

***“LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS  
DE NIVEL PREESCOLAR”***

**MARÍA ESTHER LÓPEZ SORIA**

**DIRECTOR DE PROYECTO:**

**MTRA. VIRGINIA MANILLA HERNÁNDEZ**

San Pablo Apetatitlán, Tlax., junio de 2024.



**USET**

UNIDAD DE SERVICIOS  
EDUCATIVOS DE TLAXCALA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**  
**UNIDAD 291**



2

---

---

**ÁREA DE POSGRADO**

**“LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS  
DE NIVEL PREESCOLAR”**

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:**

**MAESTRA EN EDUCACIÓN BÁSICA**

**PRESENTA:**

**MARÍA ESTHER LÓPEZ SORIA**

**DIRECTOR DE PROYECTO:**

**MTRA. VIRGINIA MANILLA HERNÁNDEZ**

San Pablo Apetatitlán, Tlax., junio de 2024.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 291, TLAXCALA



## TITULACIÓN

### COMISIÓN DE TITULACIÓN DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

#### DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Apetatitlán, Tlaxcala., a 10 de junio de 2024.


**C. MARÍA ESTHER LÓPEZ SORIA**  
**PRESENTE:**

Por este medio se le comunica que la Propuesta de Intervención: **“La autorregulación emocional en los niños de nivel preescolar”**. Que presenta como egresada de la **Maestría en Educación Básica** y dirigido por la Mtra. Virginia Manilla Hernández. Ha sido dictaminado favorablemente, en virtud de cubrir los requisitos académicos y reglamentación al respecto.

**ATENTAMENTE**  
**“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”**



  
\_\_\_\_\_  
MTRO. VÍCTOR REYES CUAUTLE  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN

  
\_\_\_\_\_  
DR. JOSÉ DE LA LUZ SÁNCHEZ TEPATZI  
COORDINADOR DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA

## **Dedicatorias**

Le dedico el resultado de este trabajo a toda mi familia, y principalmente a Dios, por dejarme vivir esta experiencia, por darme la fuerza necesaria para culminar esta meta.

A mi papá Feliciano que desde el cielo es esa luz que me da fuerzas para continuar y nunca rendirme.

A mi mamá Severina por todo su amor y por motivarme a seguir adelante, brindándome su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis sueños personales y académicos.

También a mi novio Ángel y a mis hermanos por todo su apoyo incondicional. Espero les sirva de ejemplo de que todo se puede lograr.

A mi tutora Virginia por creer en mí, por su dedicación y paciencia. Sin sus palabras y correcciones precisas no hubiese logrado todo el aprendizaje.

## Índice

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I:.....</b>	<b>12</b>
<b>CONTEXTO PROBLEMATIZADOR.....</b>	<b>12</b>
<b>1. Contexto Problematizador .....</b>	<b>13</b>
1.1 Políticas Educativas .....	13
1.1.1 Panorama Internacional en la Educación.....	14
1.1.2 Panorama Nacional.....	16
1.1.3 Panorama Estatal.....	18
<b>1.2 Diagnóstico.....</b>	<b>20</b>
1.2.1 Contexto Comunitario.....	20
1.2.2 Contexto Institucional.....	20
1.2.3 Diagnóstico Educativo .....	21
<b>1.3 Planteamiento del Problema .....</b>	<b>33</b>
1.3.1 Problematización.....	33
1.3.2 Objetivo de la Intervención.....	33
<b>1.4 Justificación.....</b>	<b>34</b>
<b>CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....</b>	<b>38</b>
<b>2.1 Emociones. ....</b>	<b>39</b>
<b>2.2 Clasificación de las emociones. ....</b>	<b>41</b>

2.2.1 Enojo e ira.....	41
2.2.2 Felicidad y alegría.....	42
2.2.3 Tristeza.....	43
2.2.4 Miedo.....	43
<b>2.3 Desarrollo del niño.....</b>	<b>44</b>
<b>2.4 Regulación Emocional.....</b>	<b>50</b>
<b>CAPÍTULO III: .....</b>	<b>54</b>
<b>DISEÑO DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>54</b>
<b>3.1 Supuesto de intervención.....</b>	<b>55</b>
<b>3.2 Propósitos.....</b>	<b>55</b>
<b>3.3 Elementos metodológicos de la investigación.....</b>	<b>56</b>
3.3.1 Participantes.....	56
3.3.2 Descripción del Espacio.....	56
3.3.3 Procedimiento.....	57
Actividad 1: El juego de las Emociones.....	57
Actividad 2: El baúl de las cosas tristes.....	62
Actividad 3: Aplicación del cuadernillo ¿Cómo me siento? .....	68
<b>CAPÍTULO IV:.....</b>	<b>83</b>
<b>REFERENTES PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....</b>	<b>83</b>
<b>4.1 Análisis de los resultados de la Actividad 1: “Juego de las Emociones”.....</b>	<b>84</b>

<b>4.2 Análisis de los resultados de la Actividad 2 “El baúl de las cosas tristes” .....</b>	<b>89</b>
<b>4.3 Análisis de los resultados de la Actividad 3 “¿Cómo me siento?” .....</b>	<b>94</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>100</b>
<b>SUGERENCIAS PEDAGÓGICAS.....</b>	<b>102</b>
<b>REFERENCIAS DE CONSULTA .....</b>	<b>103</b>

## INTRODUCCIÓN

El presente documento es una propuesta de intervención que tuvo la finalidad de implementar estrategias de autorregulación emocional. Se trabajó en los niños del tercer grado grupo “A” de nivel preescolar de la escuela “Colegio Americano”, ubicada en la ciudad de Huamantla, Tlaxcala.

Para ello, en el primer capítulo se describe el contexto problematizador, se analizan las políticas educativas en sus distintos niveles, partiendo desde un panorama internacional ya que, desde este compromiso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) analiza la promoción y la educación para la salud como un elemento fundamental para ofrecer un desarrollo integral. De manera especial se reflexiona el enfoque denominado Aprendizaje Social y Emocional (SEL por sus siglas en inglés), desarrollado en los Estados Unidos y países europeos, con métodos de instrucción y diversos materiales disponibles para que los profesores de la enseñanza promuevan el ajuste socioemocional en los diversos niveles educativos.

A nivel nacional, la Constitución Mexicana es el eje rector de la política educativa de nuestro país; en México, la Secretaría de Educación Pública (SEP), entendida como la máxima autoridad del sistema educativo y la institución responsable de diseñar los planes y programas de estudio, conjuntamente con el marco local de Convivencia Escolar del Estado de Tlaxcala, buscan garantizar el derecho a tener acceso al servicio de educación y salud.

A continuación, se presenta el contexto problematizador, que contiene el diagnóstico elaborado con base a la observación de clase y a los instrumentos de recolección de datos utilizados para identificar el estado socioemocional previo a la implementación de la propuesta de intervención con los alumnos del grupo seleccionado. Estos instrumentos permitieron identificar



que el 42.3% de los alumnos experimentaban emociones de enojo, ansiedad, tristeza, inseguridad y miedo durante el horario de clases, por lo cual fueron puntos de alerta. Por consiguiente, se planteó como propósito desarrollar prácticas de reconocimiento, así como técnicas de manejo de emociones.

Dada la importancia que tiene atender el estado emocional de los niños, se generó el estado del conocimiento abordando las investigaciones más recientes sobre las emociones y la autorregulación emocional.

El capítulo dos plantea la fundamentación teórica que sustenta las bases para establecer la propuesta de intervención. Para ello se describen cuatro ejes de exploración: emociones, clasificación de emociones, desarrollo del niño y regulación emocional. De acuerdo a estos ejes se describe que las emociones en los niños son un estado personal que se manifiestan por medio de pensamientos, sensaciones físicas o actitudes, por lo que es importante que desde la infancia se conozcan cuáles son las emociones básicas o fundamentales que experimentan, como el enojo o ira, felicidad o alegría, tristeza y miedo.

El desarrollo emocional se refiere al proceso por cual el niño construye su identidad, autoestima, seguridad y la confianza en sí mismo y el mundo que lo rodea. Finalmente se cita el concepto de “regulación emocional”, como por ejemplo el de Bisquerra (2011), quien lo considera como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.

Se debe tener en cuenta estos cuatro ejes ya que integran capacidades cognitivas, emocionales y conductuales.

El capítulo tercero se destina al diseño de intervención. Se plantean actividades pedagógicas que en su aplicación pretenden fortalecer el reconocimiento y la regulación de las

emociones. Como supuesto de intervención se pretende que, a través de la implementación de la Estrategia “Un viaje al mundo de las emociones”, los alumnos de tercero de preescolar desarrollen habilidades de autorregulación emocional.

Dicha propuesta surgió de la aplicación de actividades como el “Juego de las emociones”, “El baúl de las cosas tristes” y el uso del cuadernillo “¿Cómo me siento?”, a través de las cuales los alumnos de tercer grado grupo “A” de nivel preescolar pudieron explorar en forma creativa y lúdica, empatizar y convivir con los demás, comunicar sus emociones y sus necesidades, y regular sus acciones.

El capítulo cuarto describe los referentes para la evaluación de la propuesta y los resultados obtenidos. Cabe mencionar que se realizó una evaluación de tipo cualitativo, en la que se recabaron datos de los participantes, se identificaron y se describieron situaciones y manifestaciones verbales y no verbales durante las actividades programadas.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede considerar que la propuesta tuvo un impacto positivo en los alumnos de tercer grado grupo “A” de nivel preescolar del Colegio Americano, ya que se pudo apreciar su expresión espontánea, la cual estuvo dotada de una gran riqueza en las opiniones por parte de los alumnos, y una visible intención para transitar en el proceso de la autorregulación de sus emociones.

Finalmente se localizan las conclusiones generales de la propuesta y las sugerencias pedagógicas, mismas que parten de la experiencia obtenida durante la intervención, así como la investigación teórica que aportó una gran riqueza de conceptos, clasificaciones y orientaciones respecto al tema de las emociones en los niños.

Es muy importante que desde la infancia los alumnos identifiquen sus emociones y consideren acciones de regulación para un mejor desarrollo emocional, personal y social. Por ello, los docentes, y en particular las educadoras, deben ser promotores para el desarrollo de estas habilidades. El presente proyecto de intervención es una aportación para dicho propósito.

**CAPÍTULO I:**

**CONTEXTO PROBLEMATIZADOR**

## **1. Contexto Problematizador**

El presente capítulo describe un panorama de políticas educativas y sobre la problemática presentada en el preescolar “Colegio Americano” de la ciudad de Huamantla, Tlaxcala.

### **1.1 Políticas Educativas**

Los diputados y diputadas integrantes de diferentes grupos parlamentarios del Palacio Legislativo en febrero de 2016 expiden la Ley General de la Educación Emocional del País. Con fundamento en el artículo 49, fracciones V, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establecen lo siguiente:

Es indispensable que los educandos puedan conocerse mejor para autorregular sus emociones. Además, se debe lograr que se sientan felices y competentes en sus relaciones, en su familia y en su aprendizaje. Los espacios educativos deben brindarles herramientas para que sepan enfrentar situaciones conflictivas.

De igual manera, el decreto que expide la Ley de la Educación Emocional del País, describe en el Artículo 1 que la presente ley tiene por objeto la regulación de procesos socioeducativos para potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Siendo el propósito primordial el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el fin de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad fomentar el bienestar personal y social y optimizar su calidad de vida.

Mediante dicha ley se busca potenciar la competencia emocional de forma sistemática mediante procesos educativos en los niveles de educación inicial y básica, destacando la

importancia de los aspectos emocionales y no solo los académicos. Así, educar es propiciar el desarrollo cognitivo y también el emocional.

El artículo 2 define que la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales, que de forma positiva ayuden a la formación de una personalidad integral, a través de actividades y programas educativos que contemplen no sólo los aspectos intelectuales, sino también los aspectos socioemocionales, motivacionales y valores.

Finalmente, como ha definido la Ley de la Educación Emocional, hay personas responsables de este desarrollo, como padres de familia y docentes, quienes cumplen un papel fundamental en el desarrollo cognitivo del alumno ya que, como se ha señalado, forman parte del aprendizaje.

La educación emocional favorece las capacidades comunicativas, las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos.

### **1.1.1 Panorama Internacional en la Educación**

La promoción y la educación para la salud fue fundamental para ofrecer buenos cuidados a la población, en especial a los infantes; el término “promoción de la salud” fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1986.

De igual manera, esta organización define a la Educación para la Salud como la disciplina que se ocupa de organizar, orientar y transmitir conocimientos que motiven y potencien el saber y el saber hacer, así como el desarrollo de conductas encaminadas a la conservación de la salud del individuo, la familia y la comunidad, para lograr estilos de vida saludables.

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2015), entre los principales problemas en países latinoamericanos destacan la violencia, el bajo desempeño escolar, así como los problemas emocionales y de salud mental, que se traducen en altos índices de delincuencia y suicidio. Ante este panorama se plantea la necesidad de desarrollar habilidades socioemocionales en los niños, paralelamente con la educación tradicional, ya que la construcción de relaciones puede mejorar la calidad de vida de las personas, además de reducir la delincuencia y mejorar el clima social.

Los niños necesitan aprender a gestionar las emociones a través de la “escucha activa”, el diálogo, el desarrollo de la empatía, la comunicación no verbal, sabiendo decir no, y también a reaccionar sin violencia; estos aprendizajes se pueden traducir en un estilo de vida saludable, ya que las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social.

En Estados Unidos y países europeos se ha desarrollado un enfoque denominado Aprendizaje Social y Emocional (SEL, por sus siglas en inglés), cuyo objetivo es integrar, de manera estructurada, los avances científicos, métodos de instrucción y materiales disponibles para que los profesionales de la enseñanza promuevan el ajuste socioemocional y el éxito académico de los estudiantes de diversos niveles educativos.

Para ello se recurre a planteamientos teóricos psicológicos que explican los aspectos que intervienen en el desarrollo de habilidades socioemocionales y cognoscitivas. El SEL probó su efectividad a tal grado que en Estados Unidos se establecieron políticas educativas para implementar programas en 50 estados como parte del currículum académico, en todos los niveles educativos.

En estos tiempos de grandes cambios tanto a nivel científico y tecnológico, y por ende en el campo educativo, es necesario generar espacios que permitan abordar temas relacionados con la educación emocional, dada su gran relevancia al permitir formar plenamente a los estudiantes desde edades tempranas con respecto al manejo de sus emociones, y los ayuden a encarar el futuro de manera asertiva y tolerante. Por ello, a través de esta investigación se dan a conocer los resultados obtenidos de la revisión de artículos científicos relacionados a la educación emocional.

La educación emocional es en esencia un proceso educativo que busca el desarrollo de las dimensiones emocionales bajo el reconocimiento de las emociones, así como el manejo y autorregulación de cada una de ellas, que se propone como complemento a la educación cognitiva y tradicional que pone énfasis solo en el desarrollo de contenidos curriculares, y que busca lograr la construcción integral de la persona.

Dado que en la actualidad las demandas profesionales y laborales son cada vez más exigentes, muchas empresas, sobre todo las más competitivas, plantean como filosofía la importancia de poner mayor acento en las competencias socioemocionales, es decir, en lo relacionado al saber ser.

### **1.1.2 Panorama Nacional**

En México la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2017), entendida como la máxima autoridad del sistema educativo y la institución responsable de diseñar los planes y programas de estudio, también se aproxima a las ideas anteriores al definir, oficialmente, a las competencias socioemocionales como los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten a los alumnos comprender y manejar sus emociones y construir una identidad personal; también, atender



y cuidar a los demás, ser colaborativos, establecer relaciones positivas, así como aprender a tomar decisiones responsables y afrontar situaciones retadoras de una manera constructiva y ética.

En 2017 la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2017) incluyó en los Planes y Programas de Estudio oficiales una propuesta para el desarrollo de competencias socioemocionales en las escuelas de educación básica a lo largo de la República Mexicana. Autores como Vaello (2007) consideran que el desarrollo de las habilidades socioemocionales debe ocurrir, de manera sostenida, durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para lograrlo, el docente debe dominar ciertas técnicas a las que denomina como “cuñas socioemocionales”, las cuales son de corta duración, deben aplicarse de modo constante, y tienen un carácter proactivo; es decir, se enfocan más en la prevención de conflictos que en su resolución.

La educación socioemocional es un campo de investigación relativamente nuevo. Las indagaciones en este aspecto no van más allá de las últimas décadas del siglo XX, cuando se comienza a transformar la idea tradicional de que la educación debe centrarse únicamente en el desarrollo del intelecto, hacia una concepción integral en donde lo cognitivo debe complementarse con lo emocional, pues el logro académico solamente puede ser alcanzado cuando se tiene bien cimentadas las competencias socioemocionales (Bisquerra, 2011; Vivas, 2003; Vaello, 2007).

Es así que se puede deducir que la educación socioemocional adquiere una función desarrolladora, primeramente, en el campo educativo, en relación con los fines de la educación, los procesos de aprendizaje y el logro académico; pero también, se extiende hacia lo social y lo personal, abarcando la salud física y mental.

El desarrollo de habilidades socioemocionales es sustancial, tanto para lograr la construcción de conocimientos como para la formación de buenos ciudadanos, ambos objetivos

fundamentales del sistema educativo. Por lo tanto, es importante que esta reciente preocupación que surge en torno a la necesidad de que las escuelas brinden educación socioemocional no se convierta en un tema pasajero; sino más bien que esta situación derivada de la contingencia de salud mundial sirva de punto de partida a los tomadores de decisiones para encaminar políticas educativas que realmente atiendan las necesidades de los estudiantes para desarrollar competencias socioemocionales.

Resulta cada vez más claro que las emociones tienen una huella duradera, positiva o negativa, en los logros de aprendizaje. Por ello, el quehacer de la escuela es clave para ayudar a los estudiantes a reconocer sus propias emociones y para expresarlas, autorregularlas y saber cómo influyen en sus relaciones y su proceso educativo.

La educación socioemocional desde la Nueva Escuela Mexicana (NEM), es sin duda una gran apuesta para la mejora de nuestra sociedad, donde en los primeros años se ha de tener una adecuada regulación de las emociones para así poner en práctica las diferentes competencias de saber hacer, saber estar, saber ser y los saberes; además de ser una persona que contribuya a la mejora de una sociedad con ética y moral, aunado a lo anterior, es necesario comprender esta gran transformación en la que nos vemos inmersos en diferentes espacios, los cuales pueden ser un instrumento para consolidar las acciones pertinentes respecto a la formación integral de los alumnos.

### **1.1.3 Panorama Estatal**

La Secretaría de Educación Pública del Estado y la Unidad de Servicios Educativos del Estado de Tlaxcala presentan su Programa Anual 2021, el cual es aprobado por la Junta de Gobierno de esta Institución. Se elaboró de forma conjunta entre la Federación y el Estado, y

contiene la descripción de las principales acciones por nivel educativo que se van a desarrollar durante el año con la finalidad de dar cumplimiento a los objetivos y metas establecidas en el Programa Sectorial de Educación.

De acuerdo con el programa antes mencionado, durante la Educación Preescolar se atenderá a las niñas y niños en edad preescolar para el desarrollo del pensamiento reflexivo, crítico y analítico, desarrollando capacidades y actitudes a través de procesos pedagógicos, derivados del trabajo de la práctica docente, establecidos desde un enfoque humanista.

Tlaxcala es la primera entidad en la que se implementa una estrategia con la finalidad de garantizar el desarrollo integral del sector y proteger su derecho a tener acceso a servicios de educación y salud, así como priorizar su bienestar. Durante la presentación ante medios de comunicación, María Espinoza de los Monteros Cuéllar, presidenta honorífica del Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia (SEDIF), expuso que en tiempos de pandemia del virus SARS-CoV-2 este sector fue especialmente vulnerable, pues sus entornos “se ven alterados debido al confinamiento prolongado”. Existe preocupación, por parte de diversas autoridades, sobre el bienestar y la atención a esta dimensión.

Esta estrategia consta de cuatro etapas: la primera consiste en la observación a partir del ambiente de diálogo que fomente la autoidentificación y expresión de sus emociones; la segunda, en la detección de estudiantes que presenten señales que requieran de un diagnóstico y atención inmediata; la tercera fase es la canalización y atención de niñas, niños y adolescentes; y la cuarta, es la de brindar atención y seguimiento de casos personalizados.

El Programa de Atención Socioemocional para Niñas, Niños y Adolescentes tiene el objetivo de frenar los niveles de depresión, estrés, irritabilidad, angustia y afectación a todo el

aspecto socioemocional, físico y de aprendizaje en la comunidad escolar, causados por el confinamiento derivado de la pandemia del virus SARS-CoV-2.

## **1.2 Diagnóstico**

En este apartado se describe desde un panorama general el contexto comunitario, institucional y el diagnóstico educativo de los alumnos del tercer grado de preescolar “Colegio Americano”, de la ciudad de Huamantla, Tlaxcala.

### **1.2.1 Contexto Comunitario**

La presente intervención se desarrollará con los alumnos de nivel preescolar del Colegio Americano que se encuentra ubicado en la Calle Reforma Centro de Huamantla, Tlaxcala. Su apertura fue en el año 2011, con la totalidad de una matrícula de 31 alumnos. La escuela cuenta con los servicios de agua, luz e internet.

Huamantla es una ciudad conocida especialmente por sus tapetes y alfombras, así como por sus fiestas y tradiciones, como la Noche que nadie duerme. Cerca de la escuela se encuentra el parque principal de Huamantla, el Museo del títere y el Museo de la Plaza de Toros, entre otros.

De igual manera a su alrededor se encuentran restaurantes, hospitales, escuelas, tiendas de abarrotes, papelerías, Telmex, Coppel, panaderías, casas habitacionales y estacionamientos. La ubicación en la que se encuentra es de gran ventaja ya que ayuda mucho a los padres de familia a realizar diversas actividades de pagos o compras, porque se encuentra céntrica y al alcance de diversas tiendas.

### **1.2.2 Contexto Institucional**

La misión del Colegio Americano es ofrecer un ambiente educativo de calidad mediante oportunidades de aprendizaje en un ambiente distinto al familiar, y contribuyendo al

desarrollo de todas sus potencialidades; haciendo énfasis en las competencias cognitivas, socio-afectivas y de lenguaje de los niños que cursan el nivel preescolar.

Su Visión es un nivel educativo comprometido, mediante el desarrollo habilidades intelectuales, así como en la formación de valores y actitudes que les permitan a los alumnos avanzar hacia el desarrollo de competencias para la vida.

El nivel socioeconómico de las familias de los alumnos pertenece a un rango de nivel medio y alto, donde la mayoría de los padres son profesionistas, ejercen su carrera y ambos padres trabajan. Las edades de los padres de familia fluctúan entre los 23 a 59 años.

### **1.2.3 Diagnóstico Educativo**

El grupo de tercer grado de preescolar del Colegio Americano está conformado por 19 alumnos en total, de los cuales 10 son niñas y 9 son niños, en edad de entre los 4 y 5 años.

De acuerdo a las áreas de Desarrollo Personal y Social de los Aprendizajes Clave, en el área de Educación Socioemocional se están abordando las emociones de los niños, donde se persigue que puedan reconocer y nombrar situaciones que les generan felicidad, tristeza, miedo o enojo, reconocer el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás.

Se pretende fortalecer la autorregulación implementando actividades para:

- Reconocer emociones y enlistar cuáles tienen mayor intensidad en los alumnos.
- Compartir con otros sus necesidades, lo que les gusta y disgusta, y sus emociones.
- Hablar sobre cómo sus palabras y acciones pueden tener un efecto positivo o negativo en ellos mismos y en otros.
- Aprender a usar algunas técnicas para contener acciones impulsivas.

- Hablar y razonar para resolver conflictos.
- Aprender a esperar su turno en diversos tipos de actividades y juegos.

A continuación, se describen los tres instrumentos aplicados durante la fase de diagnóstico, centrados en el área de Educación Socioemocional en nivel preescolar, para que los alumnos puedan conocer, autorregular y comprender las emociones.

En primera instancia se aplicó la “Guía para dar seguimiento al estado emocional de los niños y niñas”. Esta guía elaborada por Analía Castañer para UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) de México, primera edición 2017, tiene por objetivo observar y detectar la situación emocional de niñas y niños en centros de asistencia social.

La guía toma algunas características del dibujo y su ya comprobada correlación con el estado emocional de los niños. Hay muchas formas de expresión en los seres humanos: la verbalización, la conducta, el juego y el dibujo son algunas de las más importantes.

Ésta contiene indicadores que provienen del lenguaje de la expresión artística, específicamente de la producción gráfica. Los dibujos con frecuencia son un reflejo de lo que sucede a nivel emocional y psicológico con las personas. La propuesta de observación de dibujos puede resultar útil porque a través de ellos, las niñas y niños transmiten emociones.

Los dibujos se entienden como un “reflejo” de lo que les sucede emocionalmente a las niñas y niños, permiten observar el impacto de las intervenciones en su vida. Según las características generales del dibujo, y sin intentar transformar el análisis en una valoración psicológica especializada, es posible deducir si la intervención está siendo adecuada o, por el contrario, no ha sido efectiva.

Para aplicar la actividad es necesario que los alumnos cuenten con lápiz y goma de borrar, hojas en blanco y crayolas o lápices de colores. Idealmente, estos últimos podrían cubrir la gama de colores oscuros y fuertes como los negros, cafés, rojos, grises y otros más brillantes como verdes, naranjas, amarillos, azules, etc. La gama de colores que escoge puede transmitir información sobre su estado emocional. Para la realización del dibujo, es necesario que cuente con todo el tiempo que considere necesario, sin que se le presione para terminar.

Al pedirle que realice un dibujo, es necesario aclarar que “Todos los dibujos están bien porque nacen de las personas; todos los dibujos son diferentes porque todas las personas son diferentes. No se trata de ver cuál queda mejor, ni es un examen. Puedes dibujar como quieras”.

Se les indicó a los alumnos que se dibujen cómo se sentían el día de la aplicación, que escriban su nombre y que al finalizar entreguen su dibujo a la maestra de grupo. El dibujo se archivó en el expediente de cada niña y niño.

El objetivo de esta guía es la información sistematizada desde los dibujos infantiles, no son una “bola de cristal” ni se pretende tener certeza o “adivinar” lo que las niñas y niños sienten. Se trata de información que puede ser útil para sondear su estado emocional general, junto con otra información que se obtiene al interactuar con él o ella (comportamiento, expresión verbal, etcétera).

La siguiente tabla presenta los resultados de la interpretación de los dibujos de acuerdo a la “Guía para dar seguimiento al Estado Emocional de los niños y niñas” por UNICEF.

### Interpretación de los dibujos.

Número de alumno	Resultados
1	Es un niño de 5 años. Se observa que tiene seguridad de sí mismo, se ve feliz. Suele saber controlar sus emociones ante diversos hechos logrando una estabilidad emocional, evitando el temor o la angustia que le pueda afectar su estado emocional.
2	Es una niña de 4 años. Refleja que está alegre y acompañada de una mascota, la cual indica que le da mayor seguridad, y ser responsable. Además de tener control y estabilidad emocional, es muy segura de sí misma, pero por otro lado muestra cierto conflicto con su cabello y angustia.
3	Niña de 5 años. Transmite a primera vista que emocionalmente puede estar enojada, no suele ser una niña violenta o agresiva, por lo cual suele ser un poco insegura de sí misma. Por otro lado, no presenta ningún conflicto consigo misma tratando de tener una estabilidad emocional y logrando tener mayor seguridad y control de sus emociones.
4	Es una niña de 5 años. Se observa que es alegre y segura de sí misma, controla y tiene estabilidad emocional de acuerdo a diversas situaciones, no presenta temor o violencia ante las demás personas con las que convive.
5	Es una niña que tiene 5 años. Refleja felicidad en su dibujo, aparenta ser una niña con posición en el espacio, tiene seguridad, reflejando una estabilidad y control en sus emociones.
6	Es un niño de 4 años. Refleja tristeza. Suele ser un niño un poco inseguro, con miedos y algunas situaciones que le generan enojo, por lo cual termina llorando para sentirse más tranquilo.
7	Tiene 5 años. Es una niña que suele ser creativa, en su dibujo refleja felicidad y estabilidad emocional, logra de esta manera tener una seguridad de sí misma.
8	Es una niña que tiene 5 años. Refleja un estado emocional un poco feliz, suele ser una niña insegura de sí misma, frágil, con inicios de sensación de vulnerabilidad, le cuesta tener control y estabilidad en sus emociones.



9	Tiene 5 años. Se observa que es una niña alegre y feliz, aunque suele tener poca seguridad de sí misma y ser un poco frágil, teniendo poco control emocional.
10	Es un niño que tiene 5 años. Refleja que está alegre y que es seguro de sí mismo. Se observa que hay situaciones que le generan miedo y angustia, logrando una emoción de tristeza.
11	Tiene 5 años. Es una niña que refleja una emoción de felicidad y alegría. Suele llamar la atención cuando hay situaciones que le generan inseguridad y fragilidad.
12	Es un niño que tiene 4 años. Refleja una emoción de tristeza, inseguridad y enojo, por lo cual podría reaccionar ante ciertas situaciones con violencia y no tener control emocional, llevándolo a presentar ciertos conflictos.
13	Niño de 5 años. Muestra una emoción de felicidad en su dibujo y poca seguridad de sí mismo, aunque en ocasiones suele ser tímido y con posibles angustias, por lo cual tiende a no tener estabilidad emocional.
14	Es un niño de 5 años. Se observa un poco triste, lo cual le ha generado sentirse inseguro de sí mismo, teniendo temor o angustia, y no poder tener un control en sus emociones.
15	Es un niño de 4 años. Aparenta tener poca creatividad y seguridad interna. De acuerdo a su dibujo refleja felicidad, se observa que suele ser frágil ante ciertas situaciones que le generan dolor físico.
16	Es un niño de 5 años cumplidos. De acuerdo con su dibujo refleja miedo, inseguridad de sí mismo y temor ante circunstancias que le han generado angustia y enojado. El no poder controlar sus emociones puede generarle conflictos.
17	Es una niña de 5 años. Se observa que le gusta el estudio, refleja una mirada de felicidad buscando su espacio de comodidad. Se muestra segura de sí misma, sin miedos y sin angustias hasta el momento. Suele tener una estabilidad emocional sin presentar inicios de vulnerabilidad.
18	Tiene 5 años. Se observa que está feliz, a pesar de que no tiene control en sus emociones ante diversos hechos que le generan angustia o miedo.
19	Es una niña de 5 años. Refleja que está feliz, que es segura de sí misma y que le encanta jugar, aunque hay algunas cosas que le generan miedo e inseguridad y que afectan su estado emocional.

De acuerdo a lo observado, mediante los resultados que se obtuvieron del instrumento aplicado, se identifica que el 42% de los alumnos del tercer grado de nivel preescolar muestran inseguridad, angustia, enojo, miedo, temor, tristeza y felicidad.

Otro de los instrumentos de recolección de datos es el “Termómetro de las Emociones”. Este es un instrumento de escala que gradúa la intensidad de las emociones apoyándose en imágenes o colores. Se utiliza para poder identificar y expresar emociones que los alumnos semanalmente registraron durante el periodo de dos meses.

El Termómetro de las Emociones es una herramienta educativa creada por la UNICEF y la Fundación del Instituto JUCONI para ayudar a los niños y niñas a identificar y expresar sus emociones de manera saludable. El instrumento puede ser aplicado al inicio o final de cada semana

Consta de una escala que representa diferentes niveles de intensidad emocional, desde emociones como la tristeza y la ira hasta emociones como la felicidad y la alegría. Los alumnos señalan el nivel emocional que están experimentando en un momento determinado, lo que puede ayudar a la titular de grupo a comprender mejor las emociones de los alumnos eligiendo entre los siguientes colores:

Verde: la persona es capaz de manejar lo que siente, puede seguir adelante con confianza, pues las emociones están bajo control.

Amarillo: precaución, hay que tomar algunas medidas preventivas, es necesario que la persona realice algunas acciones específicas para controlar la emoción y poder manejarla.

Rojo: punto de alerta, hay un posible desborde emocional y se necesita intervención externa, los alumnos pueden estar expresando que se sienten enojados, molestos o abrumados por

alguna situación. Es importante que la titular del grupo esté atenta a esta señal y brinde el apoyo necesario para ayudarles a manejar estas emociones de manera saludable.

En la siguiente tabla se registran los resultados de manera semanal del “Termómetro de las Emociones”

### Resultados del termómetro de las emociones.

A= Alegre      T=Triste      E= Enojado      F=Feliz

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.	A	T	T	E	F	E	F	F	A	F	A	F	T	F	F	E	F	F	T
2.	T	F	T	F	T	F	A	E	T	E	E	T	F	T	E	F	T	T	
3.	A	A	T	A	F	T	T	F	T	T	A	F	F	T	F	T	T	F	A
4.	F	E	F	E	T	F	T	T	F	F	T	F	F	F	T	A	F	E	F
5.	E	E	F	F	A	E	A	F	F	E	T	F	T	F	E	T	F	F	E
6.	F	T	T	F	F	T	E	E	F	F	E	T	T	F	T	E	T	E	E
7.	A	F	T	T	F	T	T	F	E	T	F	F	T	F	F	T	T	F	E
% Verde	57 %	0%	14 %	0 %	14 %	0%	43%	86 %	0%	0%	29 %	29 %	0%	100 %	0%	0%	57 %	0%	43 %
% Amarillo	43 %	71 %	86 %	71 %	86 %	71 %	57%	0%	71 %	71 %	71 %	71 %	57 %	0%	86 %	86 %	43 %	86 %	58 %
% Rojo	0 %	29 %	0%	29 %	0 %	29 %	0%	14 %	29 %	29 %	0%	0%	43 %	0%	14 %	14 %	0%	14 %	0%

El “Termómetro de las Emociones” permitió registrar de manera semanal el estado emocional que cada alumno mencionó, lo cual se complementó con la observación que realizó la titular del grupo respecto a sus manifestaciones emocionales.

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 32% de los alumnos se encuentran en color amarillo que indica precaución, es decir, que es un botón de alerta para tomar medidas preventivas y acciones específicas para regular las emociones.

Finalmente, se aplicó el Manual y guía de interpretación de la Técnica de dibujo proyectivo de John N. Buck, con el objetivo de conocer el estado emocional y de personalidad de los niños.

La prueba de Casa-Árbol-Persona, por su nombre en inglés *House-Tree-Person* (H-T-P), es una prueba proyectiva de la personalidad. La prueba H-T-P fue desarrollada en el año 1948 por John N. Buck, psicólogo clínico, y luego actualizado en 1969.

Se entiende que, a través de dibujos, los sujetos son capaces de expresar mejor los problemas inconscientes dado que se trata de un proceso bastante primario. Es por este motivo que se utiliza mayoritariamente en la infancia, para que los más pequeños puedan expresar con sus dibujos lo que no son capaces de expresar con palabras.

En el dibujo los pensamientos y emociones salen de la mente y se plasman en el papel. Éste es el secreto detrás de una prueba de personalidad psicológica como H-T-P. Esta técnica ayuda a interpretar la personalidad y las emociones a partir de un dibujo.

En la prueba H-T-P se le pide a la persona que dibuje una casa, un árbol y una persona; y que respondan a algunas preguntas. Esos dibujos, junto a las respuestas que proveen, permiten medir distintos aspectos de personalidad.

Si bien existen ciertos parámetros esperables frente a las distintas consignas (según la educación y la edad, por ejemplo), no existe una respuesta única o “correcta”, ni un dibujo igual al otro. Esto sucede porque cada persona es única e irrepetible.

Al tratarse de pruebas proyectivas, no existe una respuesta correcta o incorrecta. Por lo tanto, no hay puntajes o escalas numéricas para evaluarlos. El administrador de la prueba registra la esencia de cada una de las respuestas brindadas por el niño e indica la presencia o ausencia de ciertos elementos temáticos en sus anotaciones.

Cada historia y respuesta se analiza cuidadosamente para descubrir las necesidades, conflictos, emociones, actitudes y patrones de respuesta subyacentes del niño. El uso principal de la prueba H-T-P se relaciona con el análisis cualitativo. El examinador analiza los dibujos y las respuestas dadas por la persona evaluada con el objetivo de conocer ciertos aspectos de su personalidad y emociones.

Cada dibujo puede simbolizar numerosas ideas: el nivel de satisfacción en el hogar, el grado de firmeza de su personalidad, el contacto con la realidad, miedos y obsesiones, su balance personal, la imagen subconsciente de la persona sobre su desarrollo, etc.

En esta prueba se analizan tanto aspectos generales como particulares. Se considera la ubicación utilizada al dibujar en donde cada parte de la hoja tiene un significado. Tomándola de forma vertical, se divide en:

- Parte superior: relacionada con las ideas, la fantasía, lo espiritual.
- Zona media: mundo afectivo, lo cotidiano y el presente.
- Parte inferior: lo instintivo, biológico, los impulsos, lo material.
- Zona derecha: los proyectos, el futuro y la necesidad de contacto con el entorno.
- Parte izquierda: el pasado, los recuerdos, la familia.

Desde un aspecto particular, en lo que se refiere al trazo del dibujo de la casa, éste permite interpretar las asociaciones conscientes e inconscientes que tiene una persona sobre su hogar y las

relaciones interpersonales. Dice mucho acerca de cómo se siente sobre los valores familiares en general y de su familia en particular.

De acuerdo a John N. Buck, éstas son las interpretaciones principales:

- Techo: representa la vida intelectual, espiritual y fantasiosa de la persona.
- Chimenea: representa la vida afectiva y sexual.
- Paredes: simboliza la firmeza y fuerza de la personalidad de la persona.
- Puertas y ventanas: nivel de integración y relaciones con el entorno y el contexto.
- Veredas: apertura a la vida íntima familiar.
- Suelo: estabilidad y contacto con la realidad.

Los resultados de la interpretación de los dibujos de la casa, de acuerdo al Manual y guía de interpretación de la técnica de dibujo proyectivo (H-T-P) de John N. Buck, aplicado al grupo de tercero de nivel preescolar se describen en la siguiente tabla.

### **Resultados de los test proyectivos.**

<b>Número de alumno</b>	<b>Interpretación del dibujo de la casa</b>
1.	El evaluado refleja un ambiente restrictivo, así como una necesidad de seguridad. Presenta posible aislamiento y tensión, lo cual tiende a un comportamiento compulsivo.
2.	La evaluada presenta posible depresión, miedo, inseguridad y ansiedad. Tiende a presentar sentimientos de construcción, por lo cual se encuentra en un posible ambiente restrictivo, en el cual necesita de apoyo y seguridad para tener control en sus emociones y en su yo.
3.	La evaluada refleja necesidad de seguridad, así como superficialidad. Tiende a una ambivalencia, se aísla y refleja ansiedad e innovación.

4.	Tiende a encontrarse en un ambiente restrictivo, refleja ansiedad, comportamiento compulsivo, inseguridad, rigidez y fantasías.
5.	La evaluada presenta una posible ansiedad y depende de otras personas para sentirse segura. Se observa que puede ser un poco superficial, lo que la lleva a tener poco control de la realidad y originalidad, se mantiene en un ambiente restrictivo.
6.	Refleja miedos cuando está solo, tiende a tener ansiedad e inseguridad Se encuentra en un ambiente restrictivo, se aísla de sus compañeros y evita realizar actividades, tiende a ser superficial.
7.	La evaluada se encuentra en un ambiente restrictivo, presenta posible ansiedad, así como una cierta aflicción, tensión y dependencia en su hogar. Tiende a presentar fantasías e introversión.
8.	Refleja ansiedad, tensión, depresión, inseguridad, miedos; parece ser impulsiva, inmadura y con ansiedad, teniendo límites de su yo. Se encuentra en un ambiente restrictivo con una perturbación de cambios y regresión de la superficialidad a aislarse y tener mayor seguridad en ella misma.
9.	Refleja que se encuentra en un ambiente restrictivo evita tener contacto directo o que la vean a los ojos, suele ser firme en sus decisiones, tiende a aislarse. De igual manera muestra ansiedad, tensión y rigidez.
10.	El evaluado refleja que se encuentra en un ambiente restrictivo, presenta poca seguridad en sí mismo. Tiende a tener ansiedad y límites de su yo con cierta rigidez y superficialidad.
11.	La evaluada muestra posible obsesión compulsiva, así como ansiedad, la cual refleja una necesidad de seguridad ante dichas situaciones. Tiende a ser extravagante y tiene control del yo.
12.	Refleja inseguridad y miedo. Tiende a una superficialidad de fantasías, se encuentra en un ambiente restrictivo.

13.	Es un niño que refleja ansiedad, vigor, imposibilidad, rigidez. Se encuentra en un ambiente restrictivo y tiende a aislarse de la realidad.
14.	El evaluado presenta posible inseguridad y ansiedad, tiende a aislarse y tener poco control de la realidad. Refleja una posible frustración siendo un poco defensivo.
15.	Refleja que se encuentra en un ambiente restrictivo, es un niño que suele tener ansiedad, miedos e inseguridades y tiende a tener poco control de la realidad.
16.	El evaluado refleja inseguridad, depresión, preocupación, tiende a aislarse refleja ser un niño defensivo y superficial.
17.	La evaluada refleja una posible necesidad de seguridad y ansiedad. Tiende a encontrarse en un ambiente restrictivo con una posible perturbación por lo cual se muestra con cierta rigidez.
18.	Refleja imposibilidad, inseguridad, depresión, ansiedad y fantasías. Tiende a tener poco control de la realidad, se aísla y se mantiene en un ambiente restrictivo y poco afectivo.
19.	La evaluada se encuentra en un posible ambiente restrictivo, así mismo tiende a una necesidad de apoyo. Presenta posible perturbación general en modificar ciertas cosas y tiende a una ambivalencia social, lo cual le genera ansiedad.

De acuerdo a los datos obtenidos en el instrumento proyectivo H-T-P de John N. Buck, se obtuvo que el 53% de los alumnos reflejan situaciones de inseguridad, depresión, miedo, enojo, ansiedad, frustración y aislamiento.

Se resumen las siguientes conclusiones de los tres instrumentos aplicados en los alumnos de tercer grado de nivel preescolar del Colegio Americano.

De acuerdo a la información obtenida en la “Guía para dar seguimiento al Estado Emocional de los niños y niñas” por UNICEF se identifica que un 42% de alumnos muestran



sensaciones de inseguridad, angustia, enojo, temor, tristeza, fragilidad y miedo. En el instrumento “El termómetro de las emociones” se pudo observar que el 32% de los alumnos se encuentran en color amarillo, que significa precaución, es decir que hay que tomar medidas preventivas y acciones específicas para el control de las emociones. Finalmente, en el instrumento H-T-P se observa que el 53% de los alumnos reflejan situaciones de inseguridad, depresión, miedo, enojo, ansiedad, frustración y aislamiento.

De acuerdo a los resultados obtenidos se detecta que los alumnos se encuentran en un percentil de rango de alerta de acuerdo a las emociones sobresalientes en cada uno de los instrumentos aplicados.

### **1.3 Planteamiento del Problema**

#### **1.3.1 Problematización**

Con base al análisis de los resultados obtenidos de los instrumentos citados anteriormente, se concluye que el 42.3% de los alumnos de tercero de preescolar del Colegio Americano, han experimentado emociones de enojo, ansiedad, tristeza, inseguridad y miedo, lo cual es un punto de alerta y preocupación docente ante la vivencia de estas emociones a temprana edad, por lo cual se formula la siguiente problematización:

¿Cómo desarrollar habilidades de autorregulación emocional para que los alumnos en nivel preescolar puedan favorecer un adecuado manejo de sus emociones?

#### **1.3.2 Objetivo de la Intervención**

- Desarrollar prácticas de autorregulación con los alumnos de tercer grado de nivel preescolar para un manejo asertivo de sus emociones que les procure bienestar.

Dada la importancia que tiene atender el estado socioemocional de los alumnos a nivel preescolar, en el siguiente apartado se describe la justificación sobre la importancia de abordar la autorregulación de las emociones en los niños de nivel preescolar.

#### **1.4 Justificación**

De acuerdo con Bisquerra, citado por López (2005), considera que la emoción significa mover hacia (en latín *moveré*), por lo cual se describe como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

El mismo autor menciona que las emociones han estado presentes a lo largo de la historia, aunque su grado de protagonismo no haya sido siempre el mismo. Por lo cual, en la psicología humanista, representada por Carl Rogers, se presta una atención especial a las emociones. También se considera que a lo largo del tiempo nos han llegado aportaciones filosóficas como las de Aristóteles, Kant, Hume, Dewey y muchos otros pensadores, así como aportaciones científicas como las de Lazarus, Lewis y Goleman, entre otros.

En las últimas décadas surgió una tendencia de entender y asumir las emociones conocida como inteligencia emocional. ¿Qué es la inteligencia emocional? Para Bisquerra (2012) es la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y las de las demás personas, así como la capacidad para regularlas.

De acuerdo con Daniel Goleman, citado por Ibarrola (2022), es “el conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional”. (p.1).

Ashiabi (2000), citada por Trujillo (2020), refiere que los niños y las niñas necesitan experimentar las emociones para poder construir sus guiones sociales ante las demás personas: primero reflexionan y hacen juicios sobre sus propias emociones, y luego los generalizan a los sentimientos de los demás. Por ello estos procesos se desarrollan a través de las vivencias de socialización temprana, estas tienen un lugar importante tanto en los contextos familiares como en los escolares, desde su primera instancia que es el preescolar.

Durante toda la vida las emociones conforman un papel muy importante, de ellas depende la construcción de la personalidad, la interacción social y la toma de decisiones. Por ello, es fundamental saber reconocerlas y regularlas.

La regulación de las emociones es para los niños un proceso que permite el desarrollo de su autonomía y seguridad, ya que les permite manejar sus emociones de manera asertiva en diferentes contextos y situaciones donde se encuentre. La escuela cumple un rol importante al ofrecerle diferentes experiencias para que aprenda a manejar mejor sus emociones.

Teniendo en cuenta a Goleman, citado por Peña (2021), quien considera que la inteligencia emocional es un aporte dado por quien desarrolla los conceptos sobre inteligencia intra e interpersonal, que dan por resultado que el individuo se relacione de manera positiva y tolerante, primero consigo mismo y luego con los demás.

Goleman (2001), citado por Segura (2019), distingue cinco subcompetencias dentro de la regulación emocional: autocontrol, confiabilidad, integridad, adaptabilidad e innovación. Para adquirir ciertas estrategias de regulación emocional se utilizan técnicas como el diálogo interno, control del estrés, autoafirmaciones positivas, entre otras. Por lo cual, uno de los primeros pasos

es identificar cómo se siente uno mismo y posterior es buscar formas que ayuden a sentirse mejor, algunas de ellas suelen ser hacer deporte, reír, cantar, bailar, relajarse, etcétera.

Tal y como afirman Campos y colegas, citados por Benavent (2021), “el desarrollo emocional es un conjunto de cambios que se dan en las diferentes dimensiones de la vida emocional: expresiones emocionales, comprensión emocional, empatía, regulación emocional y objetivos y comportamientos” (p. 17).

Benavent (2021) menciona que el juego simbólico contribuye a expresar el afecto, y además favorece al desarrollo de la conciencia emocional propia y ajena. Este contexto es el más adecuado para que los niños expresen las emociones y sentimientos que guardan en su mundo interior. Los niños son capaces de acoger un estado emocional diferente al propio, de otorgar un rol ficticio a un personaje y compartir con otra persona este rol. De igual manera, el juego simbólico ejerce un papel fundamental en el desarrollo de la conciencia emocional, los niños se toman a sí mismos como punto central de referencia, y la capacidad de imaginación les ayuda a ponerse en el lugar de la otra persona y así desarrollar la empatía.

El psicólogo Arnáiz, citado por Benavent (2021), asegura que: “el bienestar infantil viene generado por la secreción de endorfinas en situaciones que incluyen dos componentes, el emocional y el de acción, por ello en los juegos infantiles aparecen estos dos componentes” (p. 21).

El conocimiento sobre la importancia de las emociones desde la infancia permite visualizar la implementación de acciones para alcanzar un desarrollo integral de las niñas y los niños, debido a la gran relevancia que tiene la identificación y la autorregulación de sus propias emociones, esto de acuerdo a diversos autores como Goleman y Bisquerra, entre otros citados en esta justificación,

lo que puede contribuir al desarrollo del conocimiento y a la implementación de estrategias para incentivar la autorregulación emocional.

**CAPÍTULO II:**  
**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

A partir del problema ya mencionado se realizó una fundamentación teórica para tener como base a los siguientes autores que permiten explorar, descubrir y entender las emociones, el desarrollo del niño y la autorregulación de las emociones. Se abordarán cuatro ejes de reflexión fundamentales: las emociones, clasificación de las emociones, desarrollo del niño y regulación emocional.

## **2.1 Emociones.**

Las emociones en los niños son estados personales que aparecen por medio de pensamientos, sensaciones, reacciones físicas o actitudes. Son reacciones propias de los seres humanos, que les ayudan a comunicarse con los demás o reaccionar ante diversas situaciones desde que son pequeños.

Por lo tanto, las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos. Durante el desarrollo del niño, en el conocimiento social, en el procesamiento de la información, en el apego y en el desarrollo moral.

Es importante conocer el significado de emoción, por lo cual López (2005), quien cita a Bisquerra, define la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. (p. 155-156).

Cada niño experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y el contexto en el que se encuentra. Básicamente, las emociones se identifican por diversas expresiones físicas y psicológicas; ya sea con un lenguaje verbal o no verbal, se puede identificar una emoción.

Longo (2020) cita a uno de los autores más conocidos que logró la divulgación de la importancia del mundo emocional, Goleman, que en 1995 publicó su libro *Inteligencia emocional*, donde define que las emociones son como “impulsos para la acción”, retomando para su propuesta las investigaciones y teorías de docenas de autores que años antes, incluso siglos, orientaron sus intereses y sus esfuerzos por la lucidez de las emociones en el mundo animal, y la implicación que éstas tienen en la vida de cada uno. Señala también que todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Los observa como impulsos arraigados que nos llevan a actuar.

Una emoción es algo que un niño siente y reacciona de cierta manera, por lo cual esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todos los niños sienten o reaccionan de la misma manera.

Salovey & Mayer (1990) toman los aportes sobre el concepto de emociones que surgen ante acontecimientos internos o externos, de significado positivo o negativo, para las personas que lo experimentan. Entendida como una respuesta, vemos que aquí la emoción tiene un claro valor adaptativo para el individuo, de acuerdo a lo que plantea Withofs (2015).

Para Goleman, citado por Del Valle (1998), el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, a los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Por su parte, Del Valle (1998) define que las emociones no son ideas abstractas, sino que son sociales, adquieren la forma de elementos bioquímicos producidos por el cerebro y ante los que el cuerpo reacciona.



Finalmente, de acuerdo a lo citado en el párrafo anterior, se identifica que las emociones son sin duda una parte imprescindible en la vida humana, y que favorecen las decisiones además de orientar las conductas de los niños, por lo cual se considera que necesitan ser guiadas.

## **2.2 Clasificación de las emociones.**

Para algunos adultos se hace complejo comprender las emociones y sus orígenes, por lo tanto, para los niños puede serlo aún más. Por eso es importante que desde la infancia se conozcan cuáles son las emociones fundamentales o básicas.

Todos los niños experimentan y sienten diversas emociones día a día, en los diferentes contextos o situaciones en las que se encuentran. A continuación, se describen las características de las emociones que más frecuentemente experimentan las niñas y los niños.

### **2.2.1 Enojo e ira.**

La ira, también denominada enojo, surge como respuesta a una situación que produce rechazo. Generalmente, se da ante lo que el niño considera una injusticia o simplemente cuando le niegan algo que quería; puede tratarse, en estos casos, de algo material.

El enojo es una emoción básica que todos los niños sienten y viven en algún momento en sus vidas, es una respuesta intuitiva que sirve para defenderse y enfrentarse a situaciones que consideran injustas. Estar enfadado o sentir rabia no es malo. “La ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos”, esto de acuerdo a Bisquerra, citado por Calderón (2012, p. 10) y según este autor, se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados. La ira exige una respuesta urgente.

Por lo tanto, la ira se refiere a un estado emocional caracterizado por sentimientos de enfado, y puede ser causado por sucesos externos o internos. Aunque se considera a la ira como

algo negativo, no deja de ser una emoción que muchos niños experimentan. Y como toda emoción, es necesaria y adaptativa. De igual manera, la ira moviliza a actuar, a defenderse y a luchar en situaciones que son consideradas injustas.

Finalmente, la ira y el enojo son emociones muy frecuentes en los niños entre los 2 y los 4 años de edad; es en este momento cuando el niño está empezando a interactuar con los demás, y también cuando empieza a manifestar su voluntad de tomar decisiones.

### **2.2.2 Felicidad y alegría.**

La felicidad es para los niños un sentimiento que les llena de emoción, nerviosismo y exaltación. Es un latir acelerado del corazón, un logro, una conquista. De igual manera la alegría se ve reflejada en los pequeños mediante la risa, el entusiasmo y las demostraciones de cariño hacia ellos.

Para Freud, citado por Cruz (2023), los niños y niñas inmersos en su inocencia, fresca y sabiduría ven la felicidad o la manifiestan a través de sus deseos más placenteros, es decir, la reflejan mediante aquellas vivencias que les han proporcionado en determinado momento un estado psicológico positivo” (p.1).

La alegría es una emoción que causa una sensación de satisfacción y gozo que se experimenta después de un logro personal, grupal o ajeno. Por lo tanto, la alegría se manifiesta en el cuerpo, en los gestos de la cara, en la salud y en el estado anímico, y es considerada uno de los elementos más importantes a los que todo ser humano debería acceder desde la infancia.

### **2.2.3 Tristeza.**

Es la contracara de la alegría. La emoción de la tristeza, opuestamente a la primera emoción comentada, se da como consecuencia de un suceso no deseado para el niño, o bien uno que no podrá ser como él espera.

Las emociones son grandes sentimientos y maestros, porque enseñan a los niños cómo están emocionalmente, qué quieren y qué necesitan para sentirse mejor en el caso de que estén mal o tristes. La tristeza es un sentimiento muy fuerte que indica que algo no va bien.

De acuerdo con Méndez, citado por Cuervo e Izzedin (2007), en los niños de edad escolar es donde se observan períodos más largos y visibles de tristeza. Este autor plantea que la tristeza es una emoción adaptativa que está presente desde la infancia.

La emoción de la tristeza, de acuerdo a Bisquerra y citado por Calderón (2012), “es desencadenada por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza”. (p.10)

### **2.2.4 Miedo.**

De acuerdo al Blog Hakuna, psicólogos definen que el miedo es una emoción natural que todo ser humano experimenta; para los niños, el miedo es algo que podría ser peligroso, nuevo, grande y ruidoso. Todos estos miedos cambian a medida que los niños crecen y afrontan sus temores.

Bedoya (2012) cita a André, quien señala que "el miedo es una emoción ‘fundamental’, es decir universal, inevitable y necesaria. Como todas las especies animales, el ser humano está

programado por la naturaleza y la evolución para sentir miedo ante ciertas situaciones. Es necesario, pues es una señal de alarma destinada para avisar de los peligros, aumentado de este modo nuestras posibilidades de supervivencia” (p.39). El miedo es una emoción negativa que el niño experimenta ante un objeto o un acontecimiento que se considera peligroso para él mismo o para los demás.

El miedo, como ya se mencionó, es una emoción que está latente en cualquier persona desde los primeros meses de su vida y hasta el final de la misma. Lo más importante para ayudar a los niños a sobrellevar y superar el miedo es la comunicación.

### **2.3 Desarrollo del niño.**

La psicóloga y escritora Ibarrola (2014) describe que, al crecer los niños, se desarrollan de diferentes maneras. El desarrollo del niño incluye cambios físicos, intelectuales, sociales y emocionales. La autora menciona que el

“desarrollo emocional o afectivo se refiere al proceso por el cual el niño construye su identidad, su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece con sus pares significativos, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta a través de este proceso describe que el niño puede distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas. Es un proceso complejo que involucra tanto los aspectos conscientes como los inconscientes” (p.1)

Durante el desarrollo emocional los niños aprenden a expresar, reconocer y regular sus emociones, de tal manera que es un conjunto de conductas que se adquieren a medida que el niño va creciendo e interactúa con su entorno sociocultural, entre ellos la escuela.

La psicóloga Monzó describe que de los dos a los tres años el desarrollo emocional es notable, muchos niños son capaces de reconocer sus emociones y las de otras personas. Además, empiezan a establecer relaciones con sus iguales y experimentan la empatía, pero también comienzan a identificar sus propios límites, probando qué pueden hacer y qué no.

De acuerdo con Darder, citado por López (2005), las emociones son vividas en cualquier espacio y a cualquier hora en la casa o en la escuela, con la familia, con maestros y con amigos, por lo que la escuela se considera como un ámbito más de conocimiento y de experiencias en el que los niños desarrollan emociones.

El Centro Nacional de Recursos de *Early Head Start* (2013) describe que el desarrollo social y emocional se desarrolla en los niños desde que nacen hasta los tres años de vida, con la finalidad de que desde pequeños los niños sientan, regulen y expresen sus emociones. De igual manera, para que forjen vínculos interpersonales estrechos y seguros en su contexto escolar y familiar.

Así como todo niño tiene su propio ritmo de desarrollo, también tiene diferentes formas de sentir, de reaccionar a situaciones extrañas o nuevas y de controlar sus emociones. Por lo tanto, el desarrollo social y emocional durante los primeros años de vida de los niños constituye un pilar fundamental para el desarrollo y aprendizaje de por vida. En este sentido, “toda persona es un usuario potencial de los servicios de educación emocional, ya que no se aplica solamente en el contexto de la educación formal, sino también en medios socio comunitarios y en las organizaciones” de acuerdo a Bisquerra (2011. p.11).

Tanto el desarrollo social como el emocional son importantes para la salud mental de los niños. El desarrollo social se refiere a la capacidad del niño para crear y mantener relaciones significativas con otras personas, tanto adultos como niños, de su contexto.

El desarrollo socio-emocional de un niño es tan importante como el desarrollo cognitivo y físico, y les provee un sentido de quiénes son ellos en el mundo, de cómo aprenden, y les ayuda a establecer relaciones de calidad con los demás. Esto es lo que impulsa a un individuo a comunicarse, conectarse con otros y, lo que es aún más importante, le ayuda a resolver conflictos, adquirir confianza en sí mismo y lograr sus metas.

El desarrollo social cambia a lo largo del tiempo. Un recién nacido no siente del mismo modo que un niño de tres años, un infante de siete meses o un niño de 10 años, por lo cual es importante trabajar el desarrollo afectivo y emocional desde una edad temprana ya que es cuando los niños empiezan a tener capacidad para ello. Por lo que resulta relevante una educación emocional desde el inicio de la edad escolar.

Al cumplir los tres años de vida los niños se incorporan al preescolar y desarrollan la mayor parte de su cerebro a esta edad, así como la forma en la que se relaciona con su contexto. Por ello, es de vital importancia que el acompañamiento emocional empiece en casa y con los papás, siendo una tarea principal en el desarrollo de los infantes para que sean capaces de gestionar sus emociones. Por esta razón, tanto el desarrollo social como el emocional son elementales para la salud mental de los niños.

El desarrollo cognitivo es el proceso mediante el cual los niños van adquiriendo conocimiento a través del aprendizaje y la experiencia, los niños piensan y exploran.

Es el desarrollo de conocimientos, habilidades y la resolución de problemas de acuerdo al nivel de edad de cada niño, logran pensar y comprender el contexto que los rodea tanto en casa como en las escuelas. Esto se relaciona con el conocimiento, proceso por el cual los niños van aprendiendo a utilizar la memoria y el lenguaje.

Desde la posición de Meece (2000), define que cuando los niños pasan tiempo en la escuela, este contexto se vuelve un factor eficaz de desarrollo. Los profesores, los compañeros y los programas de estudio contribuyen de modo importante a su desarrollo. Además, las escuelas también influyen profundamente en el desarrollo social y emocional de los estudiantes.

Piaget entiende que el desarrollo cognitivo trasciende en todos los niños a través de cuatro etapas sin omitir ninguna de ellas, las cuales se relacionan a las diferentes edades; las cuatro etapas son: sensoriomotor, preoperacional, operaciones concretas y la última operación formales.

A continuación, se describe lo más representativo de cada una de estas etapas:

a) Sensorio-motora.

Esta etapa va de los 0 a los 2 años, es el periodo inicial donde los bebés interaccionan con su entorno, juegan y exploran a través de reflejos innatos para satisfacer sus necesidades.

b) Preoperacional.

En esta etapa, de los 2 a los 7 años, el niño crea imágenes mentales de la realidad, hacen uso de su lenguaje para expresar sus necesidades y emociones, desarrollan la capacidad de actuar, imitar, además del juego de diversos roles.

c) Operaciones concretas.

De los 8 a 12 años. El conocimiento de los niños es más complejo, utilizan la lógica para llegar a conclusiones sobre sucesos y realidades, pero para lograrlo necesitan situaciones concretas y no abstractas.

d) Operaciones formales.

Finalmente, en esta etapa de los 12 años en adelante, los adolescentes y adultos desarrollan operaciones más complejas, piensan de manera más abstracta y lógica, dando respuesta a las situaciones y problemas con los que se enfrentan.

Meece (2000) por otra parte cita a Vygotsky (1962), quien define que “el lenguaje es la herramienta psicológica que más influye en el desarrollo cognoscitivo, define que el desarrollo intelectual del niño se basa en el dominio del medio social del pensamiento, es decir el lenguaje por lo cual describe tres etapas en el uso del lenguaje: la etapa social, la egocéntrica y la del habla interna” (p. 131)

De acuerdo con Vygotsky, en la primera etapa del habla social el niño se sirve del lenguaje fundamentalmente para comunicarse. El pensamiento y el lenguaje cumplen funciones independientes. Por lo tanto, el niño inicia la segunda etapa, el habla egocéntrica, cuando comienza a usar el habla para regular su conducta y su pensamiento.

Vygotsky, según lo citado por Silva (2014), argumenta en su teoría que el desarrollo afectivo comienza en el nacimiento, momento en que el niño es insertado en un grupo social, de lo que depende la satisfacción de sus necesidades, completamente vueltas, en principio, a su supervivencia.



Las emociones de los niños, a medida que crecen, van surgiendo de manera progresiva, pues así está programado biológicamente. Conforme se produce el desarrollo cognitivo del pequeño, éste toma conciencia de sus emociones y de la de los demás.

En las etapas del desarrollo emocional la autoestima también juega un papel importante. Los niños son capaces de distinguir y expresar desde los 3 meses de edad emociones como alegría, miedo, ira, sorpresa, tristeza y desagrado.

Los niños desde edad preescolar se enfrentan a retos todo el tiempo, ya que están en constante aprendizaje, tanto a nivel escolar como personal. La inteligencia emocional ayuda a que los niños enfrenten los retos de la vida de manera positiva y ayuda a reducir, regular y evitar la emoción de enojo. De igual manera se entiende que la inteligencia emocional favorece el conocimiento de las emociones, ayudando a expresarlas de manera efectiva y así permite encontrar soluciones.

La inteligencia emocional es una habilidad que se refiere a la capacidad de una persona para comprender, procesar y expresar los propios sentimientos, así como reconocer y ser capaz de empatizar con los sentimientos de los demás.

De acuerdo con León (2016), quien cita a Goleman, plantea que “la inteligencia emocional es la forma de interactuar con el mundo, los sentimientos, las habilidades tales como el control de los impulsos, autoconciencia, la motivación, el entusiasmo y la empatía” (p. 12)

Viloria (2005) describe que los psicólogos Mayer y Salovey consideran a la inteligencia emocional como un conjunto de competencias que tienen que ver con cómo reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás.

Teniendo en cuenta todo lo que se ha descrito anteriormente frente a la importancia que tienen las emociones, cabe resaltar que todo esto se logra gracias a un proceso que va de la mano con el ciclo vital de las personas, que es el desarrollo emocional, en el cual influyen diversos sustratos del desarrollo, tales como el cognitivo, físico y social, y se compone de procesos intra e interpersonales que van organizando y definiendo las experiencias y conductas de la persona, según lo citado por Brownell & Kopp en Bonilla y Gutiérrez (2021).

#### **2.4 Regulación Emocional.**

Antes de hablar de la regulación emocional, se debe tener en cuenta que ésta tiene un proceso continuo a lo largo del desarrollo del ser humano. La regulación emocional se refiere a las capacidades de los niños de identificar y manejar sus sentimientos. Es la capacidad para modular e influir en la experiencia emocional utilizando estrategias cognitivas, fisiológicas o conductuales.

Por lo tanto, la autorregulación emocional es esencial, pues los niños necesitan la libertad de expresar sus estados emocionales. De acuerdo a Bisquerra, citado por Bastida (2018), considera que la autorregulación 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, así como la capacidad para autogenerarse emociones positivas.

De acuerdo con el autor antes mencionado, se dice que la regulación emocional significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; y capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras a largo plazo.

También se puede definir a la autorregulación emocional como un método de control que busca comprobar que la experiencia emocional de las personas se ajusta a sus propias metas objetivas, de acuerdo con Bonano, citado por Withofs (2015). Regular las emociones (control, manejo) no tiene nada que ver con reprimir las emociones (freno, detención, ocultación). Regular las emociones se entiende como la capacidad que se tiene para controlar impulsos y sentimientos. Se trata de intentar llegar al punto de equilibrio entre la expresión de las emociones y el control de éstas.

Los niños sienten muy variadas emociones, y reaccionan y las expresan sin pensar. La gama de emociones lo incluye todo, desde la alegría hasta la frustración y el temor. Durante los primeros tres años de vida los niños se esfuerzan por poner el fundamento de esta habilidad.

El desarrollo de la regulación de la emoción puede ser considerado como una de las mayores tareas del desarrollo en el terreno personal e interpersonal. Por lo tanto, desde el nacimiento, los cambios que se producen en el desarrollo del funcionamiento neurofisiológico del niño proporcionan una mayor estabilidad de la emoción y de su control inhibitorio.

Kopp, citado por Vega y Poncelis (2021), define la autorregulación como “la habilidad para acatar una demanda, iniciar actividades de acuerdo a las demandas sociales, para modular la intensidad, frecuencia y duración de los actos verbales y motores en contextos sociales y educativos” (p.4-5)

Para Gross (2014), citado por Andrés, la regulación emocional se define como aquellos procesos mediante los cuales los individuos influyen en sus emociones, en cuándo y cómo las experimentan y expresan.

Por lo tanto, la regulación emocional se refiere a las capacidades de los niños de identificar y manejar sus sentimientos. Como con cada aspecto del desarrollo, la regulación emocional empieza con las relaciones con los padres de familia y los maestros.

En las edades comprendidas entre 1 y 3 años, son los padres quienes se encargan de gestionar las respuestas emocionales de los niños. Ballesteros y Forero (2021) citan a Thompson, quien menciona que a los tres años de edad 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 esto.

Es decir, su desarrollo emocional se centra en la capacidad de expresar las emociones; logrando tener el control de ellas, los niños ya son capaces de expresar sentimientos a través del lenguaje, el hecho de nombrar los sentimientos los ayuda a conocerlos mejor.

La regulación emocional es extremadamente importante ya que influye en la manera en que los niños se relacionan con otros niños y con los adultos, desarrollan la empatía, dominan habilidades nuevas y trabajan por resolver la frustración y los conflictos.

Las emociones son fundamentales en los seres humanos, por lo tanto, intervienen en múltiples aspectos de vida diaria. Ciertamente, la educación no es ajena a esta influencia, por lo cual es importante la enseñanza del manejo de las emociones desde una temprana edad. Es por eso que el ámbito educativo se vuelve una herramienta necesaria no solo para el aprendizaje escolar, sino también para enfrentar los desafíos diarios.

El desarrollo socio-emocional y la regulación emocional constituyen logros centrales durante la primera infancia ocurriendo en un contexto relacional y contribuyendo al logro de vínculos saludables, a la integración social, el logro escolar y la salud mental posterior.

Finalmente, se considera imprescindible el desarrollo de la regulación de emociones y del autoconocimiento para generar estrategias de confrontación frente a cualquier adversidad.

**CAPÍTULO III:**  
**DISEÑO DE INTERVENCIÓN**

Dado que las emociones en los niños están presentes en todo momento de su vida y, por consiguiente, influyen en la forma en que actúan de determinada manera, es importante conocerlas, comprenderlas y llegar a regularlas. Por tal razón, el presente diseño de intervención plantea actividades pedagógicas cuya aplicación pretende fortalecer el reconocimiento y la regulación de las emociones.

Es fundamental que los niños desarrollen habilidades de autorregulación de las emociones desde el comienzo de su primera etapa educativa, por ello se ha planteado esta intervención para trabajar en el aula con niños de nivel preescolar.

Este proyecto de intervención tiene el propósito de abordar las emociones con niños entre 5 y 6 años de edad. De acuerdo a Bisquerra, citado por Rivas (2022), define que un proyecto, entendido desde el campo psicopedagógico, es un proceso continuo previamente planificado de acciones encaminadas a alcanzar determinados objetivos, satisfacer necesidades y enriquecer, desarrollar o mejorar determinadas habilidades.

### **3.1 Supuesto de intervención.**

Mediante la implementación de la Estrategia “Un viaje al mundo de las emociones” los alumnos de tercero de preescolar del Colegio Americano desarrollarán habilidades de autorregulación emocional.

### **3.2 Propósitos.**

- Desarrollar en los niños una percepción positiva de sí mismo, mediante la expresión de sus emociones.
- Favorecer el desarrollo de competencias emocionales y sociales en los niños de preescolar, utilizando el juego como medio de expresión y apoyo.

- Promover en los niños el reconocimiento y comprensión de sus emociones, para lograr de manera gradual una autorregulación emocional.

### **3.3 Elementos metodológicos de la investigación.**

Para realizar este proceso se desarrolló una investigación descriptiva, es decir, se realizó un proceso de observación de determinados rasgos relacionado a las emociones de los alumnos del grupo muestra, con el fin de interpretar lo que se está viviendo en la realidad educativa sobre las emociones, y así poder orientar a los niños de nivel preescolar.

#### **3.3.1 Participantes.**

Niños y niñas en edades de 4 a 5 años de tercer grado del nivel preescolar del Colegio Americano.

#### **3.3.2 Descripción del Espacio.**

El tercer grado de preescolar es grupo único y tiene un total de 19 alumnos. El salón de clases se encuentra en la planta baja, posee un amplio y cómodo espacio para los alumnos lo que facilita que puedan realizar las diferentes actividades. Es de color blanco, las ventanas se ubican al lado derecho en dirección hacia la cordillera y la puerta de salida, el pizarrón se encuentra muy cerca de la puerta.

Consta de 20 sillas pequeñas, de madera, y 10 mesas pequeñas también de madera, un escritorio y dos sillas de fierro grandes, un librero para cuentos y un mueble para los materiales educativos, como libretas y colores. Cerca del salón se encuentran los sanitarios; de igual manera está el patio del Colegio, que es amplio y cuenta con malla sombra y área verde.



### **3.3.3 Procedimiento.**

La Estrategia “Un viaje al mundo de las emociones” está formada por tres actividades; la primera actividad es “El juego de las emociones”, la segunda “El baúl de las cosas tristes” y la tercera el cuadernillo “¿Cómo me siento?”.

A continuación, se describe el procedimiento de cada una de ellas:

#### **Actividad 1: El juego de las Emociones.**

A través de la siguiente actividad los alumnos podrán identificar la expresión de sus propias emociones y reconocer su estado emocional por medio de la observación de distintas expresiones emocionales.

##### **a) Origen y fundamento.**

El juego es la actividad por excelencia de la infancia, es vital e indispensable para el desarrollo humano. Ayuda al niño a conocerse a sí mismo, a los demás y al entorno que le rodea.

De acuerdo con Gutiérrez, citado por Román (2017), se define que el juego favorece la adaptación emocional y el equilibrio, ante situaciones desagradables que alivian las cargas agresivas. Mientras que el jugador pone de manifiesto sus deseos, temores, vivencias, expectativas, gustos e intereses, consigue superar el miedo a resolver problemas y dificultades, y aumenta su autoestima al ser protagonista.

El juego es un elemento básico y fundamental en la configuración de nuestras convicciones, sentimientos, actitudes y comportamientos, o lo que es lo mismo, en la formación y desarrollo de la personalidad.

Por su parte, Gimeno y Pérez, citados por Guevara (2010), definen al juego como un grupo de actividades mediante las cuales el individuo proyecta sus emociones a través del lenguaje (oral y simbólico) y le permite manifestar su personalidad. Para estos autores, las características propias del juego permiten al niño expresar su estado emocional.

Piaget, citado por García (2015), es un autor que realizó una descripción completa de los tipos de juego que van apareciendo mientras el niño crece. Cada etapa por la que los niños pasan la llama estado evolutivo, y tiene una edad aproximada en la que aparece. Pero cuando aparece un nuevo tipo de juego, no desaparecen los anteriores, sino que estos se van perfeccionando.

El “Juego de las emociones” es diseñado por el maestro Alberto Sobrino (2019) con la finalidad de brindar herramientas a los niños para que puedan identificar y expresar sus emociones y sentimientos. Uno de los primeros colegios donde se aplicó fue en San Vicente de Paul, en Medina de Rioseco, España, en el año 2019, mismo que acogió uno de los primeros talleres que se han impartido para trabajar dicha estrategia.

### **b) Objetivo**

Que los alumnos identifiquen y expresen su estado emocional con ayuda de imágenes de las diferentes emociones.

### **c) Meta**

El 90% de los alumnos identificarán diversas manifestaciones emocionales a través de imágenes para poder seleccionar cuáles de ellas presentan de manera recurrente.

#### **d) Metodología**

##### **Inicio:**

- Se comentará a los alumnos que en la sesión se realizará una actividad para identificar su estado emocional.
- Se cantará y bailará la canción de saludo “Si Estás Feliz”

<https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>

##### **Desarrollo:**

- Se presentarán cuatro imágenes de caritas que representan diferentes estados emocionales en un tablero a la vista de los alumnos.
- Se invitará a cada niño y niña, por turnos, a señalar una de las caritas que les llame la atención y con la que se identifican en ese instante.
- Una vez elegida la carita, se les invitará a expresar los motivos por los cuales creen o se imaginan que ese personaje se encuentra en ese estado emocional.

##### **Cierre:**

- A cada alumno se le entregará un círculo en blanco para que ellos mismos puedan dibujar la expresión emocional que represente cómo se sienten en ese día de clases.
- Una vez dibujadas las caritas de su estado emocional, los alumnos compartirán con sus compañeros cómo se sienten, y pegarán en un papel bond su carita dibujada para que todos identifiquen los estados emocionales de los alumnos de tercer grado de preescolar.

- Finalmente se realizarán unas preguntas acerca de la comprensión que tienen sobre sus emociones y cómo las manifiestan. Se anotarán en una tabla las ideas que ellos aporten.

¿Qué les gusta hacer cuando sienten alegría?

¿Qué sienten en el cuerpo cuando aparece el miedo?

¿Qué harían si ven a alguien triste?

¿Qué hacen habitualmente cuando se enojan o enfadan?

**e) Recursos**

- Círculos con imágenes de las siguientes emociones: alegría, tristeza, enojo y miedo.
- 20 círculos blancos de cartulina.
- Pinturas de colores en lápiz.
- Cinta masking.
- Un papel bond y plumón negro.

**f) Localización y lugar**

- Salón de clases.
- Preescolar Colegio Americano, Huamantla, Tlaxcala.

**g) Evaluación**

- Se observará la capacidad que tienen los niños de identificar las características de las emociones de tristeza, alegría y miedo, así como la expresión de las mismas a través de una lista de cotejo.
- Del mismo modo, se observarán aspectos actitudinales sobre sus expresiones emocionales durante el desarrollo de la actividad.

## Lista de cotejo

### Actividad 1: Juego de las Emociones.

Número de alumno	Identifica las cuatro emociones	Estado emocional que seleccionó	Expresa por medio del lenguaje cómo se siente emocionalmente	¿Qué hace cuando está alegre?	¿Cómo actúa ante un compañero que está triste?	¿Cómo actúa cuando aparece el miedo?	¿Cómo actúa cuando se enfada?
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

## **Actividad 2: El baúl de las cosas tristes**

### **a) Origen y fundamento**

La siguiente actividad está diseñada para que los alumnos puedan identificar un recuerdo en el que se hayan sentido tristes. Por consiguiente, el Baúl de las cosas tristes intenta crear un ambiente dinámico, en donde el espectador es el motor de vida de cada obra, ya que muchas de ellas son de naturaleza participativa y mecánica.

La educación emocional es un proceso continuo y permanente que debe estar presente en todo el currículo académico. López, citado por Tójar (2015), afirma que “llevar a la práctica la educación emocional no es solo una cuestión de desarrollar actividades, sino de desarrollar actitudes y formas de expresión que los maestros/as tengan en cuenta en el día a día en el aula de educación infantil” (p.3)

Izard, citado por Mora (1997), considera que existe una conexión natural entre expresiones específicas y los diferentes estados emocionales y motivacionales de desarrollo biosocial: “El principio central de la teoría de las emociones diferenciales es que las emociones (que consisten en componentes neurales, expresivos y experienciales) son inherentemente adaptativas y cada emoción concreta tiene propiedades organizativas y motivacionales únicas” (p. 290)

De acuerdo con Siverio y García, citados por Martínez (2007), los niños con altos niveles de tristeza presentan mayores desajustes con relación a sí mismos, a la escuela, a la familia y a la sociedad, y proyectan su tristeza en todos los espacios de su vida. Por lo cual estos autores plantean que la depresión infantil está en aumento y que es necesario detectar tempranamente aquellos niños en edad escolar que sean más proclives a vivir frecuente e intensamente la tristeza, ya que éstos

suelen desarrollar problemas de inadaptación parecidos a los de los niños que han sido diagnosticados con depresión.

Según estos autores “autopercibirse frecuente e intensamente triste puede ser una señal de que se está iniciando una depresión” (P.38-39) Ellos proponen que la autoestima y la competencia social pueden funcionar como factores protectores de la depresión.

Solloa, citado por Martínez (2007), plantea que los síntomas depresivos afectan cinco áreas de la personalidad en los niños: afectiva, motivacional, motriz, cognitiva y social. En el área afectiva predominan los sentimientos de culpa, desesperación y tristeza, entre otros; en el área motivacional prevalecen las conductas pasivas y dependientes; el área motriz, incluye la pérdida del apetito, insomnio y fatiga; mientras que en el área cognitiva impera el pesimismo generalizado; y en el área social hay una importante disminución de la interacción con los otros, además de conductas de aislamiento.

Como se puede observar, estar atento de los estados emocionales de los niños no es solo una tarea para el entorno familiar, también para los docentes representa una tarea fundamental.

#### **b) Objetivo**

Que los alumnos reconozcan el estado emocional de tristeza, realizando una actividad de relajación con un dibujo o un juego.

#### **c) Meta**

El 90 % de los alumnos identificará y reconocerá su estado emocional respecto a las cosas o eventos que le causan tristeza, y será capaz de identificar habilidades emocionales para regular sus emociones.

## d) Metodología

### Inicio:

- Ver el cuento: “El ladrón de sonrisas”.

<https://www.youtube.com/watch?v=4vqFf69GnoA>

- Los alumnos compartirán lo que más les agradó del cuento, expresarán si alguien más ha estado triste, y cuáles son las situaciones que los ponen tristes.
- Realizarán un dibujo o escribir alguna situación que le generó tristeza en la escuela, puede ser con un compañero, un maestro o en un juego.

### Desarrollo:

- Se colocará una caja de cartón en forma de baúl que se encontrará en medio del salón. La caja será llamada “El baúl de las cosas tristes”.
- Posteriormente los alumnos pasarán a colocar su hoja dentro del baúl, el cual será cerrado.
- A continuación, se le dará a cada alumno una hoja impresa Anexo N-1 (Imagen de sol y arcoíris) para que dibujen un final diferente de la historia que recordaron, y que visualicen dos o tres opciones de cómo podrían actuar para tener un resultado diferente.
- Después se les solicitará que de las opciones que compartieron elijan la que sería más exitosa en caso de volver a experimentar una situación semejante.
- En plenaria compartirán la opción que eligieron para socializar y permitir la expresión oral de su experiencia.



**Cierre:**

- En un área verde de la escuela, los alumnos se sentarán en círculo y compartirán la opción que seleccionaron sobre cómo actuar ante un evento desagradable.
- Se preguntará a los alumnos cuál o cuáles de las opciones de sus compañeros podría serles útil también a ellos.
- Finalmente se invitará a los alumnos a darse un abrazo y pasarán a su salón.

**e) Recursos**

- Caja de cartón decorada de baúl en color amarillo.
- Lápiz y goma.
- Pinturas de colores en lápiz.
- 20 hojas blancas.
- Computadora, cañón y bocinas.

**f) Localización y lugar**

- Salón y Patio de la escuela.
- Preescolar Colegio Americano, Huamantla, Tlaxcala.

**g) Evaluación**

- De acuerdo a la actividad se evaluará la capacidad que tienen los alumnos para poder identificar, reconocer, expresar y compartir una situación que les ha generado tristeza en el entorno escolar, para ello se utilizará una lista de cotejo.

**Lista de cotejo****Actividad 2: El baúl de las cosas tristes.**

<b>Número de alumno</b>	<b>Identifica la tristeza y cómo se manifiesta</b>	<b>Manifiesta escucha activa</b>	<b>Expresa sus emociones y opiniones</b>	<b>Observaciones Del anexo N. 1</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				

**Anexo 1: Apoyo para la actividad “El baúl de las cosas tristes”**



### **Actividad 3: Aplicación del cuadernillo ¿Cómo me siento?**

#### **a) Origen y Fundamento**

A través del cuadernillo titulado “¿Cómo me siento?”, diseñado por el Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato de la Pontificia Universidad Católica de Chile, y puesto a disposición de UNICEF para su reproducción, se pretende que los niños y niñas reconozcan sus emociones y puedan expresar lo que sienten en diferentes situaciones presentadas en la escuela. Contiene a modo de modelo algunas hojas de trabajo que ayudan a contar lo que les sucede en situaciones difíciles, observando que tiene un efecto liberador para ellos, puesto que se experimenta un alivio cuando las emociones son expresadas y compartidas con otros.

Muchas veces los adultos a cargo de los niños no hablan de los temas que son conflictivos, difíciles o dolorosos, pensando que será más fácil que ellos los olviden. Bajo tales circunstancias los niños viven sus penas y preocupaciones sin apoyo, y enfrentan sus dificultades sin que nadie los contenga emocionalmente.

El hecho de poder construir una historia con un sentido, el sentir que se les acompaña en sus miedos, en sus penas y en lo que sienten es habitualmente un elemento fortalecedor para los niños y niñas que están viviendo situaciones difíciles y dolorosas.

Compartir las situaciones y las emociones con otros, por ejemplo, con sus compañeros o maestros, los ayudará a percibir que sus emociones son algo normal o esperable para la situación que les toca vivir. Este proceso de normalización de las emociones tiene un efecto tranquilizador para ellos.

**b) Objetivo**

- Reconocer y familiarizar las diferentes emociones presentadas en el cuadernillo “¿Cómo me siento?”
- Favorecer la expresión emocional del niño mediante el dibujo.

**c) Meta**

El 90% de los alumnos reconocerán sus emociones y así podrán expresar lo que sienten ante situaciones de crisis.

**d) Metodología****Inicio:**

- Ver el cuento “La isla de las emociones”.  
<https://www.google.com/search?q=cuento+de+las+emociones+para+ni%C3%B1os+de+preescolar&sxsrf=APwXEdfpGahPap4eWmFiExMwV4mFoRMrKg%3A1686028>
- Preguntará a los alumnos ¿Qué fue lo que más les agrado del cuento? ¿Qué emociones se mostraron en el cuento? Sus respuestas se registrarán en el pizarrón.

**Desarrollo:**

- Mostrar a los alumnos el cuadernillo impreso ¿Cómo me siento?, Anexo N-2, explicarles que el cuadernillo tiene diversas actividades que podrán dibujar y expresar sus emociones de acuerdo a la indicación de cada hoja.
- Posteriormente se le entregará a cada alumno un juego de copias del cuadernillo, cada alumno pondrá su nombre en la parte superior de la primera hoja.

- Se les solicitará a los alumnos que observen la primera actividad del cuadernillo, se pedirá que identifiquen el estado emocional de los osos, y después recorten y peguen la cara del oso donde corresponde de acuerdo a su estado emocional.
- Posteriormente los alumnos continuarán resolviendo las actividades propuestas, dándoles un tiempo de 5 a 10 minutos por actividad.

**Cierre:**

- Los alumnos compartirán de manera oral lo que representan los dibujos realizados en su cuadernillo.
- Finalmente se realizará una comparación de los dibujos de acuerdo a las diferentes situaciones presentadas en el cuadernillo.

**e) Recursos**

- Computadora.
- Cañón y bocinas.
- Lápiz, sacapuntas y goma.
- Pinturas de colores en lápices.
- 19 cuadernillos en copia para cada alumno.
- Cuadernillo ¿Cómo me siento?

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/10/%C2%BFC%C3%B3mo-me-siento-Cuaderno-de-trabajo-para-el-ni%C3%B1o.pdf>

**f) Localización y lugar**

- Salón de clase.
- Patio del colegio.

- Preescolar Colegio Americano, Huamantla, Tlaxcala.

**g) Evaluación**

- De acuerdo al cuadernillo ¿Cómo me siento?, la evaluación se realizará a través de una lista de cotejo con las respuestas presentadas mediante los dibujos de los alumnos para las diferentes situaciones propuestas.

Nombre:

# ¿Cómo me siento?

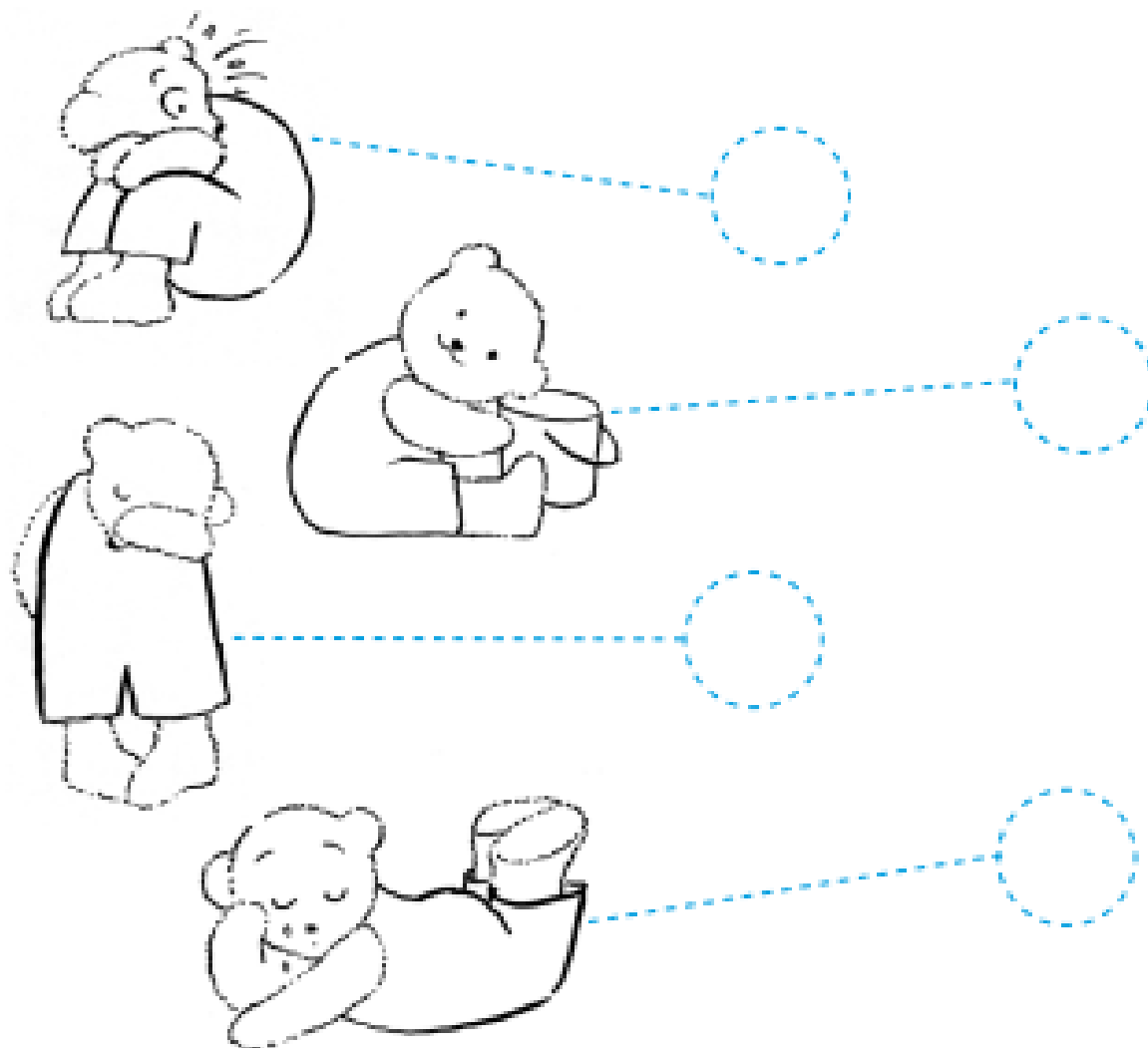


Cuaderno de trabajo para el niño





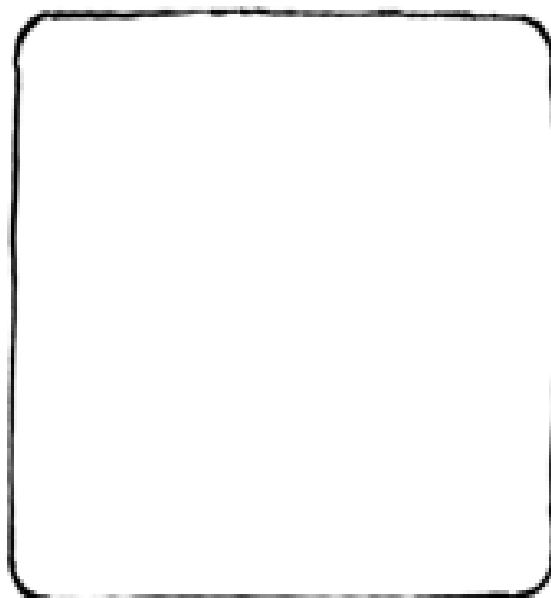
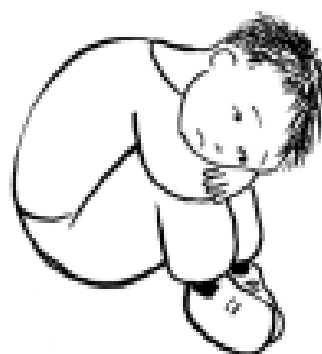
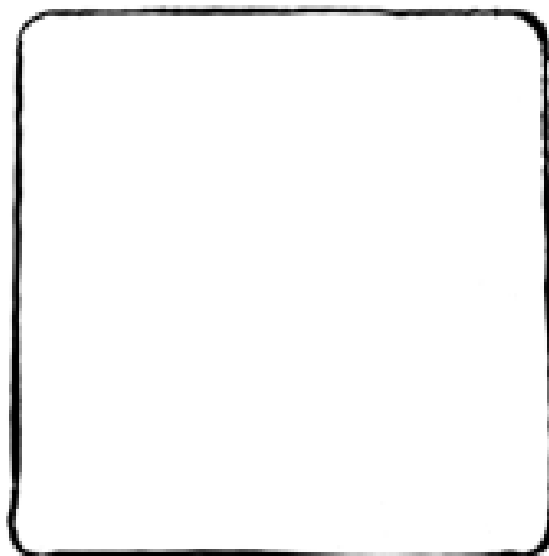
## ¿Cómo se sienten estos ositos?



✓ Pegar la carita que corresponde en cada uno



¿Por qué están así?



 Dibuja en el cuadrado lo que hizo que estos niñitos, se sintieran así

## Una vez que me sentí triste

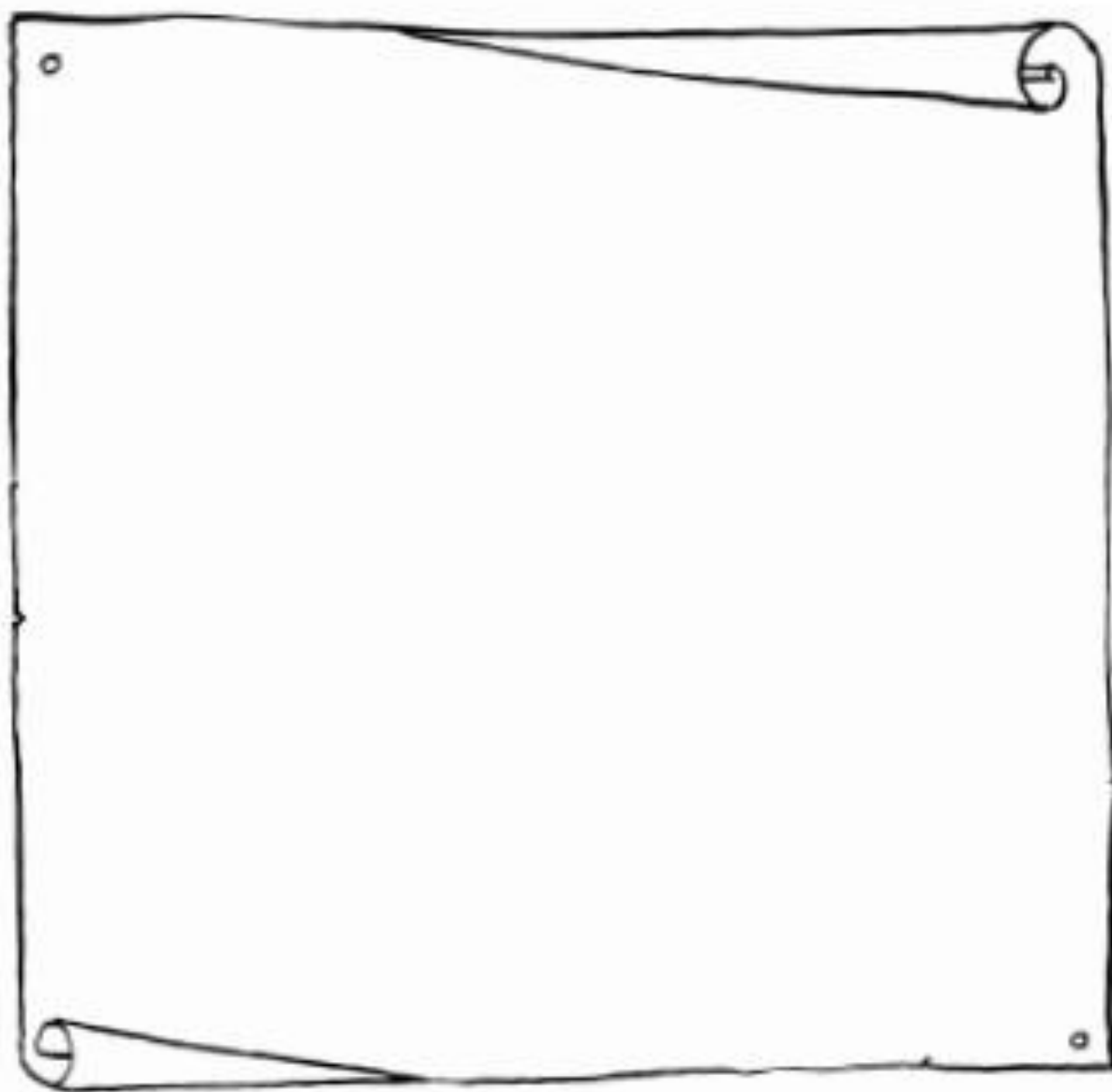
 Dibuja o cuéntame

A mí me ayuda a ponerme bien estar con:

8

 Dibuja o cuéntame quién te gustaría que te ayudara cuando te sientes triste

## Una vez que tuve mucho miedo



✓ Dibuja o cuéntame lo que te dio miedo

¿Qué harán estos niños para que se les pase el miedo?



✓ Une con una línea lo que ayudaría a que estos niños se sintieran mejor



## Hay cosas que me dan vergüenza



 Dibuja en la nube lo que te produce vergüenza

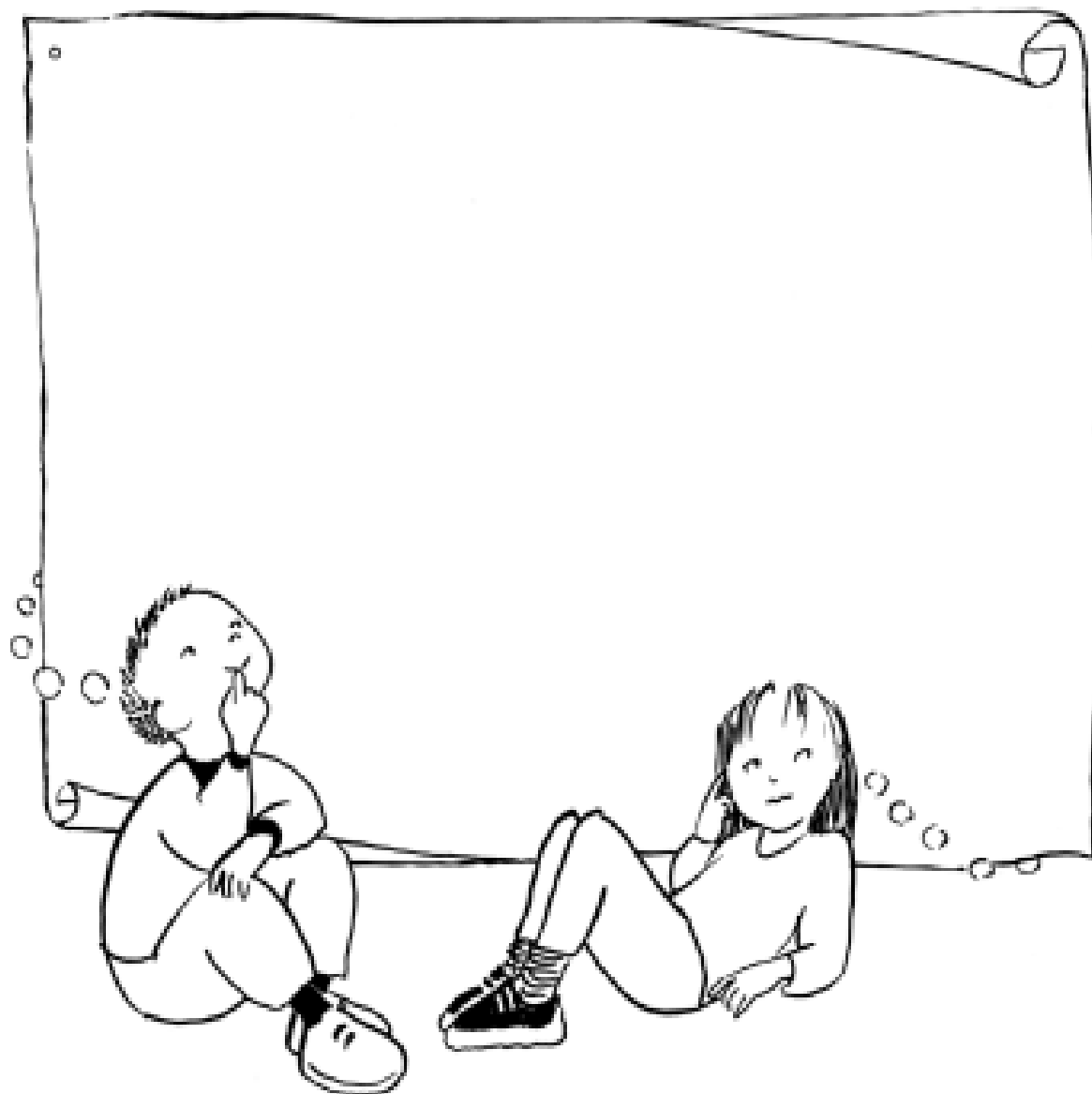
## Hay cosas que me dan rabia



✓ Dibuja en la nube lo que te produce rabia



A mí me gustaría...



Piensa qué te gustaría hacer y dibújalo o cuéntame

Lista de cotejo

Actividad 3 ¿Cómo me siento?

<b>Número de alumno</b>	<b>Sabe qué hacer ante una situación que le genera miedo</b>	<b>Busca ayuda para regular su estado emocional</b>	<b>¿A quién acude en la escuela ante una situación emocional que le afecta?</b>	<b>Identifica las diferentes situaciones que le generan rabia</b>	<b>Reconoce su estado emocional</b>	<b>¿Cómo le gustaría sentirse?</b>
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						

**CAPÍTULO IV:**

**REFERENTES PARA LA**

**EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA**

El presente capítulo presenta el análisis de los resultados obtenidos de la implementación de la estrategia “Un viaje al mundo de las emociones” con los alumnos de tercero A de preescolar del Colegio Americano, de la comunidad de Huamantla, Tlaxcala.

#### 4.1 Análisis de los resultados de la Actividad 1: “Juego de las Emociones”

##### Lista de cotejo

Número de alumno	Identifica las cuatro emociones	Estado emocional que seleccionó	Expresa por medio del lenguaje cómo se siente emocionalmente	¿Qué hace cuando está alegre?	¿Cómo actúa ante un compañero que está triste?	¿Cómo actúa cuando aparece el miedo?	¿Cómo actúa cuando se enfada?
1	Sí	Feliz.	Sí	Jugar con sus amigos.	Jugar con la persona que se siente triste.	Le duele la cabeza.	No quiere jugar.
2	Sí	Feliz.	Sí	Jugar diferentes juegos con sus amigos y con su gatita.	Le diría a su amigo que ya no llore, que no esté triste y lo invitaría a jugar.	Se siente débil, sin ganas de hacer nada.	Correr y llorar.
3	Sí	Triste.	Sí	Saltar de alegría y bailar dando vueltas.	Se acerca a él y lo abraza.	Se asusta y tiene muchas ganas de correr con su mamá.	Gritar.
4	Sí	Feliz.	Sí	Jugar y estar con sus amigos.	Preguntarle ¿Por qué estas triste? Invitarlo a jugar con todos los amigos.	Siente muchas ganas de vomitar y le comienza a doler el estómago de miedo.	No obedece a su mamá. Le desagrada que le hablen y opta por no hablar con nadie.

<b>5</b>	Sí	Feliz.	Sí	Jugar con sus amigos y su hermana.	Preguntarle ¿Por qué esta triste? Decirle a la maestra que alguien está triste.	Se asusta y comienza a temblar.	No quiere jugar con nadie.
<b>6</b>	Sí	Enojado.	Sí	Comer muchos dulces y jugar con sus amigos.	Preguntarle que tiene y jugar con él.	Llorar y gritar.	No quiere que nadie le hable, se pone a dibujar.
<b>7</b>	Sí	Triste.	Sí	Sonreír de felicidad y jugar con sus juguetes.	Jugar con él y abrazarlo muy fuerte.	Comienza a temblar todo su cuerpo.	Toma agua y respira.
<b>8</b>	Sí	Enojada.	Sí	Jugar con su amigo.	Lo abraza y busca a su mamá o a la maestra para comentarle la situación.	Le dan ganas de llorar.	Llora.
<b>9</b>	Sí	Feliz.	Sí	Cantar canciones, bailar y dibujar.	Solo le avisa a la maestra que un niño está triste y que no quiere jugar.	Menciona que no le tiene miedo a nada porque ya es una niña grande.	No quiere que nadie le hable, se pone nerviosa y de malas.
<b>10</b>	Sí	Feliz.	Sí	Jugar con sus juguetes en su casa.	Lo ayuda a sentirse bien con un abrazo.	Saltar muchas veces y gritar.	Se calma, y se tira al piso.
<b>11</b>	Sí	Feliz.	Sí	Pintar y hacer muchos dibujos	Trata que se sienta mejor, le	Cierra sus ojos.	No juega con nadie y solo observa a

				para su mamá y sus amigas.	hace cosquillas.		sus amigos como juegan.
12	Sí	Feliz.	Sí	Jugar con sus juguetes.	Invitarlo a jugar.	Sus pies se comienzan a mover con muchas ganas de correr y con ganas de llorar.	Se va al baño y no habla con nadie.
13	Sí	Feliz.	Sí	Jugar con sus amigos.	Ser su amigo e invitarlo a jugar.	Llorar muy fuerte.	Estar solo y no jugar con nadie.
14	Sí	Feliz.	Sí	Jugar, salir en bicicleta con sus papás.	Le avisa a la maestra que un compañero está triste para ir con él y ofrecerle ayuda y se sienta mejor.	Va con la maestra para que le dé un abrazo muy fuerte.	Llorar y taparse la cara para que nadie lo vea llorar.
15	Sí	Feliz.	Sí	Jugar a los coches.	Lo invita a jugar con él.	Siente que su cuerpo se queda fijo y no puede moverlo y se pone a llorar.	Tira las cosas y llora.
16	Sí	Enojado.	Sí	Estar con sus amigos.	Se acerca a él, lo observa, lo invita a jugar a un juego que a él más le guste para	Le duele la cabeza, llora y quiere a su mamá.	Se sube al tobogán de la escuela o se esconde para que nadie la vea.

					que se sienta mejor.		
<b>17</b>	Sí	Feliz.	Sí	Jugar con sus amigas.	Jugar con él, prestarle un juguete y darle un abrazo.	Cierra los ojos porque siente que le van a hacer daño o que aparecerá un monstruo.	Le pega a un niño y corre a un lugar donde nadie lo vea.
<b>18</b>	Sí	Feliz.	Sí	Jugar fútbol y estar con mis amigos en la escuela.	Le da un abrazo y le pregunta ¿Por qué estas triste? Le hace compañía y juega con él.	Llorar.	Menciona que pega un poco cuando está enojado.
<b>19</b>	Sí	Feliz.	Sí	Jugar con sus amigas.	Le pregunta ¿Qué te pasa? ¿Alguien te hizo algo? Lo invita a que vayan con la maestra.	Su cuerpo comienza a temblar, se tapa los ojos y grita.	Llora y no quiere jugar con nadie.

En la Actividad “Juego de las emociones”, se abordaron aspectos tales como la identificación de las cuatro emociones básicas, la selección del estado emocional personal, la expresión emocional por medio del lenguaje y actitudes que se manifiestan a través de las emociones de alegría, tristeza, miedo y enojo.

De acuerdo a los resultados que se observaron a través de una lista de cotejo, se detectó que la totalidad de los alumnos sí identifican las cuatro emociones focalizadas que son alegría,

tristeza, miedo y enojo. A partir de ese primer indicador, los alumnos procedieron a identificar cómo se sentían en ese momento, a lo cual 14 de 19 afirmaron sentirse felices, 3 enojados y 2 tristes. Como docente, conocer el estado emocional de los alumnos en un sentido positivo permite sentir tranquilidad, ya que los alumnos al sentirse felices, pueden asegurar una convivencia más sana y una mayor disposición al compañerismo, así como favorecer una relación más solidaria con los compañeros que no reportan emociones tan positivas. *Foundations of School Readiness: Social Emotional Development* (2013), menciona que la capacidad del niño para sentir, controlar y expresar sus emociones es parte de su desarrollo emocional y social, misma que ayudará a forjar vínculos cercanos y seguros en los diferentes contextos donde se desenvuelve, como lo es su familia, la escuela y su comunidad.

Por otra parte, con relación a la capacidad para saber expresar las emociones, como se observó en el párrafo anterior, los 19 alumnos expresaron verbalmente cómo se sentían ya que pudieron entablar un diálogo con la profesora de grupo, así como en plenaria ante sus compañeros.

Respecto a las actitudes y decisiones que los alumnos toman frente a las diferentes emociones, se logró identificar lo siguiente: cuando se sienten alegres, 14 alumnos optan por jugar con sus amigos, los restantes del grupo realizan actividades placenteras como bailar y pintar. De acuerdo con Gutiérrez, citado por Román (2017), se confirma que “el juego favorece la adaptación emocional y el equilibrio de las tensiones psíquicas” (P.32)

Esto permite confirmar la importancia que el juego tiene en la infancia, y que en el nivel preescolar debe ser uno de los aspectos mayormente favorecidos. El juego refleja no solo las emociones del niño, sino que también permite el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, es decir, cómo observa al otro y qué puede aportar para ayudarlo, lo que también refleja compañerismo y solidaridad.



Ante el miedo 8 alumnos reportan experimentar síntomas fisiológicos, como dolor de cabeza, dolor de estómago, sentir temblores corporales o sentirse paralizados; otros experimentan deseos de llorar, de buscar apoyo y cerrar los ojos, lo cual permite deducir que buscan protegerse o evadir la situación que les atemoriza.

Respecto a la actitud ante el enojo o el enfado, 11 alumnos no quieren jugar con sus compañeros, 7 presentan manifestaciones como llorar, gritar o golpear; 12 evitan tener comunicación con los demás y se aíslan. Se observó que un alumno recurre a tirarse al piso con la finalidad de relajarse más que como muestra de rebeldía, lo que parece ser una estrategia de canalización de su enojo. “La ira es una reacción de irritación y furia desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos” de acuerdo a Bisquerra, citado por Calderón (2012, p.10), y según este autor, se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados; la ira exige una respuesta urgente, por lo que tanto la ira como el enojo son emociones muy frecuentes en los niños entre los 2 y los 4 años de edad.

Se puede decir que los resultados de la Actividad 1 permitieron alcanzar favorablemente el objetivo y la meta planteados de conocer, identificar y expresar su estado emocional con ayuda de algunas imágenes, así también como reconocer las principales respuestas ante las diversas emociones que los alumnos experimentan.

#### **4.2 Análisis de los resultados de la Actividad 2 “El baúl de las cosas tristes”**

##### **Lista de cotejo**

<b>Número de alumno</b>	<b>Identifica la tristeza y cómo se manifiesta</b>	<b>Expresa sus emociones y opiniones</b>	<b>Observaciones Del anexo N-1</b>
<b>1</b>	Sí, y pocas veces muestra sensaciones de tristeza.	Comenta cómo se siente emocionalmente y opina las causas y motivos por los	Identifica que ante situaciones que le generan tristeza, puede

		que se siente triste, regularmente acude a la maestra para platicar sobre su estado emocional.	buscar una solución y cambiar su estado emocional.
2	Sí, identifica cuando emocionalmente se siente triste o las situaciones que le generan tristeza.	Expresa sus emociones de manera oral, y llorando ante situaciones que le generan tristeza o enojo.	Cuando hay situaciones que le generan tristeza, busca a sus amigas para jugar.
3	Sí, identifica cuando se siente triste y expresa sus emociones de manera oral.	Comparte cómo se siente, expresa que le gustaría que su papá le hablara para saber cómo esta y poderle platicar qué hace en la escuela. Menciona que se siente un poco triste.	Le gusta jugar con sus amigas. Sabe que tiene un papá y aunque no lo pueda ver o platicar con él, ella tiene que ser una niña feliz, tiene que jugar y aprender a regular sus emociones.
4	Sí, muy pocas veces expresa cuando se siente triste.	Evita expresar sus emociones ante los demás, no le gusta que la vean triste o enojada, lo primero que hace es aislarse de sus compañeros o maestra, se refugia en el salón ella solita.	Ayuda a sus compañeros a que se sientan mejor y juega con ellos.
5	Sí, con frecuencia.	Le cuesta expresar sus emociones, se refugia en su maestra, y cuando están solas es a quien le cuenta sus problemas o miedos.	Se acerca a la persona con la que más tiene confianza, para que le den apoyo y se pueda sentirse segura y afronte sus miedos.
6	Sí, y cuando se siente triste llora y quiere a su abuelita.	Expresa sus emociones de manera oral, llora cuando se siente triste o tiene miedo.	Busca la ayuda de otras personas para sentirse bien. Le gusta que lo abracen y tener muchos amigos para jugar y no sentirse triste.
7	Sí, con frecuencia.	Expresa oralmente y opina sobre su estado emocional,	Sabe a quién recurrir cuando se siente triste,

		compartiendo cómo se siente, buscando el apoyo de su maestra y de sus amigas, para poder saber qué hacer para regular su estado emocional.	intenta regular sus emociones para sentirse tranquila y continuar con sus actividades.
<b>8</b>	Sí, con frecuencia.	Le cuesta expresar sus emociones de manera oral, pocas veces logra comunicar lo que le pasa o cómo se siente emocionalmente, regularmente llora ante situaciones que le generan tristeza o miedo.	Le gusta jugar con sus amigos, le gusta pasar tiempo en los juegos.
<b>9</b>	Sí, pocas veces y cuando se siente triste evita tener contacto o comunicación con sus amigos.	Le cuesta un poco expresar sus emociones, opta por aislarse en el salón. Expresa su emoción cuando la maestra le pregunta directamente y le ofrece ayuda.	Busca soluciones y una de ellas es dibujar en el salón estando sola. A ella le genera tranquilidad para ya no sentirse triste.
<b>10</b>	Regularmente sí, con frecuencia presenta sensaciones de tristeza y enojo.	Expresa de manera clara todo lo que experimenta emocionalmente, así como el motivo que le generó esa emoción.	Trata de regular sus emociones y estar alegre para no dañarse o dañar a otra persona.
<b>11</b>	Sí, identifica sensaciones de tristeza con frecuencia.	Expresa oralmente sus emociones, opina acerca de cómo se siente y qué fue lo que le generó que se sintiera así.	Refleja en su dibujo que se siente mejor cuando esta con sus amigas, que puede hacer cosas diferentes como jugar para que se sienta mejor.
<b>12</b>	Sí, regularmente cuando se siente triste comienza a llorar.	Su principal expresión es llorar y posterior comentar a su maestra o amigo qué fue lo que le generó tristeza.	Busca ayuda de sus amigos o maestra, juega para regular sus emociones.
<b>13</b>	Sí, identifica cuando emocionalmente se siente triste o las	Pocas veces expresa y da a conocer lo que siente.	De acuerdo a su dibujo se observa que se siente triste cuando un

	situaciones que le generan tristeza.		compañero lo lastima jugando, ya sea a propósito o accidentalmente.
<b>14</b>	Sí, pocas veces ha identificado sensaciones de tristeza.	Generalmente no expresa sus emociones ante diferentes situaciones que le generan tristeza, regularmente opta por aislarse. Puede opinar y compartir sus emociones cuando la maestra le pregunta directamente.	Estar con su mamá y papá le ayuda a sentirse mejor.
<b>15</b>	Sí, cuando tiene sensaciones de tristeza no le gusta estar en el salón, prefiere estar con sus amigos.	Pocas veces expresa de forma oral sus emociones, prefiere mantenerse callado hasta que alguien intervenga para expresar lo que siente emocionalmente.	De acuerdo a su dibujo es un niño que, estando solo, le cuesta un poco regular y buscar una solución para sentirse mejor consigo mismo.
<b>16</b>	No, muy pocas veces ha presentado sensación de tristeza y se esconde para que no lo vean.	Se aísla en un juego para que no lo vean triste, expresa su emoción y el motivo cuando la maestra lo cuestiona.	Para él sus amigos son un motor de confianza y ayuda para sentirse mejor.
<b>17</b>	Sí, pocas veces ha presentado tristeza.	Oralmente expresa cuando se siente triste, logra tener un diálogo sobre sus emociones, cómo se siente y cómo le gustaría sentirse, lo que le da seguridad para sentirse mejor y regular sus emociones.	Busca sentirse mejor y regular su estado emocional en compañía de sus amigos hombres, y jugando para pasar un día increíble; comprende que la tristeza es una emoción temporal y que tiene que buscar estrategias para sentirse mejor con ella misma y con sus amigos.
<b>18</b>	Sí, con frecuencia cuando sus compañeros no quieren jugar con él o	Le cuesta expresar los motivos por los cuales se siente triste, la maestra es quien se acerca a él para	Le gusta que sus amigos lo ayuden y lo hagan sentir parte de los juegos y actividades, y que lo abracen.

	lo excluyen de alguna otra actividad.	obtener respuesta de su emoción.	
<b>19</b>	Sí, identifica cuando emocionalmente se siente triste y expresa oralmente las situaciones que le generan tristeza.	Su primera expresión es el llanto, posteriormente expresa su estado emocional, y las situaciones que le generaron tristeza.	Le da tranquilidad cuando sus amigas la abrazan, busca que la escuchen y le den un consejo para sentirse mejor. Jugar con sus amigas le ayuda a regular sus emociones.

En la actividad “El baúl de las cosas tristes”, se abordaron aspectos relacionados únicamente con la emoción de la tristeza. De acuerdo a los resultados obtenidos a través de la lista de cotejo, se identifica que 18 alumnos reconocen la emoción de la tristeza, mientras que 1 alumno menciona que no ha identificado en sensaciones de tristeza.

Reconocer el estado emocional de la tristeza en los alumnos durante esta actividad generó inquietud al saber que los alumnos sí identifican sensaciones de tristeza en ellos mismos. A su vez, en la maestra se produjo un sentimiento de miedo e inquietud por el hecho de que los alumnos opten por aislarse, que se repriman evitando la convivencia en armonía con el resto de los alumnos que pocas veces reportan sensaciones de tristeza.

Calderón (2012), quien cita a Bisquerra, menciona que la tristeza “es desencadenada por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza” (p.10)

También se percibió que 11 alumnos son capaces de expresar y opinar cuando viven una sensación de tristeza entablado un diálogo con la maestra o con algún otro compañero, mientras que al resto de los alumnos se les dificulta expresar oralmente esta emoción, por lo cual la expresan con llanto cuando se sienten tristes.

De acuerdo a las observaciones de los dibujos del Anexo 1 (sol y arcoíris) se logró identificar lo siguiente: cuando los alumnos se sienten tristes, 16 de ellos tienden en realizar diversas actividades para regular su tristeza, tales como el juego, el dibujo o buscar a su amigo de confianza y a su maestra, por lo cual se observa que pueden ser capaces de canalizar sus emociones; mientras que a los otros tres alumnos se les dificulta regular su estado emocional cuando se sienten tristes, y refieren que buscan ser abrazados.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la Actividad 2, se logró alcanzar el objetivo y la meta de forma satisfactoria, ya que los alumnos identificaron y reconocieron su estado emocional acerca de las cosas o eventos que les generaban tristeza, así como su regulación emocional al realizar actividades como el dibujo o el juego.

#### **4.3 Análisis de los resultados de la Actividad 3 “¿Cómo me siento?”**

##### **Lista de cotejo**

<b>Número de alumno</b>	<b>Resultados</b>
1	De acuerdo a lo observado, identifica sus emociones, expresa de manera oral cómo se siente y opina acerca de algunos hechos que le han generado tristeza, por ejemplo, cuando sus amigos no juegan con él. De igual manera, le genera miedo la oscuridad y ver películas de terror ya que después no puede dormir porque sueña feo. Él se identifica emocionalmente como un niño feliz, y jugar con sus amigos le genera tranquilidad.

2	Se observa que es capaz de identificar sus emociones y expresar cuando se siente triste o feliz. Menciona que a ella le genera tristeza cuando le quitan sus juguetes o algo que quiere mucho. Siente mucho miedo cuando se queda sola o cuando su mamá sale sin ella, ya que su mamá es la persona que la ayuda a sentirse bien. Menciona que una de las cosas que le generan vergüenza es bailar; refleja enojo y rabia cuando alguien recibe un regalo y a ella no le dan uno. Se considera una niña feliz, que le gusta jugar en la resbaladilla.
3	Es una niña que puede identificar y compartir sus emociones, menciona que se siente triste desde que su papá se fue porque ya nunca más lo volvió a ver. Su principal miedo es cuando se hace de noche y se va la luz; suele tener vergüenza cuando muchas personas la ven bailar. Se observa que le genera enojo cuando interrumpen sus actividades. Emocionalmente ella se considera una niña feliz, y le gusta jugar donde hay un árbol.
4	De acuerdo a lo observado, refleja emociones de tristeza cuando sus amigas no juegan con ella, cuando la espantan o le hacen bromas, ya que suele presentar miedo hacia las películas de terror, y cree que la puede espantar un lobo. Menciona que no le gusta hablar cuando hay mucha gente. Ella se identifica como una niña feliz y en su zona de confort con sus amigos en la escuela.
5	Es una niña que identifica sus emociones, expresa y opina sobre ellas cuando se siente triste, menciona que tiene miedo cuando se abría y cerraba la puerta de su cuarto; su mamá es la persona que la hace sentir bien y segura, de igual manera, menciona que le dará pena cuando vaya a su nueva escuela y sus compañeros se rían de ella. Se suele sentir enojada cuando su hermana no juega con ella. Emocionalmente se siente una niña feliz, que le gusta viajar y conocer muchos lugares.
6	Es un niño que expresa de manera oral sus emociones, identifica situaciones o hechos que le generan tristeza, enojo o alegría. Se observa que suele tener miedo, y se siente triste cuando lo dejan solo; también se observa que siente vergüenza al

	bailar y que las demás personas lo vean. En lo emocional, él se siente feliz ya que tiene amigos para jugar.
7	De acuerdo a lo observado, refleja emoción de tristeza y vergüenza cuando se ríen y nadie juega con ella, le gustaría que lo hicieran para que se sintiera mejor. Menciona que siente mucho miedo cuando su mamá le apaga las luces y su abuelita la asusta. Suele sentirse enojada cuando no le compran cosas o no le hacen caso. Emocionalmente, se considera una niña feliz.
8	Es una niña que refleja emociones de tristeza y miedo cuando la dejan sola o sus amigos no la invitan a jugar. Emocionalmente, se identifica como una niña feliz y también suele sentirse enojada, menciona que la persona que le genera seguridad es su papá.
9	Se observa que es una niña capaz de identificar y expresar de manera oral sus emociones; menciona que cuando se fue a vivir a la casa de su abuelita se puso muy triste. Suele tener miedo de la oscuridad y de quedarse sola; le genera vergüenza cuando se ríen o se burlan de ella si le pasa algo, suele enojarse cuando juega con sus compañeros y no le hacen caso. La persona que la ayuda a sentirse bien y tranquila es su mamá. Emocionalmente se siente triste, y le gusta jugar con sus amigos en el patio.
10	Es un niño capaz de identificar sus emociones, expresa de manera oral el motivo de sentirse triste o feliz, menciona que cuando le dan nalgadas sus papás se pone triste. La persona que lo hace sentir bien es su mamá y le gusta que le compren juguetes. Refleja miedo a la oscuridad, le genera vergüenza utilizar disfraces que no le gustan, demuestra enojo cuando sus papás lo castigan. Se identifica como un niño feliz y menciona que le gustaría que le compraran disfraces nuevos.
11	Es una niña que expresa sus emociones, como cuando se siente triste, cuando tiene miedo o cuando se siente enojada; menciona que no le gusta ver películas de terror porque le dan miedo, de igual manera suele enojarse cuando le hacen bromas. Ella se siente una niña feliz, y le gusta jugar mucho con sus amigos ya que son las personas que la hacen sentir mejor emocionalmente.



12	Se observa que es un niño capaz de identificar diferentes emociones, menciona que se siente triste y enojado cuando no quieren jugar con él. Suele tener miedo cuando se va la luz y se queda solo. La persona lo hace sentir bien y le genera tranquilidad es su papá. Él se siente un niño feliz y le gusta pintar muchos dibujos.
13	De acuerdo a lo observado, es un niño que expresa sus emociones, identifica sus miedos y las diferentes situaciones que lo hacen sentir triste. Menciona que le da vergüenza que lo vean llorar, lo que lo pone triste. Le cuesta un poco regular sus emociones y se enoja si alguien le pega. Él se identifica como un niño feliz y le gusta que lo lleven al cine.
14	Es un niño que demuestra conocer diferentes emociones, es capaz de identificar cuando se siente triste, enojado y con miedo. Menciona que no le gusta dormir solo porque tiene miedo, y se pone triste cuando su mamá le quita el celular; demuestra enojo cuando no le hacen caso y se ríen de él. La persona que lo ayuda a sentirse mejor es su mamá. De igual manera, menciona que le da vergüenza que lo vean bailar. Se considera un niño feliz, y le gusta jugar con su celular.
15	Expresa sus emociones cuando se siente triste, enojado o cuando tiene miedo; suele acudir con la maestra o con su mamá para que se sienta tranquilo. Menciona que le da mucha pena cuando tiene que hablar o bailar y hay mucha gente. Él emocionalmente se siente un niño feliz, y le gusta pasar tiempo con su mascota.
16	Es un niño que expresa sus emociones, menciona que se siente triste cuando sus papás le pegan, de igual manera suele tener vergüenza cuando sus amigos se ríen de él. Le generan miedo las arañas. Él se considera feliz, y le gusta mucho jugar.
17	Se observa que es una niña capaz de identificar y expresar sus emociones ante diferentes hechos que la hacen sentir triste, enojada o alegre. Menciona que se siente triste cuando su mamá tiene que ir a trabajar; le genera miedo quedarse sola, por lo que prefiere estar acompañada de sus amigos o de su mamá para estar tranquila y jugar con ellos; suele enojarse cuando las demás personas no comparten las mismas ideas. Emocionalmente, se considera una niña feliz, y le gustaría ser una buena hija para no que lo regañen y no se sienta triste.

18	De acuerdo a lo observado, es un niño al que le cuesta un poco expresar sus emociones, suele sentirse triste cuando le pegan y no juegan sus amigos con él. Menciona que le tiene miedo a los dinosaurios, y que le genera felicidad viajar y jugar con sus amigos. Emocionalmente él se considera un niño feliz.
19	Es una niña que demuestra ser capaz de identificar las diferentes emociones que siente en sí misma y en sus compañeros. Menciona que cuando su hermana menor le quita sus juguetes ella se siente triste y enojada. Su mamá es la persona que le transmite sentirse bien, por lo cual, cuando la regaña, siente miedo. Refleja vergüenza cuando se ríen de ella. Actualmente se considera una niña feliz, y le gustaría tener muchos amigos para jugar.

En esta actividad se abordaron aspectos relacionados con la tristeza, el miedo, la vergüenza y la rabia, lo que permitió conocer el estado emocional en el que se encuentra cada alumno.

De acuerdo con los resultados que se obtuvieron a través de la observación del cuadernillo, se detecta como primer indicador la emoción del miedo, ya que se identificó a 11 alumnos a quienes les genera miedo el hecho de quedarse solos, 2 más el tener que ver películas de terror, 1 que tiene miedo de las arañas, y 5 que le tienen miedo a la oscuridad.

Como docente, conocer qué les genera inseguridades a los alumnos desde muy pequeños permite reconocer sus cuáles son sus miedos y enfrentarlos de una manera más objetiva, y sentirse más seguros de sí mismos para actuar asertivamente.

Un alumno, de acuerdo a los resultados obtenidos, menciona que le genera miedo dormir solo, otro alumno menciona que le genera miedo cuando se va la luz y él está solito.

Se registran 19 alumnos que expresan sus miedos por medio del lenguaje oral, observando de igual manera que el 100% de los alumnos recurren a la maestra para afrontar la situación que los atemoriza.

Respecto a los siguientes indicadores se logra identificar lo siguiente: 15 alumnos se reconocen felices y 3 tristes, y mencionan que estar con sus amigos les ayuda a sentir mayor seguridad. Otra de las formas en las que canalizan estas emociones es través del dialogo.

De igual manera, en su totalidad, los alumnos son capaces de expresar a través del dibujo, y de manera oral, los hechos que les generan ira; uno de los alumnos menciona que tiene rabia y enojo cuando ve que le pegan a su mamá y él no puede hacer nada, otro alumno menciona que le genera mucho enojo cuando interrumpen sus actividades. La APA (*American Psychological Association*) define la ira como un estado emocional que varía en intensidad, desde una leve irritación hasta una furia intensa.

Se puede decir que los resultados obtenidos en la Actividad 3 permitieron alcanzar favorablemente el objetivo y la meta planteados, donde los alumnos fueron capaces de reconocer y expresar lo que sienten en situaciones emocionalmente complicadas.

## CONCLUSIONES

Con base en los resultados obtenidos a través de la implementación de la Propuesta de Intervención “La autorregulación emocional en los niños de nivel preescolar”, tanto la experiencia de la estrategia como los planteamientos teóricos abordados, se concluye que ha sido enriquecedor hacer un recorrido a través de este tema interesante y profundo: el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional desde la primera infancia.

La educación emocional desarrolla las capacidades comunicativas y fomenta las relaciones interpersonales dando respuesta a la resolución de conflictos, por lo cual es preciso guiar a los alumnos, desde la infancia, en su autoconocimiento y de esta manera, reconocer lo que pueden potencializar en cada una de sus dimensiones cognitivas, psicológicas y sociales. La escuela es un lugar que debe favorecer la convivencia mediante un clima de respeto, aceptación y tolerancia.

En esta propuesta de intervención se abordó primordialmente el reconocimiento de las emociones básicas que los niños experimentan, para que, a partir de ahí, puedan nombrarlas y favorecer la autorregulación emocional. Las emociones infantiles tienen un papel fundamental en el desarrollo cognitivo del alumno, ya que como se ha señalado, forman parte del aprendizaje. Es importante señalar que la autorregulación es la capacidad para manejar las emociones, lo que implica que los alumnos desarrollen habilidades de autodominio. Cuando los alumnos son capaces de regular sus emociones, pueden enfrentarse y adaptarse mejor a los desafíos de su entorno, establecer relaciones saludables y tener un mayor bienestar emocional.

La totalidad de las niñas y los niños del tercer grado grupo “A” del preescolar Colegio Americano, a través de la actividad “Juego de las emociones”, pudieron identificar las cuatro emociones básicas que son la alegría, tristeza, miedo y enojo.

Desde la infancia, aprender a reconocer cómo se viven las emociones es un gran logro en las niñas y los niños, ya que a partir de este conocimiento se puede canalizar la emoción, hacer un manejo asertivo, generar alternativas creativas ante sensaciones de tristeza, y enfrentar adecuadamente las situaciones.

De acuerdo a la actividad “El baúl de las cosas tristes” se obtuvo que el 60 % de los alumnos ha identificado con frecuencia sensaciones de tristeza mientras, que el resto ha identificado pocas veces dichas sensaciones; gracias a esta actividad el 100% de los alumnos, por medio del dibujo, plasmaron una alternativa de solución que compartieron con sus compañeros de grupo.

Ahora bien, es importante expresar los efectos posteriores a la aplicación de la propuesta de intervención para valorar su impacto. Se pudo observar que la mayoría de los alumnos alcanzaron una mayor regulación en sus emociones ante eventos en los que anteriormente reaccionaban sin reflexionar la situación. Otro logro fue observar que se propició una convivencia sana, con mayor compañerismo, apoyo, motivación, respeto y tolerancia entre los alumnos.

A nivel personal y profesional docente, la implementación de la presente propuesta permitió adquirir un acervo teórico muy enriquecedor a partir de la investigación profunda sobre el tema de las emociones y el desarrollo de las habilidades de autorregulación desde la infancia. Dicho acervo es esencial en este momento histórico ante la entrada de un nuevo marco curricular que apela al desarrollo integral de los estudiantes, fundamentado en el humanismo.

Favorecer la educación socioemocional desde los primeros años de formación permitirá que las nuevas generaciones se asuman como seres íntegros en sus pensamientos, emociones y decisiones para favorecer espacios de convivencia armónicos.

## SUGERENCIAS PEDAGÓGICAS

Finalmente, de acuerdo a la propuesta de intervención, se proponen las siguientes sugerencias pedagógicas:

1. Implementar propuestas de intervención con la finalidad de incentivar la autorregulación emocional y la toma de decisiones conscientes en los alumnos.
2. Es recomendable que, como docentes, se desarrolle una actitud de apertura con los alumnos, de tolerancia, de supervisión y de acompañamiento pedagógico y psicológico para conocer sus emociones ante diversas situaciones observadas en la escuela.
3. Integrar en la planeación de los proyectos actividades creativas y lúdicas que estimulen la expresión emocional y el autoconocimiento, retomando los campos formativos y ejes articuladores, pues en ellos se encuentran contenidos y procesos de desarrollo de aprendizajes que favorecen la educación socioemocional.
4. Mantener una comunicación frecuente con los padres de familia o tutores, para que en conjunto se logre un acompañamiento de regulación emocional en los alumnos.
5. Ser pertinente ante una situación emocional notable o crítica que pueda prevenir acciones que afecten a la persona, así como a la integridad emocional de los alumnos y de su contexto tanto familiar como escolar.

## REFERENCIAS DE CONSULTA

Bastida (2018) *¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?* Coaching Camp.

Recuperado el 08 de marzo de 2022, de <https://www.coachingcamp.es/inteligencia-emocional/que-es-la-regulacion-emocional/>

Ballesteros y Forero. (2021). Regulación Emocional en Niños y Niñas de los 3 a los 4 Años del Nivel de Preescolar Jardín de la Institución Educativa Gimnasio Seres y Saberes.

Trabajo de fin de grado, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales Bogotá.

[https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3435/Ballesteros\\_Forero\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3435/Ballesteros_Forero_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bedoya. (2012). El uso del Miedo como Herramienta de Gestión y los Efectos en los Seres Humanos y la Organización. Trabajo de fin de curso. Trabajo de fin de grado, Universidad del valle facultad de ciencias de la administración.

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/9573/CB-0456382-AD.pdf?sequence=1>

Benavent (2021). La importancia de las emociones en educación infantil: Trabajo de fin de grado una propuesta de intervención., Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación. P.17-21

<https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/2047/Benavent%20Mahiques%2C%20Zaira.pdf>

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional: propuestas para educadores y familias. Desclée de Brouwer. <file:///C:/Users/lap/Downloads/9788433025104.pdf>

Bisquerra. (2012). ¿Cómo educar las emociones?: *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA*. Recuperado el 20 de marzo de 2023, <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3483&tipo=documento>

Bonilla y Gutiérrez. (2021). El Desarrollo Emocional como Aspecto Clave de la Regulación Emocional en Niñas, Niños y Adolescentes: Una revisión de literatura. Trabajo de fin de grado, Universidad El Bosque, Facultad de Psicología. [https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/8974/Bonilla\\_Galvis\\_Nasly\\_Lizeth\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/8974/Bonilla_Galvis_Nasly_Lizeth_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Calderón (2012). Aprendiendo Sobre Emociones. Manual de Educación Emocional. 1ª Ed (p.10.) Recuperado de <https://aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/c171493/100%20-%20Filosofia,%20Psicologia/150%20-%20Psicologia/Manual%20de%20las%20emociones%20MAESTRO.pdf>

Cuervo y Izzedin. (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños. Trabajo de fin de grado, Fundación Universitaria los Libertadores Bogotá, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139012670004.pdf>

Cruz (2023) *LA FELICIDAD VISTA POR LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS*. Psicología y Arte para el crecimiento personal. **P.I** Recuperado el 24 de noviembre de 2023, de <https://www.sicologiasinp.com/psicologia-clinica/como-seria-la-felicidad-vista-por-los-ninos-y-las-ninas/>

Da Silva y Calvo. (2014). *LA ACTIVIDAD INFANTIL Y EL DESARROLLO EMOCIONAL EN LA INFANCIA*. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 16 (2) p.16-17. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80231541002.pdf>



De León (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años. Trabajo de fin de Grado, Universidad de la republica Uruguay. P.12

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/7816/1/Muslera%2C%20Marcela.pdf>

Fernández (2019) Identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. Trabajo de fin de Grado, Universidad de Oviedo (España)

<file:///C:/Users/lap/Downloads/Dialnet-ProyectoWonderwall-6761708.pdf>

García (2020). *REGULACIÓN EMOCIONAL Y MEMORIA DE TRABAJO EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO*. Ciencias Psicológicas. Revista SciELO. 14 (2)

[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212020000220214](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212020000220214)

García (2025). Mejora el aprendizaje emocional a través del juego. Trabajo de fin de Grado, Universitat de les Illes Balears.

[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/2979/Garcia\\_Alcaraz\\_Vanesa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/2979/Garcia_Alcaraz_Vanesa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ibarrola (2014). *LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA 0-3*. Fundación el Maresme. Recuperado el 10 de noviembre de 2023. p-1 de

<https://www.fundacionmaresme.cat/wp-content/uploads/2014/07/21a-PON%C3%88NCIA-2.pdf>

Ibarrola (2022). *INTELIGENCIA EMOCIONAL: LAS 8 CLAVES PARA ENTENDER Y DESARROLLAR ESTA CAPACIDAD*. Recuperado el 20 de marzo de 2023, de

<https://educarestodo.com/blog/daniel-goleman-inteligencia-emocional/#:~:text=%2D%20Para%20Daniel%20Goleman%20es%20determinante,as%C3%AD%20su%20capacidad%20de%20aprendizaje%E2%80%9D>

Longo (2020). *¿QUÉ ES LA EMOCIÓN EN PSICOLOGÍA?* Psicología-línea.

Recuperado el 25 de noviembre de 2023, de <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-emocion-en-psicologia-5186.html>

López (2005). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN INFANTIL.

Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado. 19 (3). p. 155-156

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

Martínez (2007) *TRISTEZA, DEPRESIÓN Y ESTRATEGIAS DE*

*AUTORREGULACIÓN EN NIÑOS*. Trabajo de fin de grado, Fundación Universitaria Los

Libertadores. P.38-39. <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139012670004.pdf>

Meece (2000). *DESARROLLO DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE: COMPRENDIDO*

*PARA EDUCADORES*. Biblioteca para la actualización del maestro, McGraw-Hill. P.132.

Recuperado el 25 de junio del 2023, de

<http://www.sigeyucatan.gob.mx/materiales/1/d1/p1/4.%20JUDITH%20MEECE.%20Desarrollo%20del%20nino.pdf>

Mora (1997). *ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS PRINCIPALES PARADIGMAS EN*

*EL ESTUDIO DE LA EMOCIÓN HUMANA*. Revista electrónica de Motivación y Emoción.

Recuperado el 23 de abril de 2023, de <http://reme.uji.es/articulos/numero34/article10/texto.html>

Peña (2021) *LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS DEL NIVEL PREESCOLAR:*

*UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*. Tecno Humanismo. Revista Científica, P.2-3

[file:///C:/Users/lap/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalEnNinosDelNivelPreescolar-8179036%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/lap/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalEnNinosDelNivelPreescolar-8179036%20(5).pdf)

Rivas (2022) “Propuesta de Intervención para Trabajar la Educación Emocional en Educación Infantil” Trabajo de fin de grado. Universidad de Valladolid. 14

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56600/TFG-G5530.pdf?sequence=1>

Román (2017). El juego para el desarrollo emocional, comunicativo y social en educación infantil. Trabajo de fin de grado, Facultad de educación de Palencia universidad de Valladolid. Recuperado el 8 de marzo de 2023, de

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/26561/TFG-L1730.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Segura (2019) La educación emocional a través del juego en la primera infancia. Trabajo de fin de grado, *Universidad Baleárica de la Facultad de Educación*.

[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155069/Segura\\_Exposito\\_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155069/Segura_Exposito_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sobrino (2019). *EL JUEGO DE LAS EMOCIONES*. El puente de salud mental. Recuperado el 19 de mayo de 2023. <https://elpuentesaludmental.org/el-puente-disena-el-juego-de-las-emociones-herramienta-para-trabajar-la-salud-mental-con-los-ninos/>

Tójar (2015). La Cajita de mis sentimientos. Trabajo de fin de Grado, Universidad de Granada Facultad de Ciencias de la Educación. P.3  
[https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46117/TojarHernandez\\_TFGEmociones.pdf?sequence=1](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46117/TojarHernandez_TFGEmociones.pdf?sequence=1)

Trujillo (2020) *EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL*.  
Revista de Curriculum y formación del profesorado. 226-244  
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/8675>

Valcarcel (1986). El desarrollo social del niño. Trabajo de fin de Grado, *Universidad de*

*Valencia*. <file:///C:/Users/lap/Downloads/42156-Texto%20del%20art%C3%ADculo->

<90313-1-10-20071025.pdf>