es un factor indispensable en su desarrollo, como antes se mencionaba. Dentro de La Nueva Escuela Mexicana se menciona lo siguiente sobre la Educación socioemocional y regulación:

*Es aprender a identificar las emociones, en ti mismo y en los demás, para poder regularlas y conseguir la felicidad y el bienestar.<sup>58</sup>*

Esto quiere decir que el proceso de reconocimiento y regulación emocional no traerá más que cosas positivas al desarrollo del niño y a su proceso de aprendizaje

---

<sup>58</sup> SEP. Recurso. Autorregulación. México, 2022. Pág. 1, Videos de apoyo en: [https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/tag/recurso/autorregulacion\\_1](https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/tag/recurso/autorregulacion_1) ( Consultado 29/07/20223)

dentro y fuera de la escuela, siendo algo que favorece a que su estado anímico no se vea influenciado por emociones negativas.

**Las emociones a veces pueden dominar a las personas, una forma de regular las emociones y evitar que nos controlen es entrenando la atención plena. Sus efectos en la salud física y mental son tan notables, que la ciencia ha vuelto la mirada hacia ella: ayuda a disminuir la ansiedad, nos desengancha de emociones que nos hacen daño, puede mejorar nuestro rendimiento académico<sup>59</sup>.**

En el Jardín de Niños José María Roa los niños logran identificar sus emociones, pero no logran tener una regulación apropiada sobre estas ya que ellos reaccionan de forma molesta ante una situación o conflicto que tengan con algún compañero, respondiendo con actitudes poco favorables y también suelen tener momentos de frustración al no obtener lo que desean.

Por otro lado, les cuesta relacionarse debido a los problemas anteriormente mencionados y es necesario desarrollar la regulación emocional, y aunado a eso y lo más importante es que no se han implementado estrategias que apoyen y generen momentos de desarrollo emocional.

Como docente del jardín de niños, se requiere generar esas estrategias que atiendan la problemática de la falta de regulación emocional ya que este es el problema identificado en el grupo de 3° de preescolar.

---

<sup>59</sup> SEP. Autorregulación. Tipo: Video, Formato: MP4 a las 14:35 COLECCIONES 35478 Prevención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes, México. Última modificación: 4 de noviembre de 2022. Min. 1-25, Disponible en: <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/32018/> ( Consultado 29/07/2023)

También se deben tomar en cuenta los aspectos mencionados en la Nueva Escuela Mexicana, ya que existen diversos materiales de apoyo que se enfocan a desarrollar esas habilidades emocionales para su bienestar, no se deben pasar desapercibidas esas actitudes que puedan tener los niños que no tienen una regulación emocional.

#### **2.1.4. ESTRATEGIAS ÁULICAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL**

Es importante mencionar estrategias que ayuden a la regulación emocional de los niños en edad preescolar, en el desarrollo de estas se deben contemplar todas las características del niño para llevar a cabo una buena implementación. Estas estrategias se deben asociar a los comportamientos que las personas utilizan para gestionar las emociones, ya sean positivas o negativas. Algunas de las estrategias que se pueden implementar son las siguientes:

*“Mindfulness: Técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación.”<sup>60</sup>*

Esta técnica permite que la persona pueda observar detenidamente todo lo que sucede en su cuerpo y mente mediante la meditación, permite eliminar las emociones destructivas que puedan generar sufrimiento.

*“Técnica de respiración diafragmática: Inspirando lentamente, llevando el aire hasta el vientre, y espirando también lentamente. Hemos de partir de una postura cómoda*

---

<sup>60</sup> Rev Neuropsiquiatr vol.79 no.1 Lima ene. 2016 Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034) (Consultado 13/08/23)

*y correcta, como estar sentado en una silla, con la espalda recta, los hombros relajados y evitando posturas forzadas del cuello, que debe permitir una alineación de la columna con la cabeza.”<sup>61</sup>*

Esta técnica de respiración aplicada como estrategia áulica permite conseguir una relajación fluida, realizándose de manera individual o grupal el manejo de la respiración profunda.

*“Pensamiento productivo: Aquel que nos enseñaron en la escuela, recurre a soluciones conocidas, las que ya hemos probado con anterioridad. Es una manera de pensar segura y cómoda, casi sin gasto de energía.”<sup>62</sup>*

Por tanto, explica que se debe salir de los pensamientos repetitivos que se tienen constantemente, para evitar tener los mismos resultados que no permiten un avance y un resultado satisfactorio, tomando en cuenta conocimientos que ya se tienen con la experiencia.

*“Cambio de postura: A veces un simple cambio de postura o un sencillo movimiento pueden hacernos sentir mucho mejor emocionalmente”<sup>63</sup>*

---

<sup>61</sup> Paso a paso de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, <https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson> (Consultado 13/08/23)

<sup>62</sup> ¿Qué es el pensamiento productivo? [Gustavo Martin](https://gussmartin.medium.com/que-es-el-pensamiento-productivo-6a085c00d773#:~:text=)[https://gussmartin.medium.com/que-es-el-pensamiento-productivo-6a085c00d773#:~:text](https://gussmartin.medium.com/que-es-el-pensamiento-productivo-6a085c00d773#:~:text=) (Consultado 13/08/23)

<sup>63</sup> Cambiar de postura corporal puede hacer que te sientas mejor, según los psicólogos. Laura Solla 30 de agosto de 2022. <https://www.vogue.es/belleza/articulos/postura-corporal-mejorar-estado-de-animo-bienestar> (Consultado 13/08/23)

Un cambio de postura apropiado mejorar el estado de ánimo y permite recibir los mensajes interiores que el cuerpo refleja, con ayuda de una relajación y meditación adecuada, esta va a ayudar con el manejo emocional.

*“Hábitos emocionalmente saludables: Cuidar el cuerpo, bien con el ejercicio físico bien con hábitos saludables que van desde la alimentación al descanso adecuado, se ha demostrado que tiene un beneficio notable en la salud mental.”<sup>64</sup>*

Es importante mantener hábitos saludables que permitan que las personas logren sentirse bien emocional y físicamente, ya que por ejemplo uno de los factores que es bien conocido por alterar el manejo emocional es el estado del sueño.

Todas estas estrategias mencionadas anteriormente, pueden ayudar a los niños a comprender su cuerpo y mente para de esta forma generar una regulación emocional que favorezca al individuo.

En el Jardín de niños José María Roa son deficientes las estrategias de regulación emocional que se practican en las aulas, y aún más en el grupo de 3° en el que se basa esta investigación. Dentro del aula, se observa que la mayor problemática es la falta de regulación emocional, y es por ello por lo que se determinará la estrategia que sea mejor para lograr una buena regulación.

---

<sup>64</sup> “Mens sana in corpore sano” (Juvenal, siglo II d.C.). <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/habitos-saludables-y-bienestar-emocional/> (Consultado 13/08/23)

Cabe mencionar que estas estrategias no se pueden lograr sin un docente capacitado y concientizado sobre su importancia, y de igual forma toda la comunidad educativa se debe ver implicada en su aplicación para así establecer relaciones sanas dentro del jardín de niños.

Las estrategias que se establezcan deben centrarse en el niño y en generar su bienestar ya que como a lo largo de este apartado, se menciona por qué es importante el bienestar personal y el desarrollo emocional. Se sabe que, en la educación preescolar los problemas emocionales deben ser identificados tempranamente, esto para formar emociones sanas que a lo largo de su vida les ayuden a desenvolverse con una buena inteligencia emocional.

#### **2.1.5. EL DIARIO EMOCIONAL PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN PREESCOLAR**

La estrategia seleccionada para desarrollar la regulación emocional en el Jardín de Niños José María Roa del grupo de 3°, es el diario emocional el cual es un método para expresar todo aquello que se siente a lo largo del día, mejora las respuestas emocionales a las que se está acostumbrado, las cuales conllevan a tener resultados poco favorables.

Es importante tener en cuenta que el diario emocional permite llevar a cabo el registro de todas aquellas situaciones que generaron un cambio en el estado emocional de una persona, en este caso en el niño. De esta manera con el diario emocional se obtendrán conocimientos respecto a uno mismo, sobre las emociones y el modo correcto para gestionarlas.

Uno de los beneficios que aporta el diario emocional es que en este caso el niño tenga conocimiento de las emociones que siente a lo largo de su día, para de esta forma hacerse consciente de cómo y en qué momento las experimentan y si es favorable la forma en la que reaccionan ante las situaciones en el que lo expresan. Al mismo tiempo el diario emocional sirve para mejorar la autoestima, la seguridad y la autoconfianza, mejora también la capacidad resolutive la cual permitirá crear un espacio seguro en donde pueda expresar en confianza todo aquello que siente. En definitiva, la importancia de una estrategia como el diario emocional es muy relevante, ya que las emociones son una parte fundamental del desarrollo del niño por lo cual se debe tener especial cuidado de desarrollarlas de manera sana y conforme a sus etapas sin dejar a un lado el sentimiento de cada uno

La idea de preparar a los niños en su regulación emocional es que además de reconocer sus emociones, sean capaces de establecer los momentos y formas de reaccionar ante diversas situaciones esto haciéndolo de la mejor forma sin actuar impulsivamente o dejándose llevar por la principal emoción que están experimentando en el momento.

Otro punto a favor de la estrategia del diario emocional es que se presentan momentos para que el niño pueda expresarse no sólo con sus sentimientos, si no que pone en juego su creatividad e imaginación, los cuales son factores importantes para desarrollar en él. No se deben descuidar los aspectos cognitivos ya que se sabe que un buen desarrollo emocional no se da sin ello, dentro de las estrategias se debe contemplar que el niño pueda expresar sus emociones para ayudarles a comprenderlas, estableciendo relaciones saludables y afrontando situaciones difíciles, para ello se debe; valorar y aceptar sus emociones para posteriormente

comprender las de los demás, fomentar la empatía y la comprensión hacia los demás, proporcionar un ambiente seguro y confiable, fomentar la autoestima y la confianza, enseñar habilidades de resolución de conflictos, promover la comunicación abierta y sincera, proporcionar modelos positivos de manejo de emociones, fomentar la gratitud y la perspectiva positiva y muy importante proporcionar oportunidades para la expresión emocional.

## **2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN EL CENTRO ESCOLAR?**

La construcción de esta investigación presenta grandes descubrimientos donde se perciben que los docentes no están preparados con estrategias para desarrollar la regulación emocional en los niños de edad Preescolar en el grupo de 3°.

Como primer punto, no cuentan con los conocimientos necesarios para el trabajo del aspecto socioemocional desde el conocimiento básico de la implicación de las emociones en el desarrollo del niño.

Por otro lado, tampoco consideran importante la regulación emocional a diferencia de otras asignaturas, ya que no se combaten las barreras que limitan el desarrollo integral de los estudiantes, haciendo que pase desapercibido el tema y por lo mismo, no se aborda para erradicarlo.

Por otra parte, no cuentan con el apoyo o acompañamiento del director o supervisión a cargo, ya que no apoyan con talleres dirigidos a todo el jardín de niños, los cuales deben ser enfocados al desarrollo socioemocional del niño como un tema central de importancia para la creación de ambientes de aprendizaje..

Es de suma importancia relacionar la teoría con la práctica educativa en el centro escolar, ya que al ofrecer actividades se busca que mejoren el aprendizaje y las relaciones en los alumnos. Asimismo, el centro escolar debe dimensionar el progreso académico, es por eso por lo que los elementos teóricos-metodológicos permitirán al centro escolar saber si las actividades que se realizan sirven como estrategias pedagógicas.

Por tanto, dentro de los centros educativos se debe trabajar bajo sustentos teóricos, para que los niños logren convivir de manera armónica y formen vínculos en convivencia sana. Al involucrarse los centros escolares van a garantizar un buen desarrollo que dará un equilibrio en el tema de personalidad y comportamiento del niño, asegurarse que la enseñanza impartida por el docente sea la adecuada para el alumno, debe brindar aprendizaje bajo condiciones que permitan un desarrollo integral favorable.

De igual manera cabe mencionar que es conforme al desarrollo del niño que se va a reconocer la estrategia con mayor posibilidad a desarrollarse.

Para actuar en cualquier ámbito del desarrollo integral del niño dentro de la escuela, se necesitan conocimientos teóricos que faciliten así la comprensión sobre diversos aspectos a desarrollar en él ya que, si no se tiene el conocimiento, será en vano el querer comprender incluso las etapas en las que se encuentran los educandos.

Cabe destacar que se debe conocer el contexto de los alumnos, ya que, si influye en su desarrollo, y es así como se pueden hacer ciertas adaptaciones que ayuden al niño a aprender y a experimentar, dentro del jardín de niños.

### **2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?**

Como docente es importante que trabajen bajo conceptos teóricos, pues al conocer el contexto educativo al que se enfrenta el alumno, se deben adaptar a la práctica, estrategias que den solución a las problemáticas existentes.

Dentro del centro escolar los docentes no tienen prácticas basadas en la regulación emocional, es importante en esta investigación, reconocer algunos aspectos por los cuales no se está presentando algún acompañamiento sobre el tema, dentro del centro de trabajo.

Uno de los aspectos por los cuales no se lleva a cabo, este tipo de prácticas es porque, los docentes no cuentan con estrategias didácticas apropiadas que sirvan de apoyo para desarrollar estos conceptos en el niño, y si llegan a elaborar alguna actividad sobre el tema, se ve de manera superficial sin profundizar sobre el tema. Así mismo, no se reconocen esos temas como fundamentales en el desarrollo de su inteligencia emocional para propiciar la empatía y eso sucede derivado de la falta de conocimientos sobre el desarrollo emocional.

Las practicas llevadas a cabo dentro del aula no están bajo los conceptos teóricos de acuerdo con el tema, por lo cual no se reconoce la situación y estrategia para implementarla de la forma adecuada y conforme al desarrollo del niño, monitoreando si está teniendo un desarrollo satisfactorio o si se debe realizar una adecuación.

Las practicas que se llevan a cabo en el aula están bajo conceptos teóricos,

reconociendo la situación, seleccionando la estrategia e implementándola de manera adecuada, monitoreando si se está logrando un resultado satisfactorio o se debe realizar alguna modificación.

Trabajar mediante la teoría permite que el docente reconozca información del niño, para comprenderlo y así realizar planificaciones con las que pueda intervenir rápidamente y buscar solución.

## **CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA**

### **3.1. TITULO DE LA PROPUESTA**

**Estrategia Pedagógica “Mi Diario de Emociones”**

### **3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA**

En la actualidad la regulación de emociones en los niños es un tema de atención áulica, por consiguiente, el implementar el diario emocional como estrategia pedagógica, permitirá que a temprana edad el niño reconozca sus emociones, expresando aquello que siente y comunicar necesidades que tenga.

Así mismo les permite conocerse a ellos mismo, buscar una solución a las problemáticas que puedan presentarse en su entorno, debido a que las emociones evolucionan al momento que el niño va creciendo y teniendo mayor contacto social.

Al mismo tiempo se debe tener claro que una emoción tiene un precipitante o antecedente, por eso se busca que por medio del diario emocional se identifique el origen del problema y con ello se logre establecer relaciones interpersonales sanas, ya que la convivencia e interacción son importantes para una buena comunicación y entendimiento social.

### **3.3. ¿A QUIÉN FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?**

El diario emocional busca favorecer el manejo y control de emociones, por tanto, implementarlo en los 14 alumnos del grupo de 3ºA en su entorno social, permitirá

que el niño reconozca sus propios sentimientos y los sentimientos de otras personas, manejando adecuadamente las relaciones que se tienen con los demás. De igual manera, los conocimientos de la docente serán favorecidos al realizar dicha investigación e implementar la estrategia pedagógica en el aula.

### **3.4 LOS CRITERIOS ESPECIFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA**

Esta propuesta cuenta con el monitoreo de la figura responsable, respecto al acompañamiento y reflexión, la cual es la docente a cargo de Grupo de 3°A del Jardín de Niños “José María Roa”.

El horario en que se implementará la actividad será al inicio de clases, esto para poder identificar como se siente el niño desde que llega al aula.

### **3.5. PROPUESTA**

La propuesta consiste en la elaboración de un Diario Emocional

#### **3.5.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA**

**Estrategia Pedagógica “Mi Diario de Emociones”**

#### **3.5.2. OBJETIVO GENERAL**

Regular las emociones de manera apropiada, para que el niño logre tener la capacidad de expresar y controlarlas de la mejor forma hacia las personas de su entorno social y así pueda tener relaciones interpersonales sanas.

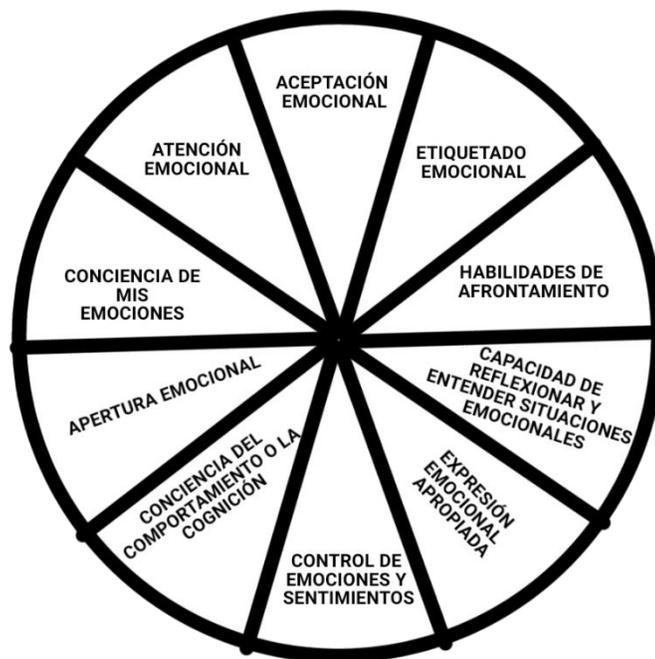
#### **3.5.3. ALCANCE DE LA PROPUESTA**

Por medio del Diario Emocional se busca validar las emociones, lograr que el niño registre aquellas situaciones que hayan provocado un cambio en su estado

emocional, al mismo tiempo que logre identificar y nombrar las emociones que está sintiendo, teniendo en cuenta que existen emociones positivas y negativas que no se pueden evitar, pero si manejar.

Se pretende que la propuesta ayude no sólo dentro del jardín de niños si no que, en el contexto externo de cada uno de los educandos, además esta estrategia de regulación emocional les ayudará a lo largo de su vida para implementarlo en su vida adulta y laboral, preparándolos para situaciones en las que principalmente se vean implícitas las emociones, y la resolución de problemas. Cabe destacar que es una habilidad que todo ser humano debe tener para su integridad y cuidado tanto físico como mental.

### 3.5.4. TEMAS CENTRALES QUE CONTITUYEN LA PROPUESTA

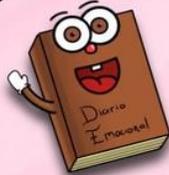


### 3.5.5. CARACTERÍSTICAS DEL DISEÑO



# INSTRUCCIONES

¡Hola!, soy tu diario de emociones



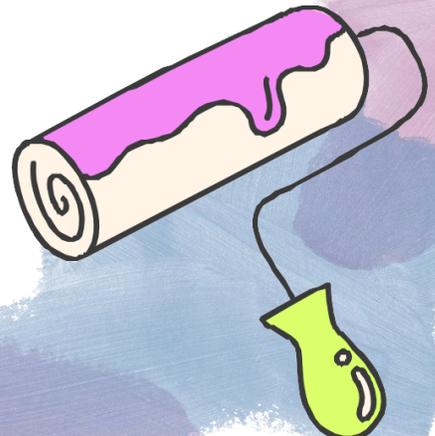
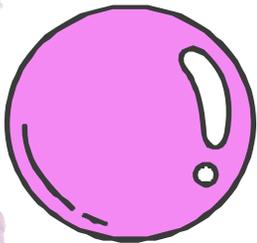
Te ayudaré a conocer tus emociones y juntos aprenderemos a expresarlas de diferentes formas.  
En algunas de mis hojas podrás colorear y dibujar como te sientes cada día.

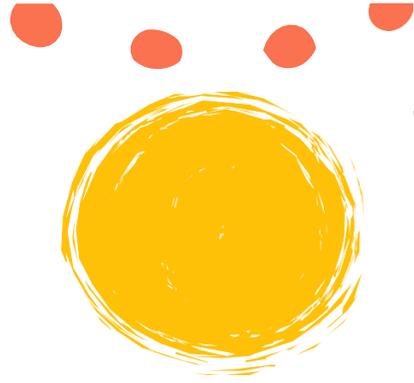


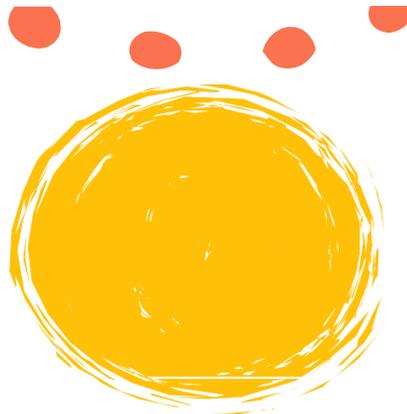
Este diario es tuyo, escribe tu nombre aquí



para poder comenzar esta aventura juntos ...



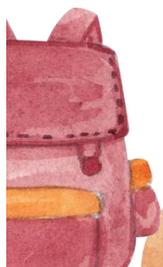
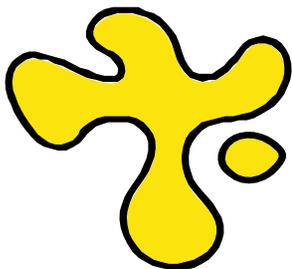




# ALEGRÍA

SENTIMOS ALEGRÍA CUANDO PASA ALGO AGRADABLE

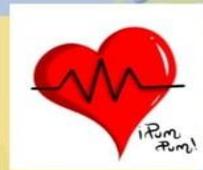
- Quando celebramos nuestro cumpleaños** (When we celebrate our birthday) - Icon shows a birthday cake and balloons.
- Quando alguien nos dice palabras bonitas** (When someone says nice words to us) - Icon shows a note that says "Te quiero, ¡Que bonito! Eres el mejor T.M.M."
- Quando un amigo comparte su juguete favorito conmigo** (When a friend shares their favorite toy with me) - Icon shows a beach scene with a ball and a toy car.



# CUANDO ESTOY ALEGRE



Siento ganas de reír



Mi corazón se acelera



Siento ganas de brincar



Siento ganas de correr

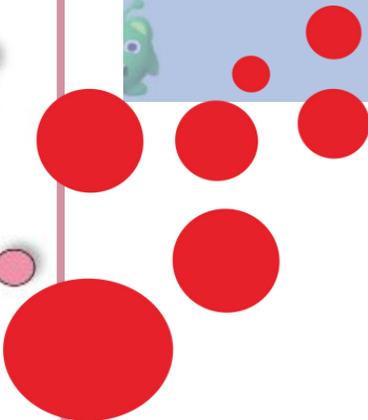
# CUANDO ESTOY ALEGRE TAMBIÉN PUEDO



Compartir alegría con los demás



Poner alegre a alguien que esté triste





# ENOJO

SENTIMOS ENOJO CUANDO PASA ALGO MALO O ALGO QUE NO NOS GUSTA

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |  <p>Cuando un amigo (a) me golpea o me grita</p>                    |   |
|  |  <p>Cuando un adulto me da una indicación que no quiero seguir</p> |  <p>Se termina el tiempo de jugar y tengo que hacer tarea</p> |



## CUANDO ESTOY ENOJADO



Siento ganas de gritar



Siento ganas de llorar



Mi respiración se acelera



Siento ganas de golpear y romper cosas

## CUANDO ESTOY ENOJADO TAMBIÉN PUEDO



Contar hasta 10 y respirar profundamente



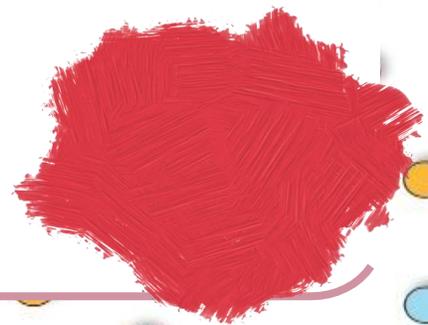
Escuchar música que me ayude a relajarme



Hablar con un adulto para que me ayude buscar una solución



Dibujar y tomar un tiempo libre hasta estar más tranquilo (a)

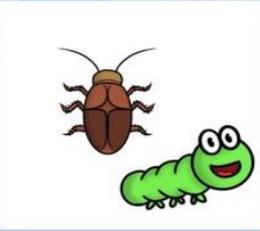






# ASCO

SENTIMOS ASCO CUANDO ALGO NO NOS GUSTA Ó ES DESAGRADABLE

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  <p>Quando paso cerca de los botes de basura</p> |    |
|  |  <p>Quando veo un insecto</p>                   |  <p>Quando como algo que no me gusta</p> |



# CUANDO SIENTO ASCO



Me da dolor de estómago



Me siento mareado



Me dan ganas de vomitar

# CUANDO SIENTO ASCO TAMBIÉN PUEDO



Tomar un poco de agua



Darme un momento para respirar

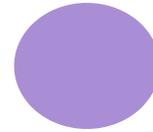


Mantener la calma y no alterarme



Mantenerme alejado de las cosas que me provocan asco





# SORPRESA

CUANDO PASA ALGO QUE NO ESPERÁBAMOS



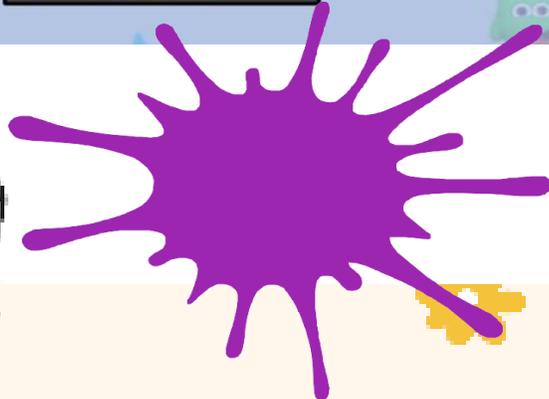
Me hacen una fiesta sorpresa



Por accidente rompí el jarrón de mamá con mi pelota



Voy al cine y en una escena sale mi superhéroe favorito



# CUANDO ESTOY SORPRENDIDO



Comienzo a respirar muy rápido



Mi corazón se acelera



Mi mente queda en blanco

# CUANDO ESTOY SORPRENDIDO TAMBIÉN PUEDO



Dar un tiempo para entender que pasó



Contarle a alguien más



Si la sorpresa no fue buena puedo contarle a un adulto



**¡HOLA!**  
**yo soy**

**TRISTEZA**

# TRISTEZA

SENTIMOS TRISTEZA CUANDO ESTAMOS DECEPCIONADOS POR ALGO MALO QUE PASÓ



Quando me siento solo (a)



Quando mi juguete favorito se rompe

Quando me insultan o me gritan

## CUANDO ESTOY TRISTE



Siento ganas de llorar



No tengo ganas de jugar



No me concentro en las cosas que tengo que hacer

## CUANDO ESTOY TRISTE TAMBIÉN PUEDO



Cantar una canción que me ponga alegre



Puedo pedir que me den un abrazo



Pensar en cosas o momentos que me hagan sentir feliz

LUNES

¿Hoy me siento?

ENCIERRA EN UN  
CÍRCULO LA EMOCIÓN



MARTES

COLOREA EL FRASCO CON  
LA(S) EMOCIONES QUE  
SENTISTE AYER Y LAS QUE  
SIENTES HOY



A

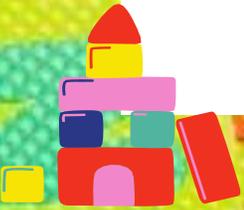
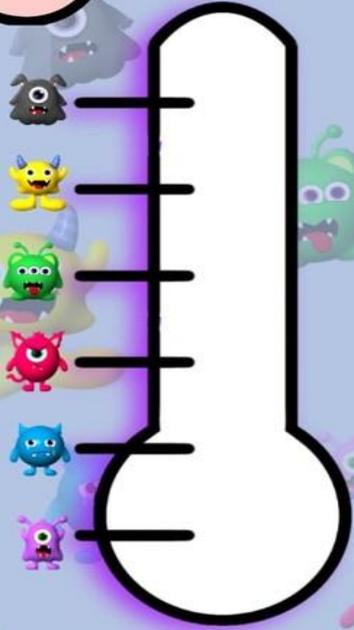
B

C



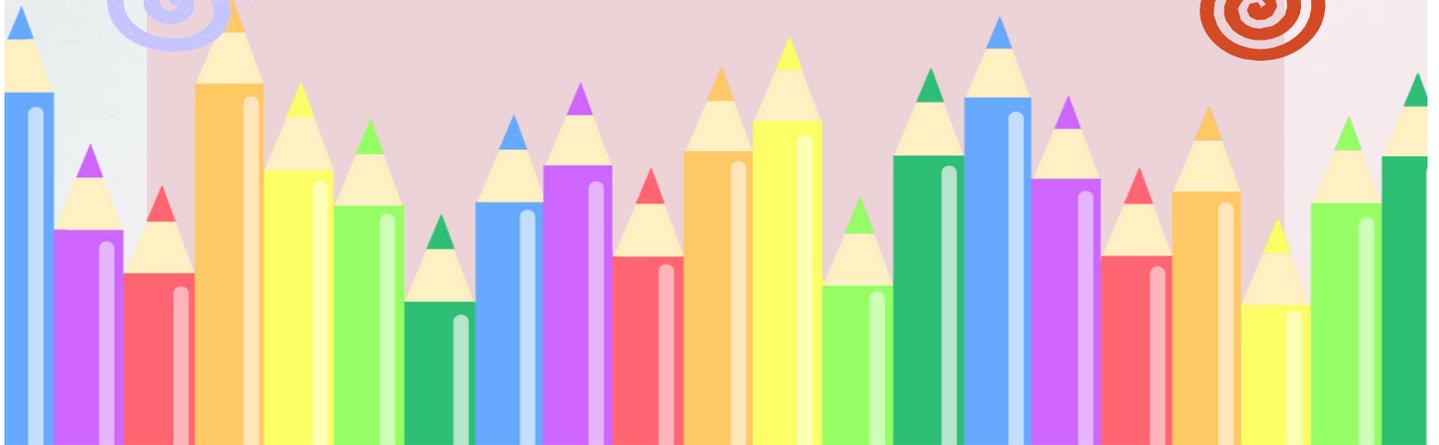
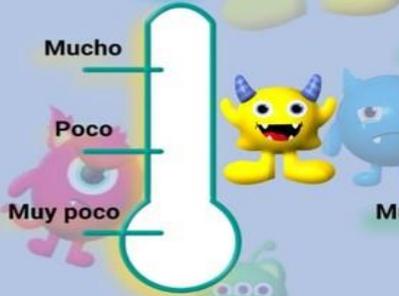
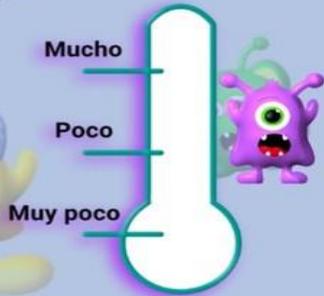
# MIÉRCOLES

COLOREA EL  
TERMÓMETRO DE  
ACUERDO AL COLOR DE  
LA EMOCIÓN



**JUEVES**

Colorea los termómetros con el nivel de emoción que sientes hoy



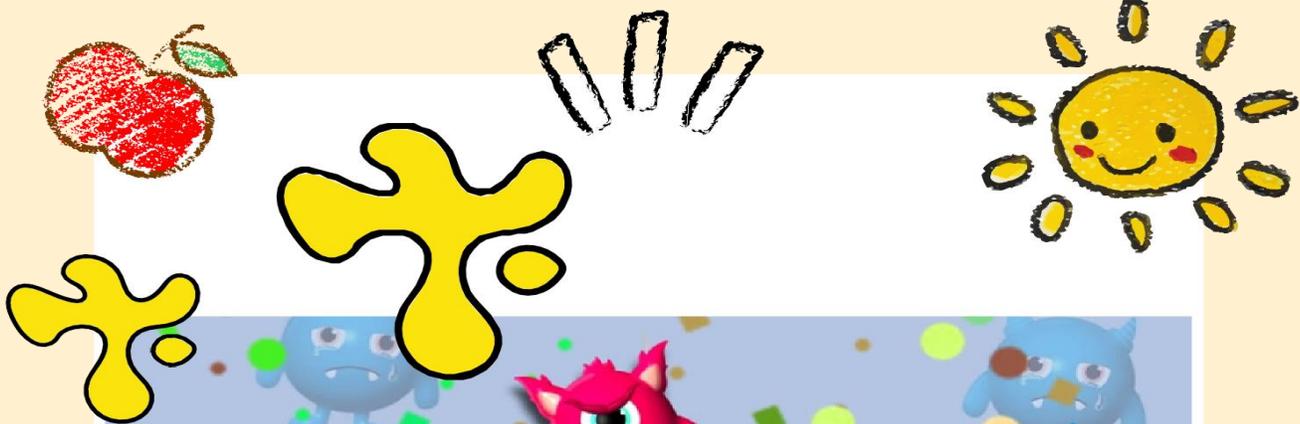


# Viernes de ¡Retos!

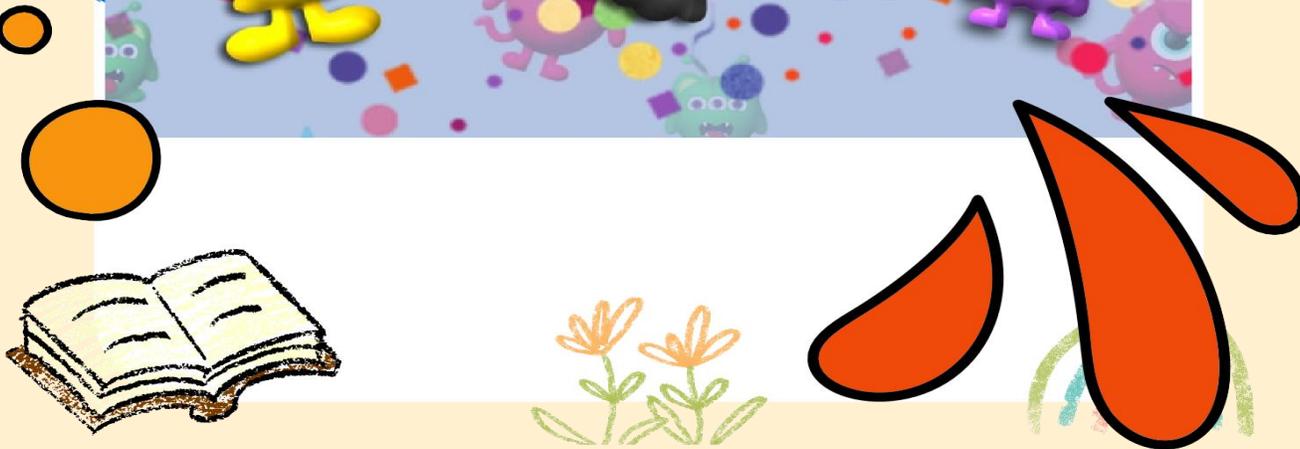
**RETO 1**  
Pregunta a un compañero que emoción siente hoy

**RETO 2**  
Abrazar a un compañero

**RETO 3**  
Bailar una canción



**ACTIVIDAD  
DE  
EVALUACIÓN**



**Encierra la emoción que se expresa en la siguiente imagen**



**Cuando siento alegría debo:**



**Encierra la emoción que se expresa en la siguiente imagen**



**Cuando siento enojo debo:**



**Encierra la emoción que se expresa en la siguiente imagen**



**Cuando siento asco debo:**



Encierra la emoción que se expresa en la siguiente imagen



Cuando siento tristeza debo:



**Encierra la emoción que se expresa en la siguiente imagen**



**Quando me siento sorprendido debo:**



**Encierra la emoción que se expresa en la siguiente imagen**



**Cuando siento miedo debo:**



### 3.5.6. ¿QUÉ SE NECESITA PARA APLICAR LA PROPUESTA?

El material que se requiere para aplicar la propuesta en el aula es el siguiente:

|                          |
|--------------------------|
| <b>MATERIAL</b>          |
| DIARIO EMOCIONAL IMPRESO |
| COLORES                  |
| LÁPICES                  |
| PLUMONES                 |
| COMPUTADORA              |

### 3.6. MECANISMO DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA

| <b>RÚBRICA<br/>DIARIO<br/>EMOCIONAL</b>          | <b>Logrado</b>  | <b>En proceso</b>   | <b>No lo logra</b>   |
|--|---|---|--|
| Identificación de emociones                      | Identifica las emociones de los demás y las propias dentro de la convivencia áulica y en su convivencia entre sus pares.          | Reconoce solo algunas de las emociones de los demás y las propias dentro de la convivencia áulica y en su convivencia entre sus pares.          | No reconoce las emociones de los demás y las propias dentro de la convivencia áulica y en su convivencia entre sus pares.                      |
| Toma de conciencia y reconocimiento de emociones | Toma conciencia y reconoce como se manifiestan las emociones dentro de la convivencia áulica y en su convivencia entre sus pares. | Toma poca conciencia y reconoce muy poco como se manifiestan las emociones dentro de la convivencia áulica y en su convivencia entre sus pares. | No toma conciencia y no logra reconocer como se manifiestan las emociones dentro de la convivencia áulica y en su convivencia entre sus pares. |
| Comprensión y manejo correcto de emociones       | Logra comprender el manejo correcto de las emociones, comprendiendo sus necesidades y las de los demás.                           | Logra comprender muy poco el manejo correcto de las emociones y no comprende muy bien sus necesidades y las de los demás.                       | No logra comprender el manejo correcto de las emociones, no comprende sus necesidades y las de los demás.                                      |
| Seguridad en sí mismo                            | Tiene seguridad en sí mismo y en su capacidad para lograr expresar sus emociones correctamente.                                   | Tiene muy poca seguridad en sí mismo y en su capacidad para lograr expresar sus emociones correctamente.  | No tiene seguridad en sí mismo y en su capacidad para lograr expresar sus emociones correctamente.   |
| Expresión y comunicación                         | Logra expresar sus emociones y las comunica dentro de la convivencia áulica y en  | Logra expresar muy poco sus emociones y las comunica muy poco dentro de la convivencia áulica y en su   | No logra expresar sus emociones y no las comunica dentro de la convivencia áulica y en   |

|                       |  |  |   |
|-----------------------|--|--|---|
|                       | su convivencia entre sus pares.  | convivencia entre sus pares.   | su convivencia entre sus pares.   |
| Autonomía             | Tiene autonomía en la toma de decisiones, para actuar de forma responsable con sus pares.                            | Tiene muy poca autonomía en la toma de decisiones, para actuar de forma responsable con sus pares.                                       | No tiene autonomía en la toma de decisiones, para actuar de forma responsable con sus pares.                                  |
| Comunicación asertiva | Se expresa con seguridad y defiende sus ideas ante sus compañeros  | Se expresa con poca seguridad y le falta defender sus ideas con mayor claridad ante sus compañeros,                                      | No se expresa con seguridad y no defiende sus ideas ante sus compañeros,  |
| Colaboración          | Tiene la capacidad de participar en conjunto con sus compañeros sin presentar conflictos.                            | Tiene poca capacidad de participar en conjunto con sus compañeros sin presentar conflictos.  | No tiene la capacidad de participar en conjunto con sus compañeros sin presentar conflictos.                                  |
| Organización          | Es capaz de poner atención en las indicaciones para respetar la organización de las clases                           | Es poco capaz de poner atención en las indicaciones para respetar la organización de las clases.   | No es capaz de poner atención en las indicaciones para respetar la organización de las clases.                                |
| Respeto por los demás | Respeto las opiniones y participaciones de sus compañeros, no interrumpe a sus compañeros.                           | Respeto muy poco las opiniones y participaciones de sus compañeros y los interrumpe en ocasiones.  | No respeta las opiniones y participaciones de sus compañeros, e interrumpe a sus compañeros.                                  |
| Iniciativa personal   | Realiza por sí mismo acciones para la realización de la actividad propuesta.   | Realiza con ayuda las acciones para la realización de la actividad propuesta.  | No realiza por sí mismo acciones para la realización de la actividad propuesta.   |
| Inclusión             | Habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, explica las consecuencias de sus actos y actúa con apego a ellos. | Habla muy poco sobre sus conductas y las de sus compañeros, le cuesta explicar las consecuencias de sus actos y actúa con apego a ellos. | No habla sobre sus conductas y las de sus compañeros, no explica las consecuencias de sus actos y no actúa con apego a ellos. |
| Empatía               | Reconoce cuando alguno de sus compañeros necesita ayuda, y lo apoya.   | Reconoce muy poco cuando alguno de sus compañeros necesita ayuda, y lo apoya.  | No reconoce cuando alguno de sus compañeros necesita ayuda para apoyarlo.   |
| Escucha indicaciones  | Sigue indicaciones e instrucciones que brinda el maestro.  | Le cuesta un poco seguir las indicaciones e instrucciones que brinda el maestro.   | No sigue indicaciones e instrucciones que brinda el maestro.  |
| Creatividad           | Expresa con diversos materiales sus sentimientos y emociones, haciendo creaciones personales.                        | Se expresa muy poco con diversos materiales sus sentimientos y emociones, haciendo creaciones personales.                                | No se expresa con diversos materiales sus sentimientos y emociones, no hace creaciones personales.                            |
| Limpieza              | Después de las actividades, limpia su área de trabajo y acomoda los materiales en su lugar.                          | Después de las actividades le cuesta limpiar su área de trabajo, y acomoda muy poco los materiales en su lugar.                          | Después de las actividades no limpia su área de trabajo y no acomoda los materiales en su lugar.                              |

### 3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Con la propuesta del diario emocional se espera un resultado satisfactorio en el reconocimiento de emociones y expresión de aquello que el niño siente.

Asimismo, se espera que el niño obtenga conocimientos sobre el mismo, aprenda a gestionar correctamente las emociones y comprenda como se regulan cada una de ellas.

Al mismo tiempo con el diario emocional se espera que el niño tenga una buena interacción con las personas que convive diariamente y registrar las situaciones que provoquen un cambio en el estado emocional.

## CONCLUSIONES

- De acuerdo con el contexto se llegó a la conclusión que si influye dentro la problemática planteada la cual es la falta de regulación de las emociones, esto derivado de la influencia y el tipo de interacción que se tiene con los integrantes de esa localidad. Lo dicho anteriormente se puede visualizar por simples acciones de autorregulación de los miembros de esa sociedad, los cuales son transmitidos a los niños.
- Otra de las conclusiones en cuanto al contexto, es que no es el más propicio para su desarrollo integral del niño, enfocándose en los padres y sus horarios laborales , los cuales no permiten que exista una comunicación, ni cercanía con sus hijos, poniendo en riesgo su estabilidad social, emocional, física y psicológica.
- Dentro del Jardín de Niños no se tienen las estrategias para abordar la problemática de la autorregulación, esto es porque no conocen las implicaciones en el desarrollo del niño, tanto personales como sociales. Se entablan algunas para la resolución de conflictos, pero no se llega a la raíz de la problemática.

- Cuando el niño aprenda a regular sus emociones se logrará su desarrollo dentro de la escuela, familia y a nivel social, permitiendo establecer relaciones conforme a lo establecido como correcto en la sociedad, pero teniendo en cuenta el bienestar personal y no solo el de la comunidad.
- La autorregulación ayudará al niño a saber en qué momento y como expresar sus emociones, se llega a la conclusión que puede generar una buena convivencia áulica que además de identificar las emociones, sea basado en valores y en el reconocimiento de la diversidad.
- Al tomar en cuenta los documentos establecidos en la Nueva Escuela Mexicana, se logrará desarrollar esas habilidades emocionales para su bienestar con ayuda de los materiales de apoyo que se encuentran dentro del plan de estudios.
- Otra de las conclusiones es que, al identificar las emociones y sentimientos propios, se empiezan a regular las emociones lo que contribuye a un bienestar personal, sentirse bien consigo mismo, las estrategias establecidas deben ser enfocadas acorde al nivel y los estadios en los que se encuentren los niños.

- Por último, el diario emocional hará que el niño tenga conocimiento de las emociones que siente a lo largo de su día, esa será una manera en la que podrá hacerse consciente de que es lo que están experimentando, y cómo es que lo hacen, para así encontrar la forma adecuada o la mejor forma de cambiar esas emociones negativas.

## BIBLIOGRAFÍA

**BALLESTEROS URBINA Y FORERO.** Regulación emocional en niños y niñas de los 3 a los 4 años del nivel de Pre-Jardín de la Institución Educativa Gimnasio Seres Y Saberes. Colombia, Bogotá, Fundación Universitaria Los Libertadores Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, 2020.

**BISQUERRA RAFAEL.** Regulación emocional. España, RIEEB, 2020.

**COMPTE BOIX.** Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda. España, Universidad De Les Illes Balears, 2014.

**LÓPEZ AMANDA.** Psicología y Psicoterapia. ¿Qué son las emociones básicas? Madrid. ALCEA, 2012.

**GRAU ARESTE.** Las emociones en Educación Infantil: sentir, reconocer y expresar. La Rioja. Argentina. Universidad Internacional de La Rioja. Facultad de Educación TESINA, 2014.

**MARTÍNEZ DE SALAZAR ALMA.** Las 6 emociones básicas para educar a los niños. España. Murcia. 2014.

**NEUROPSIQUIATRIA,** Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. vol.79 no.1 Lima, 2016.

**PAERSON.** Los niños y las emociones, ¿cómo ayudarlos a manejarlas?, México, Pearson, 2018.

**LEARNING PROJECT.** La auto-regulación. Regulación emocional. EUA, Illinois, 2023.

**SEP.** Llegó la Educación Socioemocional. México, SEP 2021.

**SEP.** Recurso. Autorregulación. México, SEP, 2022.



## REFERENCIAS DE INTERNET

<https://mr.travelbymexico.com/677-cdmx/>

<https://cuentame.inegi.org.mx>

<Mapade.org/df.html>

[https://www.wikicity.com/Alcald%C3%ADa\\_Cuauht%C3%A9moc](https://www.wikicity.com/Alcald%C3%ADa_Cuauht%C3%A9moc)

<https://libreriacad.com/dwg/delegacion-cuauhtemoc-doc>

<https://mxcity.mx/2023/01/la-historia-de-la-delegacion-cuauhtemoc-la-cuna-de-mexico/>

<https://www.infobae.com/mexico/2023/03/16/en-que-lugar-de-tepito-hernan-cortes-hizo-prisionero-a-cuauhtemoc-ultimo-emperador-mexica/>

<https://mxcity.mx/barrios/la-cuauhtemoc-una-semblanza-de-estilos-arquitectonicos-de-todas-las-epocas/>

<https://www.chilango.com/ocio/cdmx-antes-de-la-revolucion-mexicana/>

[https://www.wikicity.com/Alcald%C3%ADa\\_Cuauht%C3%A9moc](https://www.wikicity.com/Alcald%C3%ADa_Cuauht%C3%A9moc)

<https://cafedelasciudades.com.ar/articulos/la-ciudad-un-sistema-global-de-comunicacion/#:~:text=los%20medios%20formales%20de%20comunicaci3n,entre%20muchas%20otras%20m3s%3B%203.>

<https://paot.org.mx/centro/programas/delegacion/cuauhte.html#vialidadt>

<https://paot.org.mx/centro/programas/delegacion/cuauhte.html#vialidadt>  
[www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/cuauhte%5b1%5d.pdf](http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/cuauhte%5b1%5d.pdf)

<https://www.civico.com/mexico/delegacion/cuauhtemoc/categorias/entretenimiento/parques-y-plazas/parques?page=2>

<https://www.civico.com/mexico/delegacion/cuauhtemoc/categorias/entretenimiento/parques-y-plazas/parques?page=2>

[https://sic.cultura.gob.mx/lista.php?table=biblioteca&estado\\_id=9&municipio\\_id=15](https://sic.cultura.gob.mx/lista.php?table=biblioteca&estado_id=9&municipio_id=15)

<http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/cuauhte%5b1%5d.pdf>

[www.significados.com/convivencia/](http://www.significados.com/convivencia/)

Convivencia escolar y su relación con el aprendizaje | Escuela libre de acoso | Gobierno | gob.mx ([www.gob.mx](http://www.gob.mx))

<https://marnavas.com/regulacion-emocional-normales-las-pataletas-puedo-ayudarle/>

<https://www.psicologos-malaga.com/regulacion-emocional-que-es-y-como-funciona/>

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/27826/>

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/32018>

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034)

<https://blog.fpmaragall.org/relajacion-progresiva-jacobson>

<https://gussmartin.medium.com/que-es-el-pensamiento-productivo-6a085c00d773#:~:text>

<https://www.vogue.es/belleza/articulos/postura-corporal-mejorar-estado-de-animo-bienestar>

<https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/habitos-saludables-y-bienestar-emocional/>