

**UNIDAD 212 TEZIUTLÁN**

**Control en mis emociones: Un taller de intervención educativa para  
orientar la prevención de conductas disruptivas**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN**

Que para obtener el título de:  
**Licenciada en Pedagogía**

Presenta:  
**Abigail Méndez Reyes**

**Teziutlán, Pue, junio de 2023.**

**UNIDAD 212 TEZIUTLÁN**

**Control en mis emociones: Un taller de intervención educativa para  
orientar la prevención de conductas disruptivas**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN E INNOVACIÓN**

Que para obtener el título de:

**Licenciada en Pedagogía**

Presenta:

**Abigail Méndez Reyes**

Asesor:

**Israel Aguilar Landero**

**Teziutlán, Pue, junio de 2023.**

**DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

U-UPN-212-2023.

Teziutlán, Pue., 05 de Junio de 2023.

C.

**Abigail Mendez Reyes**  
**Presente.**

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

***Proyecto de Intervención e Innovación***

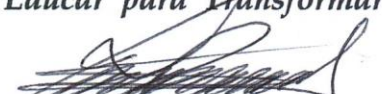
Titulado:

***"Control en mis emociones: un taller de intervención para orientar la prevención de conductas disruptivas"***

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



**Atentamente**  
***"Educar para Transformar"***



**Lic. Yunerí Calixto Pérez**  
**Presidente de la Comisión**

YCP/scc\*

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

### CAPÍTULO I

#### CONOCIENDO EL PROBLEMA DE LA INTERVENCIÓN

1.1 Antecedentes y estado del arte.....	9
1.2 La pedagogía y su relación con el autocontrol emocional .....	15
1.3 Diagnóstico del problema .....	20
1.4 Alcances del planteamiento del proyecto de intervención .....	31

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1 Teoría del autocontrol emocional .....	35
2.1.1 Definición del autocontrol emocional.....	35
2.1.2 Características del autocontrol emocional .....	37
2.1.3 Causas de la falta de autocontrol emocional .....	39
2.1.4 Consecuencias de la falta de autocontrol emocional .....	42
2.2 El autocontrol emocional una mirada desde el ámbito de intervención .....	45
2.3 La orientación educativa como campo de la pedagogía.....	48
2.4 Fundamento teórico de la estrategia de la intervención .....	53
2.4.1 Psicológico .....	55
2.4.2 pedagógico .....	56
2.4.2 Didáctico .....	58
2.5 La evaluación psicopedagógica.....	59

### CAPÍTULO III

#### DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Paradigma de la investigación e intervención (Sociocrítico) .....	66
3.2 Enfoque de investigación .....	71
3.3 Diseño de la investigación.....	74
3.4 Técnicas de recopilación de información .....	78

### CAPÍTULO IV

#### EL PROYECTO DE INTERVENCIÓN Y EL ANÁLISIS DE SUS RESULTADOS

4.1 Control en mis emociones .....	85
4.1.1 Los sujetos y el problema de la intervención .....	87

4.1.2 Descripción de la estrategia.....	88
4.3 Balance general y los retos derivados de la intervención.....	99

## **CONCLUSIONES**

## **REFERENTES**

## **ANEXOS**

## **APÉNDICES**

## INTRODUCCIÓN

Dentro de la licenciatura de pedagogía se obtienen diferentes experiencias, desde la posibilidad de adentrarse a un aula y observar la practica educativa, tomando en cuenta que se puede encontrar algún problema, que esté interfiriendo en el proceso académico de los alumnos, sin embargo, cuando se detecta algún problema no siempre va a ser dirigido a los alumnos si no también puede redundar en los docentes, directivos e incluso los padres de familia. Es así como la licenciatura en pedagogía ha permitido tener acercamiento con la realidad desde el proceso de la observación en alguna institución, otro acercamiento con la realidad es el servicio social que se debe cumplir en alguna institución que permite tener experiencias dentro de la practica educativa.

Teniendo un acercamiento con la realidad educativa, se da la posibilidad de intervenir mediante una investigación del problema detectado. En este caso, se identifica la falta de autocontrol emocional en los alumnos del primer grado, grupo "A" de la Escuela Lic. Adolfo López Mateos, ubicado en el Barrio de Taxcala, en el Municipio de Teziutlán, Puebla.

A través del reglamento general para la titulación, en el artículo veintiuno de opciones de intervención e innovación, se propone un proyecto de intervención para abordar este problema. El proyecto de intervención consiste en un trabajo de titulación que implica una indagación y diagnóstico en un contexto educativo específico, con el propósito de proponer acciones para modificar procesos y prácticas educativas. Este enfoque permite identificar las necesidades específicas del contexto y brinda la oportunidad de desarrollar soluciones adecuadas y efectivas para abordar el problema en cuestión.

Como bien se ha mencionado anteriormente el proyecto de intervención consiste en la indagación de un problema, es así que se indago e investigó a cerca de la falta de autocontrol

emocional obteniendo información de este tema, la mayoría de las fuentes mencionan que el autocontrol emocional es una habilidad importante que se debe de desarrollar desde temprana edad esencialmente desde que son niños ya que les permite controlar sus emociones y comportamientos en situaciones estresantes o difíciles. El autocontrol emocional puede ayudar a los niños a desarrollar relaciones saludables, a tener éxito académico y a alcanzar sus metas. A medida que los niños crecen, su capacidad para regular sus emociones se vuelve cada vez más importante. En este sentido, es fundamental que los padres, cuidadores y educadores ayuden a los niños a desarrollar la habilidad del autocontrol emocional desde una edad temprana.

En esta introducción, exploraremos los cuatro capítulos que conforman este proyecto de intervención. Cada capítulo tiene una denominación con su nombre. El primer capítulo se denomina "Conociendo el problema de la intervención", en el cual se describe cómo se encontró el problema, los antecedentes, el estado del arte y se plantea la pregunta detonadora, así como el objetivo general y objetivos específicos que se desean lograr con este proyecto y estrategia.

El segundo capítulo es el marco teórico, que contiene a los principales autores que tratan el problema, así como los conceptos centrales de la investigación. El tercer capítulo es el diseño metodológico, que describe la secuencia que se llevó a cabo. Aquí se encuentran los paradigmas, el enfoque de la investigación, el diseño y las técnicas de recopilación de información. El cuarto y último capítulo menciona el proyecto de intervención y el análisis de sus resultados. Se muestra el nombre de la estrategia, que es un taller didáctico, así como las actividades de este y la razón por la cual no se llevó a cabo su aplicación.

# CAPÍTULO

## I

## CONOCIENDO EL PROBLEMA DE LA INTERVENCIÓN

Dentro del primer capítulo, denominado "Conociendo el problema de la intervención", se detallará cómo me adentré en la práctica educativa y las técnicas e instrumentos que utilicé para encontrar no solo el problema principal, sino también diferentes problemas que se relacionaron con el problema central, que es la falta de autocontrol emocional en alumnos de primer grado de primaria, quienes, a pesar de su corta edad, no desarrollan esta habilidad.

¿Pero qué es lo que provoca esta falta de autocontrol emocional? ¿Cuáles fueron sus categorías? ¿Cómo se aplican esas técnicas e instrumentos? ¿Para quiénes fueron dirigidos? ¿Cuáles son sus resultados, causas y consecuencias? Todos estos elementos se encontrarán detallados en los siguientes apartados.

### 1.1 Antecedentes y estado del arte

El interés por realizar investigación puede tener distintos orígenes. En el ámbito educativo, la investigación debe responder a la solución de problemas que interfieren en la práctica educativa, tanto en la enseñanza como en el aprendizaje, con el fin de lograr avances en el desarrollo de los estudiantes. El presente proyecto es un ejemplo de esto, ya que surge a partir de la oportunidad de realizar el servicio social requerido por la Universidad Pedagógica Nacional, donde se identificó una necesidad educativa en la Escuela Primaria Lic. Adolfo López Mateos, ubicada en el Municipio de Teziutlán, Puebla, en el Barrio de Taxcala.

A partir del 29 de agosto, se inició la observación como parte del servicio social, y se evidenciaron casos relacionados con el desarrollo de habilidades sociales. Durante la primera semana, se demostró un claro apego que los alumnos de 5 a 6 años tenían hacia sus padres, ya que se encontraron en una transición de crecimiento y seguramente aprenderán a ser más autónomos.

Algunos alumnos mostraron berrinches, mentiras y amenazas para evitar ir a la escuela o entrar al aula de clases. En otra ocasión se presentó la falta de empatía, los alumnos suelen llamar demasiado la atención, no comprenden cómo los demás se sienten cuando tienen una emoción de tristeza, miedo o enojo, si algún alumno presenta una emoción negativa los demás no comprenden como se sienten ante sus comentarios o actitudes que suelen ser agresivas.

En relación con el aprendizaje de los alumnos tienen dificultades en asignaturas como lo son español y matemáticas, fallas con los números y problemáticas en reconocer las vocales, palabras cortas, silabas y pronunciación con la R al igual que con la L. La maestra a cargo del grupo menciona que tienen dificultades en esas asignaturas porque la gran parte de los alumnos no cursaron el preescolar y los padres de familia no dedican el tiempo necesario para el aprendizaje de sus hijos.

La falta de autocontrol emocional que presentan los alumnos del primer grado de primaria es más notable que otros factores. Desde las primeras observaciones no sistemáticas, se hizo evidente la presencia de algunos comportamientos, como agresividad y sentimentalismo, los cuales son guiados por sus emociones tanto positivas como negativas. Los actos que los alumnos cometen dentro y fuera del aula de clase incluyen golpes leves, uso de palabras altisonantes y comportamientos irracionales. Estas situaciones fueron las más observadas en el salón de clases y despertaron mi interés. Según lo expuesto en el libro "Metodología de la Investigación" escrito por Rojas (2001), establece que los antecedentes, en términos generales, engloban los estudios previos realizados sobre el tema específico que se desea investigar. Estos antecedentes son aquellos estudios, investigaciones y trabajos previos realizados sobre un tema de interés. Se consideran relevantes para enmarcar el estudio y proporcionar un contexto sólido para la investigación.

Sin embargo, los antecedentes brindan un acercamiento a la realidad que se ha vivido en esos lugares y cómo ha evolucionado a lo largo del tiempo en términos de las situaciones que siguen existiendo en la actualidad y que persistirán en el futuro. A continuación, se presentarán los antecedentes históricos que han dado origen a estudios posteriores relacionados con el autocontrol emocional.

Para el psicólogo conductista Skinner (1953), concebía que el autocontrol del individuo se refiere a conducta y se dará cuando la persona reciba consecuencias aversivas y consecuencias positivas por un mismo comportamiento. Como puede interpretar qué el autocontrol tiene que ver con la conducta del individuo y las consecuencias que esta misma le traiga ya sean buenas o malas para él, con esto cabe mencionar que el individuo recibirá un aprendizaje sobre lo que conllevan sus acciones.

Merbaum y G. (1973), mencionan que el autocontrol surge cuando una persona se enfrenta a un conflicto y necesita resolverlo. Esto implica tomar una decisión a través de una deliberación consciente, con la intención de llevar a cabo una acción que busca alcanzar ciertos resultados u objetivos deseados. A partir de esto, podemos afirmar que el autocontrol nos permite resolver conflictos y también nos ayuda a alcanzar las metas que nos hemos propuesto. En este sentido, el autocontrol está relacionado, desde una perspectiva analítica, con la voluntad de la persona y su beneficio personal.

Dentro de cualquier investigación, es importante retomar los estados del arte, y esta investigación no será la excepción, ya que proporciona un panorama actualizado de los avances, conocimientos y perspectivas existentes sobre el tema en cuestión. Se busca identificar y analizar las investigaciones más relevantes y recientes tanto a nivel nacional como internacional. El estado del arte se divide en dos categorías: el estado del arte internacional y el estado del arte nacional. El

estado del arte internacional abarca las investigaciones y estudios realizados en otros países. Aquí se exploran y analizan las contribuciones de investigadores, académicos y expertos de diferentes partes del mundo, a través de la revisión de literatura, revistas científicas y otros medios de difusión científica.

Por otro lado, el estado del arte nacional se refiere a los estudios, investigaciones y trabajos realizados dentro del propio país. Esto implica revisar y analizar la literatura académica, los informes de investigación, las tesis y las publicaciones científicas que se hayan llevado a cabo en el ámbito nacional. En consecuencia, en esta investigación se presentarán los estados del arte en relación con el problema de la falta de autocontrol emocional.

A nivel internacional se encuentra el siguiente estudio, Cruzado L, Pilar Y. (2016) “La inteligencia emocional y la autonomía en los estudiantes del sexto grado “A” de nivel primario de la Institución Educativa N° 80070 “Nuestra Señora Del Perpetuo Socorro” del Distrito de Virú – 2016” En Trujillo Perú. “Los niños de nuestra actualidad viven en una constante sobreprotección el cual limita sus acciones en la toma de decisiones, creando dependencia sin desarrollar su autonomía y casi nulo desarrollo emocional, afecta las relaciones interpersonales debido a no identificar la emoción que siente y el poco manejo de estas”. En relación con la investigación sobre la falta de autocontrol emocional, se observa que los niños no desarrollan sus habilidades sociales dentro y fuera del aula, lo cual ocasiona dificultades en sus relaciones interpersonales. Presentan comportamientos e impulsos dirigidos por sus emociones, lo que indica una deficiente gestión emocional.

Quiñones (2014), emplea el programa denominado “Educo mis emociones” para desarrollar competencias emocionales personales en los estudiantes del quinto grado de secundaria en Perú Túcume, Viejo Perú. Este programa da un buen resultado, se reconoce un crecimiento en el número

de alumnos que demuestran su más entendimiento de sí mismos, una oportuna expresión de sus emociones, control de sus impulsos, un comportamiento positivo ante la vida, más grande estabilidad en su actuar y compromiso en sus ocupaciones; consiguiendo desarrollar de manera significativa sus competencias emocionales individuales.

Santos Peñaranda y Gelga Mileidis (2021), este trabajo permite identificar una problemática relacionada con comportamientos, actitudes y formas de reaccionar ante situaciones y emociones que surgen en el contexto de la Institución Educativa Técnica Agropecuaria de Fonseca Colombia. Tiene como objetivo describir y analizar la propuesta pedagógica basada en el juego de reglas, la cual contribuye a potenciar el autocontrol en alumnos de 6 y 7 años. Al desarrollar el autocontrol en los alumnos, se fortalecen las relaciones sociales en el aula, fomentando un contacto positivo y una comunicación que les ayuda a sentirse seguros de sí mismos. Esto convierte al entorno educativo en un espacio atractivo para el aprendizaje.

A nivel nacional, se mencionan los siguientes estados del arte relacionados con el problema de investigación, la falta de autocontrol emocional. En la revista digital "Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional" de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP), realizada por Javier (2012), se plantea como objetivo general desarrollar el autocontrol emocional en los alumnos como factor de protección ante conductas no deseadas. En este estudio, se implementó un taller dividido en tres sesiones que incluyeron actividades como un cuestionario de diagnóstico para evaluar el conocimiento de los estudiantes sobre el tema de las emociones, exposición, análisis y ejercicios relacionados con las emociones.

Programa de educación socioemocional para niños de preescolar, basado en recursos educativos tecnológicos, por el Tecnológico de Monterrey, presentado por Delia Carolina Hinojosa Aguirre, Monterrey, N.L., marzo (2019). El proyecto de intervención tuvo como objetivo promover

la identificación y expresión de emociones en niños de preescolar a través de un programa de educación socioemocional basado en recursos educativos tecnológicos. El proyecto se llevó a cabo en un jardín de niños y se programaron diez sesiones en las que se utilizaron materiales digitales como cuentos, videos, canciones y juegos online. Se aplicó una prueba de opción múltiple a los alumnos y se analizaron guías de observación para evaluar el impacto del proyecto. Los resultados demostraron que la mayoría de los niños lograron identificar y expresar sus emociones con mayor confianza y seguridad, y se observó un incremento en su interés y participación en clase. Este proyecto puede considerarse un estado del arte en México sobre la educación socioemocional en niños de preescolar.

Los estados del arte tanto nacionales como internacionales relacionados con el problema de investigación, muestran otro panorama en la cuestión de las estrategias que utilizaron los investigadores para resolver su necesidad, también permite establecer la relevancia y justificación de la investigación actual, al mostrar cómo se propone contribuir al conocimiento existente. Es importante considerar estos estados del arte para tener un mejor entendimiento del contexto en el que se desarrolla la investigación.

Ahora que se han analizado los estados del arte y los antecedentes, así como también se ha examinado el problema como una necesidad que surge dentro del aula, es apropiado intervenir o proponer una solución que reduzca de manera satisfactoria esta demanda. Por lo tanto, es hora de analizar cómo el problema se relaciona con la pedagogía y sus enfoques, así como también su relación con el campo de la orientación, que es la principal área que ayudará de manera efectiva a abordar esta situación. A través de enfoques pedagógicos centrados en el estudiante, se puede fomentar la reflexión, el autoconocimiento y la autorregulación emocional. Además, la pedagogía

permite crear un entorno de aprendizaje favorable donde los alumnos se sientan seguros y motivados para explorar y expresar sus emociones.

## **1.2 La pedagogía y su relación con el autocontrol emocional**

La pedagogía ayuda a dar una posible solución a diferentes casos o problemas que están interfiriendo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los educandos. Dentro de esta investigación, el problema al cual se le quiere dar una solución es la falta de autocontrol emocional que presentan los alumnos. Como se menciona, la pedagogía proporciona herramientas para abordar este problema identificado. En este apartado se continuará hablando de la importancia de la pedagogía en relación con este problema, así como del campo en el que se lleva a cabo esta investigación para su mejora y la relevancia de los profesionales en pedagogía en el ámbito de la orientación educativa.

De los primeros precursores de la pedagogía al cual se le denomina padre de la pedagogía es a Comenio (2017), el cual fue teólogo, filósofo y pedagogo, pero su fuerza está en su convencimiento de que la educación tiene un importante papel en el desarrollo de las personas, el esfuerzo que hizo para que el conocimiento llegara a todos, hombres y mujeres por igual, sin malos tratos, buscando la alegría y motivación de los alumnos.

Él estaba convencido de que, con una educación completa, integrada y bien dirigida, sería posible lograr una humanidad pacífica. El sistema de enseñanza de Comenio luchaba por una escuela para todos los hombres y para todos los pueblos. Surgió, así, su llamada “pansofía”, que manifiesta “enseñar todo a todos”. Además, consideraba firmemente que la educación era la vía más rápida para llegar a la paz mundial.

Por su parte María Montessori, se le denomina la madre de la pedagogía quien nació en Chiaravalle en año de 1870 y falleció Nordwijk en 1952. Fue una importantísima educadora italiana que revolucionó el sistema de enseñanza a nivel mundial. Su pedagogía se entiende como un estilo de vida, un estilo de ser y de caminar hacia la infancia. Un modo de actuar fundamentado en el respeto, confianza y amor hacia los niños y sus potencialidades.

Según Lemus (1997), la palabra "pedagogía" se deriva del griego "paidos", que significa niño, y "agein", que significa guiar o conducir. Un pedagogo es la persona que instruye a los niños y niñas, y también se ha utilizado para referirse a alguien pedante, erudito o pesado. Inicialmente, se relacionaba con la educación de los niños y niñas, pero en la actualidad también se aplica a la atención de los adultos. En aquella época, los pedagogos eran responsables del cuidado y la educación de los infantes, introduciéndolos en el proceso educativo.

Si bien la pedagogía es considerada como una disciplina, un arte y una ciencia, cabe destacar que en la actualidad se le reconoce principalmente como una ciencia. Esto se debe a que ha adoptado enfoques de investigación-acción y no se limita únicamente a los procesos de enseñanza-aprendizaje. Anteriormente, también se la denominaba educación experimental, lo que refleja su naturaleza dinámica y su constante búsqueda de estrategias innovadoras para mejorar la educación.

La pedagogía propone diferentes métodos, técnicas y estrategias para abordar problemas que puedan interferir en el proceso educativo. Estos problemas pueden afectar tanto a los educandos como a la práctica educativa en sí, que a menudo tiende a ser repetitiva y metodológica en la enseñanza. Refiriéndonos a Comenio y Montessori, ambos buscan mejorar a los educandos a través de la pedagogía.

La pedagogía nos brinda la oportunidad de comprender, diseñar y desarrollar diversas técnicas y estrategias para abordar y darle solución a un problema identificado, en este caso, la falta de autocontrol emocional en alumnos del primer grado de primaria, se deberá buscar una posible solución al problema que interfiere en el proceso de enseñanza-aprendizaje como en el desarrollo de las habilidades sociales.

Al principio del apartado se menciona que este proyecto de investigación tendrá una visión y enfoque desde el campo de la orientación educativa. Dentro de la licenciatura de pedagogía se encuentran diferentes campos que buscan resolver los problemas presentes en la práctica educativa. Estos campos se enfocan en atender diversas necesidades o intervenir en diferentes áreas. A continuación, se presentarán los campos que conforman la licenciatura de pedagogía: El primero de ellos es docencia, menciona Díaz Barriga (2011), en este campo se pone en marcha distintas estrategias o técnicas para resolver las problemáticas que van existiendo dentro de la práctica educativa. Currículum en cual consiste en planificar y renovar nuevas cuestiones dentro del currículo educativo en este se llega utilizar la didáctica, poniendo en marcha propuestas curriculares para actualizar los contenidos y enriquecerlos.

El siguiente campo es el de la comunicación. Según Paulo Freire (2001), la comunicación desempeña un papel fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El diálogo, como forma de comunicación, contribuye a la transmisión, transferencia y construcción de conocimientos, fomentando así la formación de individuos independientes y libres. En este campo se pueden tratar problemas de tipo de discapacidad visual y auditiva, el uso de las herramientas tecnológicas dentro de la práctica educativa.

Por último, tenemos el campo de la orientación, que forma parte de un proceso y plan educativo. La orientación es una práctica pedagógica dirigida al ámbito personal, social y

profesional de los estudiantes. Su objetivo es abordar las diversas necesidades que se presentan dentro del contexto escolar y brindar apoyo para su desarrollo integral. Es una parte importante dentro de la pedagogía, ya que abarca aspectos que van más allá del ámbito académico. A diferencia de los campos mencionados anteriormente, se centra en lo que ocurre dentro de la práctica educativa y considera las problemáticas que surgen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se destaca lo mencionado por Bisquerra (1998), quien enfatiza la importancia de la orientación como un proceso de asistencia continua a todas las personas en todos los aspectos de sus vidas, con el objetivo de promover el desarrollo humano a lo largo de toda su vida.

Menciona Molina (2001) destaca que la orientación es un proceso que tiene como objetivo comprender varios aspectos particulares de una persona. Estos aspectos incluyen sus habilidades, gustos, intereses, motivaciones individuales, así como la funcionalidad del entorno familiar y el contexto general en el que se encuentra. La finalidad de este proceso es formar una opinión informada sobre el propio futuro y tomar decisiones acertadas en relación con la trayectoria personal y profesional.

El problema de investigación abordado en este estudio se relaciona estrechamente con el campo de la orientación educativa, el cual se encuentra dentro del ámbito de la pedagogía. El objetivo principal de este proyecto es promover el desarrollo del autocontrol emocional en los alumnos a través de la implementación de técnicas específicas. De esta manera, se busca que los estudiantes adquieran un mayor conocimiento sobre sus emociones primarias y aprendan a ejercer el autocontrol en diversas situaciones de la vida.

Retomando lo mencionado por Jacobson y Reavis (1976), la orientación es un servicio cuyo objetivo es ayudar a los estudiantes a tomar decisiones informadas y adecuadas en base a sus capacidades y opciones disponibles. Teniendo en cuenta esto, tanto la función de la orientación

como la del orientador dentro del ámbito de la pedagogía y la educación es brindar apoyo, guía y comprensión al alumno durante su proceso de desarrollo. El orientador desempeña un papel crucial al ayudar al estudiante a tomar decisiones que sean beneficiosas para su vida y le permitan desarrollar nuevas habilidades.

El orientador educativo, a través de su experiencia y conocimiento, acompaña al estudiante en su camino educativo, ofreciendo orientación y asesoramiento en aspectos como la elección de asignaturas, la planificación de metas educativas, la gestión del tiempo y la resolución de problemas. Además, el orientador también brinda apoyo emocional, ayudando al estudiante a lidiar con situaciones difíciles y promoviendo un ambiente escolar saludable.

El objetivo principal de la orientación educativa es proporcionar a los estudiantes las herramientas y los recursos necesarios para que puedan tomar decisiones informadas, desarrollar su potencial y alcanzar el éxito académico y personal. El orientador actúa como un guía y facilitador, promoviendo la autonomía y la autorreflexión en el estudiante, a fin de que este pueda tomar decisiones acertadas y responsables a lo largo de su trayectoria educativa y más allá.

Dentro de lo que se quiere hacer desde el campo de la orientación se tiene que comprender que la orientación ayuda al desarrollo de habilidades, en este caso habilidades socioemocionales pues bien se define que estas habilidades ayudan a la capacidad de una persona para comprender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas, participar en una cooperación constructiva y solidaria desde la empatía y tomar decisiones responsables.

El autocontrol emocional es una habilidad socioemocional fundamental, y su abordaje desde el campo de la orientación educativa es de vital importancia. Este campo se preocupa por los aspectos emocionales y la conducta de los alumnos, reconociendo que estas dimensiones tienen un

impacto significativo en su bienestar y rendimiento académico. El autocontrol emocional implica la capacidad de gestionar y regular adecuadamente las emociones, controlando las reacciones impulsivas y tomando decisiones conscientes en momentos de tensión o desafío. Es una habilidad que permite a los estudiantes enfrentar de manera efectiva las dificultades y mantener un equilibrio emocional en su vida cotidiana.

Desde el campo de la orientación educativa, se busca brindar a los alumnos las herramientas necesarias para desarrollar y fortalecer su autocontrol emocional. Esto implica ayudarles a reconocer y comprender sus propias emociones, así como enseñarles estrategias y técnicas para regularlas de manera saludable. El objetivo es que los estudiantes puedan tomar decisiones informadas y adecuadas, adaptarse a situaciones desafiantes y mantener relaciones interpersonales positivas.

### **1.3 Diagnóstico del problema**

Con base en lo anterior, tanto la orientación educativa como la pedagogía se enfrentan a diversas problemáticas que abarcan desde el rendimiento académico hasta los aspectos emocionales que atraviesan los alumnos. Mediante un diagnóstico adecuado, es posible identificar los problemas específicos que pueden abordarse desde la pedagogía en el campo de la orientación educativa. El diagnóstico juega un papel fundamental en este proceso, ya que permite identificar las necesidades y dificultades que presentan los estudiantes. A través de evaluaciones, observaciones y entrevistas, se recopilan datos relevantes que brindan una visión integral del alumno y su entorno educativo.

Es importante destacar que el diagnóstico no solo se centra en la identificación de la problemática, sino también en la comprensión de su contexto. Se busca analizar las características

individuales de los alumnos, así como los factores socioemocionales, culturales y pedagógicos que pueden influir en el problema. Esto nos permite tener una visión integral de la situación y diseñar estrategias de intervención pertinentes y efectivas. Menciona Manuel Martínez (1998), que el diagnóstico es la conclusión del estudio de la investigación de una realidad, expresada en un juicio comparativo sobre una situación dada.

Existen diversos tipos de diagnóstico con sus características y fases, pero el diagnóstico más pertinente para abordar el problema de investigación es el diagnóstico psicopedagógico. Este tipo de diagnóstico se centra en identificar las barreras que dificultan el proceso académico de los alumnos en cualquier nivel educativo, con el objetivo de diseñar métodos y estrategias que contribuyan a mejorar su rendimiento académico. Es importante tener en cuenta que el aprendizaje no solo se ve afectado por aspectos educativos, sino también por factores sociales y familiares. Por lo tanto, el diagnóstico psicopedagógico considera una perspectiva integral, analizando tanto el contexto del aula como el entorno escolar en general.

Según Bassedas (1991), el diagnóstico psicopedagógico es un proceso que implica analizar la situación del alumno con dificultades en el marco del aula y la escuela. El objetivo principal es brindar a los docentes orientaciones e instrumentos que les permitan modificar los conflictos que se manifiestan. El diagnóstico psicopedagógico se enfoca en comprender las barreras que afectan el rendimiento académico de los alumnos y proporcionar orientaciones y herramientas a los maestros para abordar dichas dificultades. Es un proceso que considera tanto el aspecto educativo como el socioemocional, buscando promover el desarrollo integral de los estudiantes.

Describiendo en que consiste el diagnóstico psicopedagógico se debe mencionar que existen distintos diagnósticos que tienen una metodología específica que debe seguirse paso a paso, cumpliendo con las distintas fases establecidas. Las siguientes fases del diagnóstico

psicopedagógico se retomarán de Alicia Fernández (1996), en su libro "El diagnóstico en educación: Teoría y práctica". Los cuales son los siguientes: detección o identificación de la problemática, recopilación de información, análisis de la información, propuesta del plan de acción y finalmente, su implementación.

Antes de comenzar las fases del diagnóstico psicopedagógico, es importante tener en cuenta que se han tomado categorías de análisis propuestas por el autor Daniel Goleman (1995). Estas categorías se enfocan en el desarrollo de la inteligencia emocional y comprenden cinco aspectos fundamentales. El primero de ellos es la capacidad de reconocer las propias emociones, es decir, tener conciencia de lo que se siente en determinadas situaciones. A continuación, se encuentra la habilidad para gestionarse a uno mismo, lo que implica regular y controlar las emociones para actuar de manera adecuada. Otro aspecto importante es la empatía, que se refiere a la capacidad de comprender y ponerse en el lugar de los demás, comprendiendo sus emociones y perspectivas. Por último, se encuentra la habilidad de manejar bien las relaciones sociales, lo cual implica establecer vínculos saludables, comunicarse eficazmente y resolver conflictos de manera constructiva.

Estas categorías proporcionan un marco de referencia valioso para evaluar el desarrollo de la inteligencia emocional en los individuos y pueden ser utilizadas como puntos de partida en el diagnóstico psicopedagógico. A través de la identificación de fortalezas y áreas de mejora en cada una de estas categorías, se podrán diseñar intervenciones y planes de acción que promuevan un adecuado desarrollo socioemocional en los estudiantes.

La primera fase de este diagnóstico es la detección o identificación de una problemática, la cual se sitúa en la Escuela Primaria Lic. Adolfo López Mateos ubicada en el municipio de Teziutlán, Puebla, en el barrio de Taxcala. En el primer grado del grupo A, partiendo desde la observación directa la cual para Tamayo (2007), "es aquella en la cual el investigador puede observar y recoger

datos mediante su propia observación” (p. 183). Mediante esta técnica se detecta el problema de investigación, el cual es la falta de autocontrol emocional que gran parte de los alumnos manifiestan. Posteriormente se aplican distintos instrumentos para la obtención de la información.

La segunda fase consiste en la recopilación de información mediante instrumentos. Según lo expuesto por Tamayo (2007), el instrumento se define como una ayuda o una serie de elementos que el investigador construye con la finalidad de obtener información y facilitar la medición. Los instrumentos que se aplicarán son los siguientes: guías de observación del contexto externo e interno donde se sitúa la escuela, guía de observación para el alumno, guion de entrevista para el docente a cargo del grupo, cuestionario para el padre de familia o tutor, y un cuestionario para los alumnos de primer grado de primaria.

Una vez diseñados estos instrumentos relacionados con la problemática del autocontrol emocional, se procede a su aplicación. Posteriormente, se pasa a la tercera fase, que es el análisis de la información. En esta etapa, se lleva a cabo el proceso de sistematización de la información recolectada, dándole un orden y sentido específicos para lograr una mejor comprensión del problema y de los factores que contribuyen a la falta de autocontrol emocional en los alumnos.

La cuarta fase consiste en la elaboración de un plan de acción, el cual se presenta en forma de lista o esquema y tiene como objetivo principal establecer metas y objetivos claros para la investigación. Esta fase está estrechamente relacionada con la quinta y última etapa del diagnóstico psicopedagógico, que es la implementación. En este estudio, se propone la realización de un taller en el cual se utilizarán técnicas y métodos previamente probados para fomentar el desarrollo del autocontrol emocional en los alumnos de primer grado de primaria. El plan de acción se diseñará con el propósito de guiar y facilitar la ejecución de dicho taller, buscando alcanzar los resultados deseados en términos de mejorar las habilidades de autocontrol emocional de los estudiantes.

Anticipando una pequeña parte de lo que se quiere realizar en esta investigación, se tomará como referencia una selección de los instrumentos previamente aplicados, los cuales se explicarán detalladamente. El primero de ellos es una guía de observación del contexto externo (ver apéndice A), cuyo objetivo principal es recopilar información sobre los aspectos socioculturales, económicos y educativos de la Escuela Primaria Lic. Adolfo López Mateos, ubicada en el barrio de Taxcala, en el municipio de Teziutlán, Puebla.

Esta escuela se encuentra en un entorno rural, caracterizado por una baja densidad de población y una abundante presencia de áreas verdes en sus alrededores. La comunidad cuenta con una calle pavimentada que sirve como vía principal para los habitantes y el transporte público. El propósito de esta guía de observación es obtener datos relevantes sobre el contexto externo que puedan influir en la problemática del autocontrol emocional de los alumnos, brindando así un panorama más completo de las condiciones en las que se desarrolla el proceso educativo en dicha institución.

La zona se caracteriza por ser un lugar de recursos escasos. La mayoría de los padres de familia o tutores de los alumnos enfrentan dificultades económicas, ya que tienen trabajos informales y sin contrato, como comerciantes o empleados domésticos. Además, se observa la presencia de madres solteras que se dedican a las labores del hogar. En cuanto al nivel educativo, la mayoría de los padres solo ha completado la educación primaria y secundaria, siendo esta última la más común. Sus ingresos son justos para cubrir las necesidades básicas de sus familias.

En la categoría del nivel educativo, se identifica que la mayoría de los padres de familia no tienen una formación académica completa. Esto conlleva a que no comprendan la importancia de la salud mental y consideren que acudir a un profesional de la psicología es necesario solo en casos graves de trastornos psicológicos. La Organización Mundial de la Salud OMS (2022), define la

salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo puede desarrollar su potencial, hacer frente a las tensiones de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y contribuir a su comunidad.

Para obtener una mayor comprensión de la situación interna de la escuela primaria, se aplicó una guía de observación específica para el contexto interno (Ver Apéndice B). Aunque la escuela no es grande, tiene el espacio suficiente para albergar a los alumnos y al personal que la conforma. El personal de la institución está compuesto por un director y cinco maestros. Dado que los grados de tercero y cuarto comparten un salón de clases, se cuenta con un solo docente para ambos grupos. Además, se dispone de una persona encargada de las labores de limpieza e intendencia, ya que los recursos económicos no permiten contratar a alguien adicional y garantizar una mayor eficiencia en el trabajo.

La escuela está dirigida por un director y cuenta con un total de siete salones, los cuales se encuentran en condiciones óptimas en su mayoría. Sin embargo, se observa que algunas paredes presentan humedad, lo cual podría afectar a los alumnos. A pesar de esto, la escuela dispone de los recursos básicos necesarios para el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos. En cuanto a la población estudiantil, cuenta con cien alumnos en total. Es importante destacar que esta escuela no es la primera opción para la mayoría de la población, ya que prefieren escuelas con una infraestructura más amplia. Además, la institución cuenta con una pequeña bodega donde se almacena el material deportivo y un comedor que está a cargo de dos cocineras.

Hay una cancha dentro de la escuela, siendo de concreto y con techado; a la vez, cuenta con algunos juegos pintados sobre el suelo para que los alumnos puedan distraerse durante su receso. En dicha cancha se llevan a cabo actividades recreativas, deportivas y eventos en fechas importantes o conmemorativas. En cuanto a la categoría de recursos humanos y apoyo de tutores,

es importante mencionar que actualmente no se cuenta con este tipo de apoyo. A pesar de que hay varios alumnos que presentan alguna condición que requiere atención especial para mejorar su aprendizaje, los docentes han realizado gestiones para contar con un profesional capacitado que pueda abordar las problemáticas de estos alumnos de manera adecuada. Según García (2008), menciona que la atención individualizada ayuda a potenciar las habilidades del alumno; personal y la grupal son acciones que se enfocan al análisis y resolución de problemas.

De igual manera, se realizó una guía de observación (Ver apéndice C) para los alumnos del primer grado de la escuela primaria mencionada anteriormente. En dicha guía se consideran ocho categorías relacionadas con el autocontrol emocional. Se plantean preguntas acerca del comportamiento de los alumnos dentro del aula, tanto a la hora de entrada como durante el desayuno y el recreo.

Se observó que el comportamiento de los alumnos al entrar al aula al inicio de la jornada es tranquilo y pasivo, sin mostrar inquietud o inconformidad. Sin embargo, al finalizar el desayuno o el recreo y regresar al aula, la gran mayoría de los alumnos muestran un comportamiento inquieto y agresivo. Se agreden físicamente entre ellos y utilizan palabras altisonantes que reflejan el lenguaje que utilizan en sus hogares por parte de los padres. Es importante destacar que el uso de palabras altisonantes se convierte en una forma de defensa para ellos. Estas palabras forman parte de sus emociones negativas y las utilizan como mecanismo de defensa frente a situaciones que les generan enojo o que consideran desagradables.

En las siguientes categorías: impulsos, manejo de relaciones sociales, expresión, empatía, vínculos afectivos y comportamiento, se describirá a un alumno que se destaca en esta guía de observación. El alumno B, para preservar su integridad, presenta un comportamiento conflictivo.

A pesar de no haber asistido al preescolar, su rendimiento académico es muy bueno. Sin embargo, su desarrollo social se ve afectado debido a su comportamiento.

A través de la observación y una conversación con el alumno, se menciona que sus padres lo abandonaron a él y a su hermana. Según Watson y Clark (1984), "la afectividad negativa es un rasgo que refleja la tendencia a experimentar emociones negativas a lo largo del tiempo y en diversas situaciones". En la actualidad, el alumno está a cargo de su abuelita, quien hace un gran esfuerzo para que su nieto salga adelante. Este alumno tiende a causar conflictos entre sus compañeros y frecuentemente muestra enojo, tristeza y desagrado. Busca llamar la atención de los demás compañeros.

El alumno B no sabe cómo controlar sus impulsos ni sus emociones negativas, lo cual se refleja en diversas actividades extracurriculares, como inglés, educación física y danza. Los docentes encargados de estas asignaturas han presentado quejas sobre el mal comportamiento de este alumno, llegando a tener que sacarlo de las actividades o aplicarle un castigo no demasiado severo, además de llamar al tutor para que tome medidas. Sin embargo, no quiero centrarme únicamente en este alumno, sino también en el resto de los estudiantes, ya que comprendo que cada uno tiene una historia de vida diferente.

Hablando en general, los alumnos experimentan emociones positivas al llegar a la escuela, se muestran tranquilos y con interés en realizar las actividades, lo hacen con alegría. Sin embargo, cuando los alumnos no están bajo la supervisión de la maestra, se vuelven inquietos, lo que da lugar a conflictos y agresividad. Surgen impulsos y tienen dificultades para controlar sus emociones negativas, como el enojo. No miden las consecuencias de sus acciones y esto puede llevar a accidentes. Según James (2018), las emociones son, ante todo, reacciones predefinidas a estímulos también predefinidos.

Se utilizó una entrevista estructurada (Ver apéndice D), dirigida al docente, con el objetivo de conocer su experiencia en el ámbito educativo, los comportamientos de los alumnos y la falta de autocontrol emocional que influye en el desarrollo de sus habilidades sociales en el 1° grupo A de la primaria Lic. Adolfo López Mateos. La maestra a cargo del grupo cuenta con siete años de experiencia docente, de los cuales ha trabajado dos años en la primaria. En la pregunta número seis de esta entrevista, menciona que el desarrollo del aprendizaje dentro y fuera del aula no se lleva a cabo de la mejor manera, ya que hay falta de compañerismo y solidaridad entre los alumnos, lo que afecta su proceso académico. En la pregunta siete, menciona que los alumnos no tienen un vínculo afectivo entre ellos, suelen ser inquietos, poco solidarios, irrespetuosos y poco afectuosos. Parte de esto se debe a la falta de afectividad en el entorno familiar, lo cual afecta su desarrollo social. En la pregunta número diez, menciona que es importante conocer las emociones de los alumnos, ya que estas influyen en la manera en que adquieren nuevos aprendizajes, en su comportamiento y en el mantenimiento de una buena salud mental.

Piaget (1981), dice que las emociones actúan como influencias continuas en el proceso de desarrollo, en las atribuciones de éxito o fracaso, en la percepción selectiva, en las funciones del pensamiento y en los sentimientos de éxito o fracaso que facilitan o inhiben el aprendizaje. Por lo tanto, la maestra muestra falta de conocimiento sobre las emociones y los sentimientos, ya que pocas veces se acerca a los estudiantes para preguntar cómo se sienten cuando experimentan emociones negativas. En la pregunta catorce se revela la existencia de problemas de autocontrol emocional, ya que, según la respuesta de la maestra, los alumnos exhiben conductas violentas, tienen poca tolerancia y muestran comportamientos inapropiados sin malicia, pero que llegan a afectar el desarrollo social, como el compañerismo.

Por consiguiente, se llevó a cabo una encuesta dirigida a los padres de familia (Ver apéndice E) para obtener información sobre su desarrollo de enseñanza-aprendizaje, familiar, social, afectivo y emocional desde la perspectiva de los padres de familia en los alumnos de 1° grado, grupo "A" de la primaria Lic. Adolfo López Mateos, ubicada en el barrio de Taxcala en Teziutlán, Pue. Tomando en cuenta las respuestas de cada pregunta, se comprende que gran parte de los alumnos muestran falta de autocontrol. En la pregunta diez se menciona si su hijo presenta algún comportamiento violento. Solo cinco padres de familia, de los doce que conforman el grupo, contestaron que sí presentan un comportamiento violento.

Esto está relacionado con la pregunta diecinueve, en la cual se menciona si su hijo también muestra esas conductas violentas en casa. Los cinco padres están de acuerdo en que los alumnos golpean y usan palabras altisonantes con otros familiares. La mayoría de los padres de familia coinciden en que saben reconocer las emociones de su hijo cuando están enojados, tristes, con miedo, felices y alegres. También conocen cómo reaccionan a cada una de estas emociones.

Respecto con lo anterior Calandín (2022), al expresar, las emociones que sentimos, nos respetamos más a nosotros mismos ya que al ser conscientes de lo que sentimos nos permite conocernos mejor a nosotros mismos y nos aceptamos con más facilidad. Lo que menciona la autora tiene relación con la pregunta número veintidós donde los padres no les enseñan a sus hijos como controlar sus emociones y sentimientos de una forma positiva, esto afecta a conocerse así mismo, si bien ya fue mencionado afecta en su desarrollo académico y social.

Por último, se les realizó una encuesta a los alumnos (Ver apéndice F) con el objetivo Identificar las emociones que los alumnos conocen y como las gestionan, al igual que saber cómo es su comportamiento ante alguna situación dentro y fuera del aula de clases su autocontrol emocional en los alumnos de 1° grado, grupo A de la primaria Lic. Adolfo López Mateos. En las

preguntas uno y dos se les pregunta cuáles son sus emociones cuando entran a la escuela y cuando llegan a las respuestas solo seis alumnos, cuando entran a la escuela tienen tristeza, los otros seis restantes contestaron que llegan felices a la escuela, en la pregunta tres la gran mayoría de consideran tranquilos de los cuales solo uno se considera inquietos y cuatro se consideran violentos.

Las preguntas siete y ocho tienen una relación las cuales tratan sobre el entendimiento y comprensión de la maestra antes sus emociones los alumnos respondieron que la maestra no los comprende cuando tienen emociones de tristeza, enojo, miedo y felicidad, de igual manera no tiene un mayor acercamiento para preguntar cómo están o como se sienten cada día. En la pregunta número diez menciona un gran parte de los alumnos que pocas veces sus padres les preguntan cómo les fue en la escuela y en su día como tal.

Menciona Sánchez (2015) que el padre es la referencia para aprender a distinguir lo bueno de lo malo, lo justo de lo injusto. De él aprendemos que la firmeza, la virilidad y la reciedumbre son contrapartidas necesarias a la ternura. Como se sabe, la primera educación siempre viene de casa. Los valores, actitudes y parte de nuestra personalidad influyen por parte de la familia. En este caso, los padres suelen trabajar desde muy temprano, dejando a los alumnos al cuidado de otros familiares como la abuelita, tía, primos, hermanos o vecinos que no tienen la ocupación de ir a trabajar. Esto provoca que su rendimiento académico baje, ya que pocos padres llegan a preguntarles cómo les fue en la escuela, en su día y cómo realizaron sus actividades. Esto ocasiona que los alumnos lleguen a pensar que a sus padres no les interesa saber lo que sienten y cómo se sienten. Parte de su conducta se ve reflejada dentro del aula de clases.

#### **1.4 Alcances del planteamiento del proyecto de intervención**

En el análisis de la situación presentada y teniendo en cuenta los hallazgos, podemos observar lo siguiente: los alumnos no reconocen sus emociones ni tienen noción de sus emociones tanto positivas como negativas. Además, carecen de control sobre sus emociones e impulsos cuando algo les disgusta. Asimismo, no muestran empatía hacia sus compañeros, ya que no entienden cómo se sienten con sus comentarios o actitudes, y suelen llamar la atención. En cuanto al manejo de las relaciones sociales, se presenta una falta de cooperación y solidaridad grupal.

Es importante saber que los alumnos del 1º grupo "A" de la escuela primaria Lic. Adolfo López Mateos presentan la falta de autocontrol emocional. Las principales causas por las cuales se presenta este problema son las siguientes: dentro del ambiente familiar, los padres no están interesados en la salud mental y las emociones de sus hijos. En la práctica educativa, no se le da un seguimiento al tema de la educación emocional. Los alumnos no conocen sus emociones y no tienen una comprensión adecuada de cómo manejarlas.

Controlan sus impulsos cuando algo les disgusta o no les parece, lo cual provoca la desesperación llegando a golpear levemente a los demás compañeros que suelen estar tranquilos y teniendo conductas disruptivas que se interpretan como trastornos en los que los alumnos tienen dificultad para autocontrolar sus emociones y su comportamiento.

Partiendo de las causas, se tienen como efecto los siguientes: Los alumnos no logran integrarse ni tener una buena colaboración en distintas actividades, como en las clases extracurriculares de inglés, educación física y danza. Cuando los alumnos tienen un mal comportamiento dentro de estas actividades extracurriculares, son excluidos de la clase y regresados al salón donde deben continuar con sus actividades por no autocontrolarse. Dentro del

aula de clases, se comportan de una manera impaciente, teniendo problemas para concentrarse ante las indicaciones de que el maestro suele dar. En actividades de colaboración con otros compañeros cuando le piden las cosas a favor o si les puede compartir algo el suele darlas de una manera agresiva aventando las cosas teniendo una cara retadora o de enojo.

Tomando en cuenta las causas y efectos del hallazgo del problema se genera la pregunta de investigación detonadora la cual es la siguiente. ¿Cómo orientar el autocontrol emocional de los alumnos del 1º grupo “A” de la escuela primaria Lic. Adolfo López Mateos para evitar conductas disruptivas?

Por ende, el objetivo general es, Orientar el autocontrol emocional mediante un taller para los alumnos del 1º grupo “A” de la escuela primaria Lic. Adolfo López Mateos para evitar conductas disruptivas.

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Conocer desde la perspectiva teórica la importancia del autocontrol emocional.
- Reconocer en los alumnos de la escuela primaria Lic. Adolfo López Mateos sus habilidades relacionadas con el autocontrol emocional.
- Seleccionar estrategias sobre el autocontrol emocional para el diseño del taller.
- Diseñar o proponer un plan de evaluación para valorar el impacto del taller del autocontrol emocional.

Se eligió el tema del autocontrol emocional porque afecta su desarrollo social como su proceso académico en el cual se pueden caer en conductas disruptivas. Tomando en cuenta el diagnóstico presentado se pueden llegar a las consecuencias de la falta de autocontrol emocional las cuales pueden ser, una baja autoestima, sentimiento de soledad e incomprensión,

Generar trastornos psicológicos los cuales pueden ser: el estrés, ansiedad y depresión, se pueden padecer algunos otros desde temprana edad.

Lo que se quiere hacer para propiciar el autocontrol emocional es el diseño de un taller en el cual se seleccionen estrategias y técnicas innovadoras y eficientes para el autocontrol emocional donde los alumnos conozcan y reconozcan sus emociones, posteriormente realicen ejercicios de relajación cuando tengan alguna emoción negativa, la cual los ayude a tranquilizarse de igual manera que la puedan utilizar dentro la escuela como en sus hogares. También actividades les permita expresar lo que sienten dentro de ellos.

---

---

# CAPITULO

## II

## MARCO TEÓRICO

Dentro de una investigación, es fundamental el marco teórico. Este tiene el objetivo de proporcionar una base sólida de conocimientos existentes sobre el tema y establecer la relevancia y el contexto de la investigación. En los siguientes apartados, se proporciona un fundamento teórico y conceptual que respalda la investigación sobre el autocontrol, las emociones, los impulsos, el autocontrol emocional y las conductas disruptivas. Esto ayudará a definir los alcances y los objetivos del estudio, así como a comprender la relación entre estos conceptos y su importancia en el contexto de la investigación.

### 2.1 Teoría del autocontrol emocional

El marco teórico consiste en exponer distintas teorías con sus respectivos precursores. De acuerdo con esta investigación, los precursores han abordado el tema del autocontrol emocional y sus consecuencias. Se explorarán las definiciones existentes, las características, las causas y las consecuencias de la falta de autocontrol. Muchos de los precursores mencionados en los siguientes apartados coinciden en que el autocontrol emocional es una habilidad fundamental para el bienestar personal y social. En los apartados siguientes se seguirá hablando sobre la falta de autocontrol y cómo este proyecto de intervención cobra sentido en el ámbito de la pedagogía y la orientación educativa.

#### 2.1.1 Definición del autocontrol emocional

El autocontrol emocional se desarrolla principalmente a partir de los sentimientos e impulsos que suelen ser provocados por las emociones. Por fin, se tiene en cuenta la definición de Fernández-Abascal y Palmero (1999), quienes mencionan que cuando experimentamos alguna

emoción, se desencadena un proceso en el cual el organismo detecta un peligro, amenaza o desequilibrio, y activa los recursos disponibles para controlar la situación.

Se menciona por primera vez en American Psychological Association (1973), la definición de autocontrol. Según esta definición, el autocontrol se refiere a la habilidad para reprimir o practicar la represión de reacciones impulsivas de comportamientos, deseos o emociones. En otras palabras, implica la capacidad de regular y gestionar adecuadamente nuestras respuestas emocionales y conductuales en situaciones adversas o tentadoras.

El autocontrol emocional es una habilidad importante que nos permite tomar decisiones más conscientes y evitar actuar de manera impulsiva o irreflexiva. Nos ayuda a resistir la gratificación inmediata a favor de metas a largo plazo, así como a mantener la calma y la estabilidad emocional en momentos de estrés. El autocontrol no implica negar nuestras emociones o suprimirlas de manera total, sino más bien encontrar un equilibrio saludable entre expresar y regular nuestras emociones de manera constructiva.

Bisquerra (2003), expresa que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones son procesos psicológicos que se caracterizan por una respuesta afectiva, una experiencia subjetiva y una acción o comportamiento adaptativo. En otras palabras, las emociones son una respuesta que tiene el ser humano ante un estímulo que es interpretado de manera subjetiva, y que se manifiesta en una reacción afectiva y en un comportamiento adaptativo a la situación. Estas respuestas emocionales pueden ser positivas, negativas o neutras, y pueden variar en intensidad y duración dependiendo de la situación y la persona. Además, las emociones pueden ser influenciadas por factores internos, como los pensamientos y las creencias, así como por factores externos, como el ambiente y las interacciones sociales.

Los impulsos van relacionados con el autocontrol emocional ya que van de la mano con las emociones, cada reacción tiene una causa. Para Rojas, E. (2013), un impulso es la tendencia que mayormente los seres humanos experimentamos, aunque sea una vez en la vida y que implica el actuar por alguna emoción sin que haya mediado una deliberación previa de la razón. es el psiquiatra Enrique Rojas en su libro "La fuerza del optimismo". Rojas enfatiza en la importancia de reconocer y regular nuestros impulsos emocionales para poder tomar decisiones más conscientes y saludables.

El autocontrol emocional consiste en que las personas controlen sus impulsos y emociones, tanto positivas como negativas, ante alguna situación que se esté presentando. Como expresó Daniel Goleman (1995), en su libro "Inteligencia emocional": "La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial de la vida". Esto nos indica que para controlar esos impulsos y emociones se deben gestionar adecuadamente, ya que pueden desencadenar en frustrarse fácilmente y darse por vencidos cuando las cosas no salen como quieren. Es importante mantener la calma, de lo contrario, se puede llegar a desarrollar algún trastorno psicológico.

### **2.1.2 Características del autocontrol emocional**

En relación con las características que se presentan en un individuo con falta de autocontrol emocional, se pueden observar diversos aspectos. En primer lugar, destaca la falta de conocimiento y reconocimiento de sus propias emociones, lo que implica una incapacidad para gestionarlas de manera adecuada. Además, este tipo de individuos tienden a actuar de manera impulsiva, sin pensar ni reflexionar sobre las consecuencias de sus acciones. Es común que adopten una actitud defensiva, manifestando emociones como el enojo o el enfado de forma recurrente. Asimismo, son propensos a experimentar episodios de depresión ante situaciones de estrés. Otro aspecto relevante

es la dificultad para mantener la atención en una tarea o situación específica durante períodos prolongados, lo que se traduce en una falta de concentración. Por último, estos individuos muestran una notable impaciencia y les resulta difícil resistir la satisfacción inmediata de sus necesidades, lo que puede llevar a comportamientos impulsivos.

Se puede comprender que las personas que presentan estas características de falta de autocontrol emocional se encuentran en constante frustración, ya que experimentan un disgusto incluso por situaciones mínimas. Esta frustración acumulada los lleva a reaccionar de manera impulsiva, sin la capacidad de reflexionar y evaluar adecuadamente las circunstancias. Actúan movidos por el impulso del momento, sin considerar las consecuencias a largo plazo. Esta falta de autocontrol emocional puede generar conflictos interpersonales, dificultades en las relaciones y obstáculos en el logro de metas personales y profesionales. Es importante reconocer esta problemática y buscar estrategias para desarrollar habilidades de autocontrol emocional, ya que esto permitirá manejar de manera más efectiva las emociones y mejorar la calidad de vida.

Desde temprana edad pueden presentarse características de falta de autocontrol emocional que pueden afectar la vida adulta. Según la psicóloga Rubiola (2022), estas características incluyen reaccionar impulsivamente en el momento de actuar sin considerar las consecuencias de las acciones, mostrar impaciencia y tener baja tolerancia a la frustración, dificultad para manejar emociones negativas como el enfado, la rabia y el miedo, responder de manera defensiva o agresiva, disminución en la capacidad de atención y concentración, y deterioro en las relaciones interpersonales. Es fundamental reconocer estas características y buscar estrategias, ya que esto puede tener un impacto significativo en la vida diaria y en las relaciones con los demás.

Meichenbaum (1978), quien enfatizó que el autocontrol no es un proceso único, sino multidimensional, que incluye elementos situacionales, perceptuales, cognitivos, reacciones y

motivaciones. El autocontrol incluye ciertos elementos que fueron mencionados; el primero de ellos es la percepción, que consiste en cómo el individuo interpreta mediante acciones o expresiones. Asimismo, desde la parte cognitiva se comprenderá el proceso de conocimiento y las capacidades que este desarrolla, y las reacciones se refieren a la forma en que el individuo se va a comportar en una determinada situación.

Anteriormente otro aspecto que fue mencionado pero no retomado es la motivación, que se complementará con lo mencionado por Harter (1983), dice que es importante destacar algunos aspectos, pero lo centraremos en los procesos afectivos y motivacionales. Los procesos afectivos son grupos de emociones que se originan en la mente humana y pueden expresarse a través de sentimientos y emociones que se manifiestan en la acción.

### **2.1.3 Causas de la falta de autocontrol emocional**

De acuerdo con lo mencionado sobre las características que se presentan en la falta de autocontrol emocional, existe una relación con las posibles consecuencias si el individuo no controla sus emociones. Es probable que desde temprana edad se pueda desarrollar un trastorno psicológico. Además, una de las principales causas de la falta de autocontrol es el poco conocimiento de información en cuanto al tema de la educación socioemocional. Si la persona no estuviera desinformada desde una edad comprensible, se podrían evitar estas situaciones.

Extremera y Fernández-Berrocal (2001), plantean que los programas no deben implementarse sólo en épocas de crisis; lo fundamental es su carácter educativo y preventivo. Mientras tanto, dentro de la educación, se debe tener en cuenta la desinformación o la falta de conocimiento por parte de los maestros sobre la educación socioemocional. Desde este tema, se retoman las habilidades socioemocionales donde se encuentra el autocontrol y la autorregulación

emocional. Esta es una causa que, desde la parte educativa, no se le da un seguimiento con los temas o problemáticas que los alumnos pueden presentar y que pasen por desapercibidos sin darles la importancia necesaria.

Otra causa es que, desde el ámbito intrafamiliar, el conocimiento de las emociones y sentimientos es escaso. Cuando vemos a una persona cabizbaja o que está pasando por una situación de dificultad, solemos tener dificultades para entenderla o comprender por lo que está pasando. En consecuencia, tendemos a evitar hablar sobre temas relacionados con las emociones o cómo nos sentimos. Cuando no se fomenta la expresión y comprensión de las emociones en el entorno familiar, se dificulta el desarrollo de habilidades de autocontrol emocional. Los miembros de la familia pueden encontrarse con dificultades para identificar y manejar sus propias emociones, así como para entender las emociones de los demás. Esto puede llevar a malentendidos, conflictos y una comunicación deficiente en el núcleo familiar.

Ahora bien, al hablar del ámbito emocional de los niños, puedo destacar que la falta de autocontrol emocional puede manifestarse en diversas situaciones. En particular, he observado que algunos niños tienen dificultades para mantener un criterio propio, ya que constantemente buscan el acuerdo con sus compañeros y las personas que consideran relevantes en su entorno. Los niños pueden experimentar dificultades para identificar y comprender sus propias emociones, lo que dificulta su capacidad para regularlas de manera saludable. Esto puede dar lugar a explosiones emocionales o a la represión de las emociones, lo que afecta negativamente su bienestar emocional y su capacidad de relacionarse de manera positiva con los demás.

Con relación a lo que mencioné anteriormente sobre el impacto del entorno familiar en el desarrollo del autocontrol emocional, Sharon (2014), señala que una de las causas de la falta de autocontrol es un problema generalizado que no distingue por edad, etnia o religión.

Específicamente durante la etapa de la juventud, se entiende que se experimentan muchos cambios y se asocia con una fase de descontrol, ya que es el momento en el que se producen cambios en la dinámica del control ejercido por los padres. Es fundamental que los padres y cuidadores brinden un apoyo adecuado durante esta etapa, ofreciendo límites claros, enseñando habilidades de autorregulación emocional y fomentando un ambiente de diálogo abierto.

Otra causa es que no todos estamos preparados afrontar un caso en el que un individuo ya sea pequeño o grande manifieste constante frustración y brindarle el apoyo necesario, ya que tal vez no tengamos conocimiento de las técnicas y métodos para ayudar en una situación como esta. Entre las causas comunes de la falta de autocontrol emocional, se pueden identificar las siguientes: Estilo de comportamiento desadaptativo, cuando una persona tiene dificultades para regular sus emociones, es probable que su comportamiento sea inapropiado o poco adaptativo en ciertas situaciones. Esto puede manifestarse en explosiones de ira, actos impulsivos o reacciones exageradas. Falta de habilidades sociales, La falta de habilidades sociales puede dificultar la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Una persona con deficiencias en este aspecto puede tener dificultades para expresar sus emociones de manera adecuada y para relacionarse de forma positiva con los demás.

Interpretación inadecuada de las situaciones, una percepción distorsionada de las situaciones puede influir en la manera en que una persona reacciona emocionalmente. Si interpreta erróneamente una situación como amenazante o desfavorable, es más probable que experimente emociones negativas y tenga dificultades para controlarlas. Baja autoestima, la falta de autoestima y confianza en uno mismo puede contribuir a la falta de autocontrol emocional. Una persona con baja autoestima puede ser más propensa a sentirse abrumada por las emociones y a reaccionar de manera desproporcionada ante situaciones desafiantes.

Incapacidad para identificar correctamente las emociones, algunas personas tienen dificultades para identificar y etiquetar adecuadamente sus propias emociones. Esto puede dificultar el proceso de autorregulación emocional, ya que es difícil controlar algo que no se comprende plenamente. Además de estas causas, también es importante destacar que los problemas de índole psicológico, como los trastornos de alimentación, los trastornos de ansiedad y las adicciones, pueden afectar significativamente el autocontrol emocional. Si estos problemas no se abordan adecuadamente, pueden persistir y empeorar con el tiempo.

#### **2.1.4 Consecuencias de la falta de autocontrol emocional**

Una de las principales consecuencias de la falta de autocontrol emocional es la impulsividad, lo cual provoca que el individuo reaccione de forma agresiva o poco tolerante ante la frustración. Esto puede manifestarse en situaciones en las que la persona actúa de manera impulsiva sin pensar en las consecuencias de sus acciones. Con base a lo mencionado, es importante destacar que el individuo no podrá controlar adecuadamente sus emociones y sus impulsos si no desarrolla el autocontrol emocional desde temprana edad. Esta falta de habilidad para regular las emociones puede persistir en la vida adulta y dificultar el manejo de situaciones y relaciones interpersonales. Por lo que es importante fomentar el autocontrol emocional desde la infancia, brindando herramientas y estrategias que permitan gestionar de manera saludable las emociones y los impulsos.

Conflictos en las relaciones familiares cuando se encuentra en la etapa de la adolescencia. Según señala Sharon (2014), el autocontrol se ejerce desde la infancia a través de estilos de crianza en los que los padres ofrecen aprobación, confianza y muestran suficiente afecto hacia sus hijos. Estos factores son fundamentales para el desarrollo del autocontrol emocional en los niños y adolescentes. Sin embargo, si no se fomenta adecuadamente el autocontrol desde temprana edad,

puede resultar en dificultades para manejar las emociones y los impulsos, lo que afecta las relaciones familiares durante la etapa de la adolescencia. Por esta razón es importante promover un ambiente familiar que brinde apoyo emocional y enseñe habilidades de autorregulación, permitiendo así el desarrollo de un adecuado autocontrol emocional en los jóvenes.

La falta de autocontrol emocional tiene un impacto significativo en la autoestima de un individuo. Según Reyes (2020), la autoestima se compone de diferentes aspectos, como el cognitivo, afectivo y conductual, y estos se ven influenciados por las experiencias de éxito o fracaso que una persona experimenta. Si un individuo carece de autocontrol emocional, es más probable que experimente fracasos y situaciones adversas, lo que puede llevar a una baja autoestima. Es importante reconocer la importancia de desarrollar habilidades de autocontrol emocional para fomentar una autoestima saludable y positiva en los niños y niñas.

Según Weiss (1973), la falta de autocontrol emocional puede generar sentimientos de soledad e incompreensión en las personas. La soledad se puede entender desde dos dimensiones principales, la soledad social y la soledad emocional. La soledad social se refiere a la ausencia o déficit en las relaciones sociales, en la red social y en el apoyo social que una persona percibe. Por otro lado, la soledad emocional indica una carencia de cercanía o intimidad emocional con otras personas.

Además de las causas previamente mencionadas, otra causa importante de la falta de autocontrol emocional es la presencia de estados emocionales negativos, los cuales pueden desencadenar trastornos psicológicos. Entre estos trastornos se encuentran el estrés, la ansiedad y la depresión, los cuales pueden manifestarse desde una edad temprana. Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2001), los trastornos mentales que se originan en la infancia y no son tratados adecuadamente pueden tener consecuencias perjudiciales en el funcionamiento de la vida

adulta. Por lo tanto, es crucial abordar y tratar los estados emocionales negativos desde una etapa temprana, brindando el apoyo y los recursos necesarios para promover un adecuado desarrollo emocional y prevenir la aparición de trastornos psicológicos en el futuro.

Es importante resaltar que la falta de autocontrol emocional conlleva diversas repercusiones, las cuales pueden manifestarse desde una edad temprana y tener consecuencias significativas a lo largo de la vida. Esta carencia puede afectar negativamente tanto el desarrollo social como el personal de un individuo. Según Sharon (2014), el autocontrol se cultiva desde la infancia mediante estilos de crianza en los cuales los padres ofrecen a sus hijos aceptación y confianza, demostrándoles un afecto suficiente. Estas prácticas juegan un papel fundamental en el desarrollo de la capacidad de autorregular las emociones y los impulsos, sentando las bases para un adecuado control emocional en la vida adulta.

Retomando lo que mencioné anteriormente, es importante destacar que el proceso de desarrollo del autocontrol emocional comienza desde temprana edad y está influenciado por la educación y comprensión que recibimos de nuestros padres y familiares. Sin embargo, no debemos limitarnos únicamente al ámbito familiar, ya que la educación también juega un papel fundamental en el abordaje de estas cuestiones emocionales y en la ayuda a los estudiantes. En el ámbito educativo, es responsabilidad de los docentes y de la práctica docente en sí abordar y resolver estas cuestiones emocionales dentro del ambiente escolar. En este sentido, la educación juega un papel clave al proporcionar una visión y respuestas sobre cómo solucionar los desafíos socioemocionales que se enfrentan. Aunque aún existen diversas ideologías en torno a estos temas, es importante que la educación se enfoque en brindar herramientas y estrategias para abordar y manejar adecuadamente nuestras emociones.

En el siguiente apartado, se profundizará en la relación entre la educación en nuestro país y estos temas socioemocionales, destacando la importancia de encontrar soluciones efectivas y promover un enfoque integral que fomente el autocontrol emocional y el bienestar de los estudiantes. La educación desempeña un papel clave en la formación integral de los individuos, no solo en términos de conocimientos académicos, sino también en el desarrollo de habilidades socioemocionales. Estas habilidades son fundamentales para que los estudiantes puedan gestionar de manera saludable sus emociones, resolver conflictos, establecer relaciones positivas y enfrentar los desafíos que se les presenten en su vida diaria.

## **2.2 El autocontrol emocional una mirada desde el ámbito de intervención**

En relación con este apartado, se debe tener en cuenta que el ámbito en el cual se va a intervenir será en la educación básica, específicamente en el nivel primaria. Dentro de este nivel educativo, pocas veces se les da una atención adecuada ni un seguimiento a las problemáticas que suelen presentarse dentro del aula de clases con relación a lo psicológico, como mantener una buena salud mental y dar a conocer de qué trata la educación socioemocional para el mejoramiento del proceso social y académico de los alumnos.

Si bien es sabido que en nuestro país aún existen tabús en torno a la salud mental, hablar y comprender la importancia de tener una buena salud mental resulta relativamente difícil. Aunque en la educación básica del país encontramos diferentes documentos que contienen apartados que abordan la educación socioemocional en la práctica educativa, no se suele aplicar de manera efectiva. Esto impide que se pueda erradicar por completo la falta de conciencia y atención hacia la salud mental. Es necesario promover una mayor apertura y compromiso por parte de las instituciones educativas para implementar programas de educación socioemocional de manera

integral, brindando a los estudiantes herramientas y recursos que les permitan desarrollar un adecuado autocontrol emocional y promover su bienestar mental.

Dentro del documento "Aprendizajes Claves para la Educación Integral" se encuentra un apartado en el cual contiene información sobre la educación emocional y cómo se emplea dentro del ámbito educativo. En este documento se menciona que nuevas investigaciones demuestran que el desarrollo de las emociones, como la gestión y expresión de estas, mejora la calidad de vida y también el aprendizaje. El poder dialogar acerca de las emociones, lo que nos hacen sentir e identificarlas en uno mismo y en los demás, y reconocer sus causas y efectos, ayuda a los estudiantes a conducirse de manera más efectiva, es decir, autorregulada, autónoma y segura (SEP, 2017, p. 517).

Dentro del nivel primaria, en el cual se va a intervenir, la edad de los alumnos en ese proceso académico es de seis a doce años. En este caso, se interviene con alumnos del primer grado de primaria, los cuales tienen una edad entre los seis y siete años. En esta edad, el alumno se encuentra con la mejor facilidad de retener información, así como de replicarla. El alumno podrá replicar estrategias, métodos y técnicas para su bienestar emocional.

Dentro del documento "Aprendizajes Clave" se menciona la importancia de la educación socioemocional en la educación primaria. Se busca que los alumnos de este nivel escolar desarrollen habilidades y estrategias para la expresión e identificación consciente de las emociones, la regulación y gestión de estas, así como el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional (SEP, 2017, p. 525).

Comprendiendo lo que se quiere lograr con la educación socioemocional dentro de la educación básica, se tiene que retomar la problemática a investigar, la cual es el autocontrol

emocional. Dentro del documento ya mencionado no se hace mención explícita a este tema, pero se encuentra una vinculación con la autorregulación emocional, la cual se plantea en el apartado de educación socioemocional. Estos dos términos tienen una relación, ya que ambos tratan de gestionar, regular y controlar las emociones y los sentimientos.

La autorregulación es una de las cinco dimensiones que se plantean. Según SEP (2017), se refiere a la capacidad de regular nuestros propios pensamientos, sentimientos y conductas, con el fin de expresar nuestras emociones de manera apropiada. Esta habilidad juega un papel crucial en el desarrollo de cada individuo, ya que es necesario autorregular y autocontrolar nuestras emociones, las cuales pueden manifestarse en nuestro comportamiento de manera notoria.

Dentro del ámbito educativo, se destaca la importancia de implementar la autorregulación emocional a través de la reflexión. El docente desempeña un papel fundamental en abordar los temas emocionales, escuchando, comprendiendo y apoyando a los estudiantes en el cuidado de su salud mental. Para ello, se emplearán actividades didácticas y estrategias pedagógicas que fomenten el desarrollo de esta habilidad.

Se tomará en cuenta que el alumno se sienta cómodo para poder compartir lo que siente y aprender sobre sus emociones, y, por ende, sobre la autorregulación emocional. Mediante cinco aprendizajes, el alumno deberá conocer, comprender y replicar sus emociones. En primer lugar, está el aprendizaje dialógico, como su nombre lo dice, se tiene un diálogo para poder resolver algún conflicto de manera pacífica. En segundo lugar, está el aprendizaje basado en el juego, donde él pueda ser libre y expresarse. En tercer lugar, está el aprendizaje basado en proyectos, que implica que los alumnos trabajen en equipo. Por último, está el aprendizaje basado en el método de casos. Mediante esta estrategia, se pone en práctica el análisis de experiencias de la vida real en las cuales

se presentan situaciones problemáticas. El objetivo es buscar soluciones, como en el caso de la falta de autorregulación.

La Nueva Escuela Mexicana (NME, 2022), define la educación socioemocional como "un proceso de aprendizaje mediante el cual los niños y adolescentes desarrollan e integran conceptos, actitudes y habilidades que les permiten entender y manejar sus propias emociones, construir su identidad personal, mostrar empatía, colaborar, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables". El problema se encontró dentro de la práctica educativa por una de las causas: esta es que no se llevan a cabo los contenidos de educación emocional, y dentro de los nuevos programas se seguirá mencionando. Sin embargo, dentro de la orientación educativa y la pedagogía, se pueden abordar estos temas. En el siguiente apartado se hablará acerca de ello.

### **2.3 La orientación educativa como campo de la pedagogía**

La Orientación surgió a principios del siglo XX en Estados Unidos y sus principales exponentes fueron: Parsons, "padre" de la Orientación Vocacional, Davis, que introdujo el primer programa de orientación en la escuela y Kelly, que utilizó por primera vez el adjetivo educativo referido a la orientación. A partir de los años veinte en EE. UU. empezó a generalizarse el uso de los términos Educational Guidance (Orientación Educativa) y Vocational Guidance (Orientación Vocacional), en cambio, en Europa se extendió el término Orientación Profesional.

El primer intento de integrar la Orientación en los programas escolares se debe, cómo se ha mencionado anteriormente, a J.S. Davis, quien, como administrador escolar en Detroit, introduce en 1900 un programa de "Orientación vocacional y moral" en las escuelas secundarias. Posteriormente, Kelly utilizó por primera vez en 1914 el calificativo "educativo" referido a la Orientación, al titular su tesis doctoral Educational Guidance.

En la actualidad la Orientación Educativa ha ido trascendiendo desde tener antecedentes y origen en Estados Unidos hasta llegar a México, dentro del país también ha tenido sus comienzos después de la Revolución Mexicana posteriormente en 1912 se realizó una encuesta educativa por el Ing. Alberto J. Pani, en la que se utilizan conceptos propios de la labor orientador. De 1912-1914 se llevaron a cabo los Congresos de Educación Verificados en México defendiendo la transformación de la escuela mexicana. En 1923 se funda el Instituto Nacional de Pedagogía contando con el servicio de orientación profesional. Para 1925 se organiza el Departamento de Psicopedagogía e Higiene Mental, dedicado al desarrollo físico, mental y pedagógico del niño mexicano.

La orientación educativa, en la actualidad, se entiende como la disciplina científica encargada de sistematizar el "proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida" Bisquerra (1998). Esta disciplina tiene como objetivo brindar apoyo y orientación a los estudiantes, tanto en su desarrollo académico como en su desarrollo personal y emocional. A través de la orientación educativa, se busca promover el bienestar y el crecimiento integral de los individuos, proporcionando herramientas y estrategias que les permitan enfrentar los desafíos y tomar decisiones responsables en su vida.

En cambio, se encuentran diferentes definiciones en este caso solo se retomarán solo algunas. Vélez de Medrano (1998), define la orientación educativa como un "conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistémica y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su

vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos (orientadores, tutores, profesores, familia y sociales)". (p.10)

Además de la definición de Vélez de Medrano (1998), Kelly (1972) ofrece otra perspectiva sobre la orientación educativa. Según Kelly, la orientación es la fase del proceso educativo que consiste en conocer las necesidades del individuo para poder aconsejarlo acerca de sus problemas y asistirlo en la toma de decisiones y adaptaciones que promuevan su bienestar tanto en el entorno escolar como en su vida en general. Esta definición resalta la función de la orientación educativa como un proceso continuo que acompaña al individuo en su desarrollo personal y académico, proporcionando las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos presentes y futuros.

Zabalza Beraza (1984), permite conocer que la orientación educativa es un conjunto de intervenciones especializadas dirigidas a la optimización del nivel de logro global (instructivo y personal) del proceso de enseñanza-aprendizaje. Dentro de la orientación educativa, existen diferentes agentes, como el orientador, quien desempeña un papel fundamental en las instituciones. El orientador se encarga de intervenir y brindar apoyo de la mejor manera posible al estudiante en su proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, el orientador tiene el tiempo para consultar y conocer a los alumnos, abordando las problemáticas que se les presenten y ofreciendo posibles soluciones.

Como bien se ha retomado, el orientador desempeña un papel significativo en el ámbito educativo. Es fundamental que este profesional cuente con una formación sólida y una verdadera vocación para entender y comprender al individuo al que está asistiendo, en este caso, al alumno. El orientador debe brindar una atención personalizada, buscando comprender las circunstancias por las que atraviesa el alumno y actuar como guía en su proceso de desarrollo personal y académico. Su labor consiste en establecer un vínculo de confianza con el estudiante, ofrecer apoyo

emocional y académico, y proporcionar las herramientas necesarias para que pueda superar los desafíos que enfrenta.

Dentro de la orientación, se cuentan con diferentes tipos de principios. Según los autores Álvarez Rojo (1994), Rodríguez Espinar y otros (1993), Repetto, Rus y Puig (1994) y Martínez Clares (2002), se destacan tres principios fundamentales: prevención, desarrollo e intervención social. Cada uno de ellos cumple un propósito específico dentro de la orientación. Como principal, encontramos el principio de prevención, el cual se enfoca en preparar a la persona ante diversas crisis de desarrollo y tiene como objetivo promover conductas saludables y competencias personales.

El segundo principio se refiere al desarrollo personal, el cual implica acompañar al individuo en su crecimiento, potenciando sus aptitudes y habilidades. Según Santana (2003), este principio de desarrollo en la orientación educativa abarca todos los aspectos del desarrollo humano. Se trata de considerar al individuo como un ser en constante evolución y la orientación como un proceso continuo dirigido hacia su desarrollo integral.

El tercer principio es el de intervención social, el cual se enfoca en el contexto en el que el individuo se encuentra y cómo esto influye en su comportamiento. Rodríguez Espinar y otros (1993), mencionan que este principio considera que el entorno y las interacciones sociales juegan un papel fundamental en la forma en que nos expresamos y tomamos decisiones. Es decir, el contexto social en el que nos desenvolvemos tiene un impacto directo en nuestro presente y futuro.

Teniendo en cuenta los diferentes principios que existen dentro de la orientación educativa, se dará mayor énfasis al principio de desarrollo, el cual se compagina de manera efectiva con la problemática que se desea abordar, en este caso, la falta de autocontrol emocional. Este principio

resulta relevante, ya que brinda la oportunidad de promover en el alumno el desarrollo de capacidades, habilidades y potencialidades, específicamente en el ámbito de las habilidades sociales y emocionales. A través del principio de desarrollo, se busca proporcionar al estudiante las herramientas necesarias para gestionar adecuadamente sus emociones, fomentar la autorregulación y promover un bienestar integral en su vida académica y personal.

Dentro del documento "Modelos de la Orientación e Intervención Psicopedagógica" de Sanchiz L (2009), se mencionan diferentes modelos de orientación que resultan relevantes para la intervención. Estos modelos incluyen el counseling o consejo, la consulta, los programas y los servicios. Cada uno de estos modelos presenta enfoques y estrategias específicas para abordar las necesidades de los alumnos y brindarles el apoyo adecuado. Es importante comprender la variedad de modelos existentes, ya que esto permite seleccionar el más apropiado en cada situación y asegurar una intervención efectiva en el ámbito psicopedagógico.

El modelo que se toma en cuenta es el modelo de programas, el cual se caracteriza por ser diseñado y planificar actividades que se pueden aplicar dentro de un contexto determinado. Se comienza a diseñar a partir de la identificación de alguna necesidad. El programa se suele diseñar para un grupo de sujetos, aunque con pretensiones de que los resultados puedan alcanzar a todo el alumnado. Lo que se quiere lograr con el modelo de programas es recopilar técnicas que ya han sido efectivas para combatir la necesidad hallada dentro de la práctica educativa, la cual es la falta de autocontrol emocional que presentan los alumnos. Asimismo, me daré la tarea de buscar técnicas adecuadas para la edad de los alumnos, y diseñar y planificar una serie de actividades llamativas y atractivas para los pequeños, sin dejar a un lado el objetivo general de orientar el autocontrol emocional.

## 2.4 Fundamento teórico de la estrategia de la intervención

La planificación de una estrategia se basa en los objetivos o metas que se desean alcanzar. Según Chiavenato (2001), la estrategia es vista como un medio para lograr un fin, ya sea una meta o un objetivo deseado. Consiste en acciones definidas que se implementan para asegurar el logro de los resultados propuestos. Por lo tanto, será necesario diseñar una estrategia adecuada que nos permita alcanzar el objetivo planteado y obtener resultados satisfactorios.

Existen varios conceptos sobre las estrategias, y uno de ellos es el de estrategia didáctica. Según Tobón (2010), las estrategias didácticas se definen como "un conjunto de acciones planificadas y ordenadas que se llevan a cabo para alcanzar un propósito específico". En el ámbito pedagógico, se entiende como un "plan de acción implementado por el docente para lograr los procesos de aprendizaje". Por lo tanto, las estrategias didácticas se constituyen como un enfoque estructurado y organizado que el docente utiliza con el objetivo de facilitar y promover el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Con el fin de asegurar un aprendizaje satisfactorio para el alumno, el docente elabora una planeación que consiste en una serie de pasos y actividades a seguir para lograr resultados. En este sentido, el docente desarrolla estrategias y planifica cómo alcanzar sus objetivos o resultados deseados, con el propósito de facilitar el proceso de aprendizaje del estudiante. Mediante la implementación de estas estrategias, se busca brindar un entorno propicio que favorezca el desarrollo integral del alumno y su consecución de aprendizajes significativos.

De acuerdo con las palabras de Diaz Barriga (1986), la estrategia en el contexto del aprendizaje se refiere a un proceso que implica la utilización consciente, controlada e intencional de una serie de pasos, operaciones y habilidades. Estas estrategias actúan como herramientas

flexibles que permiten un aprendizaje significativo y la resolución efectiva de problemas. En otras palabras, las estrategias son recursos cognitivos y metacognitivos que los estudiantes emplean de manera activa y deliberada para facilitar su proceso de adquisición de conocimientos y para enfrentar desafíos académicos.

La estrategia, tanto en su concepto general como en el ámbito de la didáctica, está estrechamente relacionada con la idea de alcanzar objetivos, ya sea en el contexto empresarial o en el ámbito académico. En un sentido amplio, se entiende que la estrategia busca cumplir metas establecidas, sin importar el tamaño o la naturaleza de la empresa u organización. Por otro lado, en el ámbito educativo, la estrategia didáctica se enfoca en lograr objetivos específicos dentro del contexto académico, empleando planes de acción y métodos de enseñanza adecuados.

En este sentido, el propósito de las estrategias es evaluar si los planes y diseños establecidos están dando los resultados deseados. Si esto no ocurre, es necesario analizar en qué se falló y replantear las estrategias con el fin de alcanzar los objetivos establecidos. En resumen, las estrategias son herramientas flexibles que se utilizan para dirigir y orientar las acciones hacia la consecución de metas, ya sea en el ámbito empresarial o en el ámbito educativo.

Que es la intervención y por qué tiene una importancia dentro del trabajo de investigación, la intervención dentro de lo educativo es un programa que tiene una serie de pasos para poder ayudar a los alumnos en las dificultades que se les estén presentando. Dentro de la problemática a investigar el área en la que se va a intervenir es en lo emocional y el desarrollo de habilidades sociales. Para Touriñán (2019), “La intervención educativa es la acción intencional para la realización de acciones que conducen al logro del desarrollo integral del educando”. (p.52).

Se analizarán tres teorías relevantes en el campo educativo: la teoría psicológica, la teoría pedagógica y la teoría didáctica. Estas corrientes proporcionan distintas perspectivas sobre cómo los alumnos aprenden y se desarrollan. La teoría psicológica se enfoca en los procesos cognitivos, emocionales y sociales que influyen en el aprendizaje. Diversos autores han explorado aspectos como la memoria, la motivación, la percepción y la interacción social, para comprender cómo se produce el aprendizaje en el individuo desde una perspectiva psicológica.

Por otro lado, la teoría pedagógica se centra en los aspectos educativos, analizando las relaciones entre el docente y el alumno, así como las estrategias pedagógicas utilizadas para facilitar el aprendizaje. Por último, la teoría didáctica se ocupa de los procesos de enseñanza y aprendizaje en el aula. Examina cómo se organizan los contenidos, las estrategias de enseñanza utilizadas por el docente y cómo se desarrollan los procesos de adquisición de conocimientos y habilidades por parte del alumno.

#### **2.4.1 Psicológico**

En primer lugar, tenemos la teoría del desarrollo psicosocial propuesta por Erik Erikson en (1950). Esta teoría se enmarca en el campo de la psicología del aprendizaje y sostiene que el desarrollo psicosocial es un proceso continuo que abarca toda la vida de una persona. Según Erikson, cada etapa del desarrollo presenta desafíos específicos y ofrece oportunidades para el crecimiento personal y la construcción de una personalidad saludable.

La teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson (1950), se enfoca en el desarrollo humano a lo largo de toda la vida, en la cual se plantea que, en cada etapa del desarrollo, desde la infancia hasta la edad adulta, nos enfrentamos a una crisis psicosocial particular. Estas crisis son situaciones en las que debemos enfrentar y resolver conflictos internos relacionados con aspectos

como la confianza, la autonomía, la identidad, la intimidad, entre otros. Al superar estos desafíos, adquirimos nuevas habilidades y competencias que nos ayudan a avanzar hacia la siguiente etapa de desarrollo.

Cada etapa está asociada con un conflicto central que debe resolverse, y el resultado de esta resolución afecta la forma en que una persona se relaciona con los demás y consigo misma en etapas posteriores. Estas son las ocho etapas propuestas por Erikson: confianza vs. Desconfianza (0-1 año), autonomía vs. Vergüenza y duda (1-3 años), iniciativa vs. Culpa (3-6 años), laboriosidad vs. Inferioridad (6-12 años), identidad vs. Confusión de roles (12-18 años), intimidad vs. Aislamiento (18-40 años), generatividad vs. Estancamiento (40-65 años) e integridad vs. Desesperación (65 años en adelante). Cada etapa representa un período crítico en el que se desarrollan ciertas habilidades y se enfrentan desafíos específicos. Erikson enfatizó la importancia de la resolución exitosa de estas crisis para alcanzar un desarrollo psicosocial óptimo y un sentido de identidad y propósito en la vida.

#### **2.4.2 pedagógico**

Vygotsky (1930), sostenía que los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social: van adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida. Aquellas actividades que se realizan de forma compartida permiten a los niños interiorizar las estructuras de pensamiento y comportamentales de la sociedad que les rodea, apropiándose de ellas. El aprendizaje no se produce de manera aislada, sino a través de la interacción y colaboración con otros individuos más competentes, como padres, maestros o compañeros de juego. Esta interacción social proporciona a los niños oportunidades para internalizar conocimientos y habilidades a través de la mediación y el apoyo de los demás.

Según lo mencionado, es evidente que el aprendizaje del alumno se ve enriquecido a través de la interacción social. Esto implica que el estudiante se desarrollará y aprenderá a medida que interactúa con su entorno, ya sea en el hogar con su familia, en la escuela con sus compañeros o en grupos sociales, como los amigos que pueda tener. En el contexto educativo, es fundamental que el niño se exprese y se relacione con su entorno, participando en actividades colaborativas y formando parte de equipos de trabajo. Estas experiencias le permitirán adquirir habilidades sociales, desarrollar su capacidad de comunicación y aprender de manera más significativa al compartir ideas, resolver problemas en conjunto y construir conocimientos de manera colaborativa.

Según Bruner (1915-2016), tanto desde la perspectiva de la psicología como de la pedagogía, podemos comprender cómo los estudiantes aprenden. Desde el enfoque psicológico, Bruner sostiene que el niño utiliza técnicas y herramientas proporcionadas por la cultura para representar la realidad que le rodea, de acuerdo con su edad. Es decir, el niño va desarrollando formas de interpretar y comprender el mundo en el que vive, a través de procesos cognitivos y simbólicos que le permiten construir su conocimiento.

Desde la corriente pedagógica se comprende como enseñar a los alumnos retomando el constructivismo desde la teoría de Bruner (1915-2016), que abarca la idea del aprendizaje como un proceso activo en el que se forman nuevas ideas basadas en el conocimiento tanto actual como pasado. Una estructura cognitiva, en la teoría de Bruner, se define como el proceso mental que ofrece al aprendiz la habilidad de organizar experiencias y derivar significado de ellas. Mediante a lo mencionado la forma en la cual el alumno se le va a enseñar para que se cumpla el proceso de enseñanza-aprendizaje será mediante el conocimiento previo que él ya tiene o que ha generado mediante el proceso académico lo que aprendió dentro contexto educativo y fuera de lo académico.

### 2.4.2 Didáctico

Por último, encontramos la perspectiva de la didáctica, la cual es abordada por Comenio (1657). Según este autor, la didáctica no se reduce simplemente a la acción de enseñar, sino que implica el arte de enseñar. En otras palabras, Comenio nos indica que la didáctica no se limita únicamente a transmitir conocimientos, sino que se centra en cómo se va a enseñar de manera más efectiva y adecuada para que el alumno pueda aprender de forma significativa. Esto implica considerar diversos aspectos, como los métodos de enseñanza, las estrategias pedagógicas, el diseño de actividades y la atención a las necesidades individuales de los estudiantes. La didáctica se preocupa por encontrar las mejores formas de presentar los contenidos, organizar las lecciones, fomentar la participación de los alumnos y generar un ambiente propicio para el aprendizaje.

Sin embargo, según Alves (1962), la didáctica se entiende como una disciplina pedagógica de naturaleza práctica y normativa. Se trata de un conjunto estructurado de principios, normas, recursos y procedimientos específicos que se utilizan para facilitar el aprendizaje de los contenidos en estrecha relación con los objetivos educativos establecidos. En otras palabras, la didáctica proporciona las pautas y directrices necesarias para planificar, organizar y llevar a cabo las actividades de enseñanza de manera efectiva y eficiente.

La didáctica se consolida como una disciplina dentro de la pedagogía, que tiene como objetivo promover el aprendizaje que llevara un procedimiento practico para que alumno pueda comprender de manera estrecha y específicos lo que se le requiere enseñar. Su enfoque se centra en brindar orientación práctica a los docentes o a cualquier otra persona que necesite de la didáctica, ofreciendo estrategias y herramientas que les permitan lograr los objetivos educativos de manera sistemática y coherente.

Bajo esta disciplina, se planificará un taller educativo. En relación con esto, Ander-Egg (1999), destaca que el taller se fundamenta en el principio constructivista, el cual sostiene que el estudiante es el principal y único responsable de su propio proceso de aprendizaje, ya que la adquisición de conocimientos es una experiencia personal. En este enfoque, se reconoce la importancia de que el estudiante participe activamente en la construcción de su propio conocimiento, a través de la reflexión, la interacción y la aplicación práctica de los contenidos. El taller proporcionará un espacio propicio para que los participantes puedan explorar, experimentar y construir significados de forma colaborativa, fomentando así un aprendizaje autónomo y significativo para tener un nuevo conocimiento ante el tema de las emociones y el autocontrol emocional.

El taller que se utilizará será de tipo horizontal. Consiste en un mismo grupo con sujetos, en este caso, alumnos de la misma edad y grado. Tiene como característica principal el "aprender a aprender". Los alumnos aprenden distintas actividades de manera atractiva, divertida, didáctica y lúdica, con el objetivo de potenciar este proyecto. A través de la observación, se encontró que el aprendizaje de los alumnos es de tipo kinestésico. Esto significa que aprenden haciendo, mediante la participación en diferentes actividades. Además, se busca que puedan retener la información sobre las actividades y adquirir nuevos conocimientos que favorezcan el autocontrol emocional. Se abordarán temas como el conocimiento de las emociones y el desarrollo del autocontrol, utilizando diversas técnicas que pueden ser replicadas.

## **2.5 La evaluación psicopedagógica**

Cuando se habla de evaluación dentro del ámbito educativo, y que va dirigida a los alumnos, se comprende como una serie de aspectos que van más allá de unos resultados cuantitativos destinados a determinar cuánto han aprendido los alumnos. Tal como lo mencionan Díaz Barriga y

Hernández Rojas (2000), la evaluación dentro del proceso educativo es una tarea elemental, pues le otorga al instructor un mecanismo de autocontrol que lo regula y le da la oportunidad de conocer las causas de los inconvenientes u obstáculos que se le presentan y le interfieren.

Siguiendo la perspectiva de Sanmartí (2007), se entiende la evaluación como un proceso que implica la recopilación de información, ya sea a través de herramientas escritas o no escritas, el análisis de dicha información y la emisión de un juicio basado en ella. A partir de este juicio, se pueden tomar decisiones relevantes con relación a los pasos a seguir en el ámbito evaluativo. La evaluación no se limita a la mera obtención de datos, sino que implica un análisis crítico que permite tomar medidas y acciones concretas en función de los resultados obtenidos.

A menudo existe confusión en torno al concepto de evaluación, ya que se tiende a equiparar la evaluación con la calificación, asumiendo que su objetivo principal es asignar un valor numérico o cuantitativo. Sin embargo, la evaluación va más allá de eso. Se trata de un proceso que implica recopilar información relevante, analizarla de manera crítica y emitir un juicio fundamentado en base a dicha información. Su propósito principal es facilitar la toma de decisiones informadas, más que simplemente asignar una calificación. Es importante comprender que la evaluación busca comprender el proceso de aprendizaje de los estudiantes, identificar fortalezas y áreas de mejora, y proporcionar retroalimentación constructiva para el crecimiento y desarrollo continuo.

La evaluación que se está utilizando es la evaluación psicopedagógica que, según Colomer, Masot, Navarro (2001), se percibe como un proceso compartido de recogida y análisis de información relevante de la situación de enseñanza-aprendizaje. Se toman en cuenta las características propias del contexto escolar y familiar, a fin de tomar decisiones para promover cambios que hagan posible mejorar la situación académica.

Retomando lo dicho, la evaluación psicopedagógica tiene como principio detectar una necesidad que dificulta el proceso de aprendizaje o está fuera de este, como puede ser en el ámbito emocional, habilidades sociales, conductuales, biológicos, entre otros. Dicha evaluación tiene como finalidad encontrar estrategias necesarias dentro de la práctica educativa, adaptando aquellas circunstancias dentro del mundo escolar que lo requieran. Además, incluye la descripción de una serie de características o modelos de un programa de intervención psicopedagógica para reeducar o reforzar áreas o campos que sean propensos a la intervención.

La evaluación psicopedagógica aborda distintos enfoques en cuanto a cómo evaluar. Dentro de estos enfoques, se destacan tres: el enfoque psicométrico, el enfoque de medición y el enfoque de predicción del desempeño. El enfoque psicométrico se basa en el uso de pruebas estandarizadas como método fundamental de medición, permitiendo evaluar el nivel de conocimientos y habilidades de los individuos. Estas pruebas son utilizadas como punto de referencia para implementar los componentes de predicción del desempeño.

El segundo enfoque de evaluación se centra en la observación y análisis de la conducta del individuo durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este caso, se utilizan pruebas estandarizadas que ofrecen cierto grado de previsibilidad en cuanto a los resultados obtenidos. Estas pruebas permiten evaluar diferentes aspectos de la conducta y proporcionan información relevante para el análisis y comprensión del desempeño del individuo en el ámbito educativo.

Finalmente, el tercer enfoque de evaluación es el potencial de aprendizaje. Este enfoque pone énfasis en la influencia del contexto en el proceso de aprendizaje y se centra en las respuestas educativas que pueden ofrecerse a individuos específicos para favorecer su desarrollo. A diferencia de los enfoques anteriores, no busca etiquetar a los estudiantes con diagnósticos de déficits, sino más bien busca identificar sus fortalezas y brindarles oportunidades de crecimiento. El enfoque del

potencial de aprendizaje reconoce la importancia del entorno educativo en el desarrollo de cada individuo y busca optimizar las estrategias y recursos disponibles para maximizar su aprendizaje y desarrollo.

Como bien se mencionó, se preocupa por las respuestas educativas que se pueden ofrecer a individuos específicos para su desarrollo y no intenta inculcar un diagnóstico de déficits en los estudiantes. Se consideran variables afectivas, emocionales, familiares, sociales, culturales, entre otras, como activadoras o no del desempeño cognitivo del sujeto. Los instrumentos utilizados se encuentran entre las pruebas psicológicas estandarizadas y las pruebas psicológicas de potencial de aprendizaje, así como las técnicas de recopilación de datos de observación.

Los instrumentos que habitualmente se utilizan dentro de la evaluación psicopedagógica necesitan de una serie de instrumentos que nos permitan recoger información: desde conocer sus aptitudes, personalidad, conductas, integración, preferencias, intereses, motivaciones, etc. Todo ello para poder guiarse en los momentos adecuados en el proceso de toma de la decisión que mejor se adapte a lo que realmente quieres hacer en la vida.

Los instrumentos de evaluación que se recurren en la evaluación psicopedagógica son los siguientes: como primer instrumento está la observación, que es muy utilizado dentro de esta evaluación, por lo que es preciso utilizarla únicamente cuando sea adecuada. La observación es un proceso que recoge, mediante un registro objetivo, sistemático y específico, las conductas que realizan los alumnos en un determinado entorno. Los resultados de esta observación se clasifican en torno a construcciones codificadas para permitir la exploración lógica de la información. Existe la posibilidad de que se realice la observación a través de la cual el recolector de datos se involucra en la relación social, dándole una nota cualitativa.

La entrevista consiste en obtener datos directamente del sujeto mediante las respuestas que se obtienen a través de las preguntas formuladas y el tipo de entrevista que se está aplicando. Los datos recopilados en la entrevista se registran en un informe psicopedagógico. La entrevista es un método de recolección de datos cualitativos y subjetivos que puede involucrar al estudiante, a los padres u otras personas que interactúan de alguna manera con el proceso educativo del estudiante. Asimismo, existen diferentes tipos de entrevistas, dependiendo del nivel de estructura que posean. Destaca la entrevista semi-organizada, en la cual el entrevistador tiene la libertad de modificarla según su criterio, siguiendo un guion establecido.

Los test son ampliamente utilizados tanto en el ámbito educativo como en el laboral debido a su capacidad para brindar información objetiva y cuantificable sobre las habilidades y competencias de los individuos. Aunque su uso en la evaluación clásica es predominante, es importante destacar que los test abarcan una amplia gama de índices que fundamentan la objetividad de sus medidas, su representación muestral y sus puntajes.

En el ámbito educativo, los test se utilizan para evaluar el nivel de competencia curricular de los alumnos. Estas evaluaciones proporcionan una medida objetiva de los conocimientos adquiridos, las habilidades desarrolladas y la comprensión de los conceptos clave en diferentes áreas del conocimiento. A través de la aplicación de test estandarizados, se puede obtener una visión general del desempeño académico de los estudiantes, identificar fortalezas y debilidades, y orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera más precisa y efectiva.

En el ámbito laboral, los test también desempeñan un papel fundamental en los procesos de selección y evaluación de personal. Estas pruebas permiten evaluar las habilidades técnicas, cognitivas y emocionales de los candidatos, brindando a los empleadores una base sólida para tomar decisiones informadas sobre la idoneidad de los postulantes para determinadas posiciones.

Los test pueden medir desde habilidades específicas relacionadas con el trabajo hasta rasgos de personalidad relevantes para el desempeño laboral.

Para concluir, las pruebas pedagógicas desempeñan un papel fundamental al brindarnos información adicional sobre las relaciones que se establecen durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como las capacidades básicas de los estudiantes (MEC, 1996). Estas pruebas nos permiten obtener datos valiosos a partir de diversas fuentes, lo cual contribuye a una evaluación más completa y precisa de los estudiantes en el ámbito educativo.

Fernández (1997), destaca la importancia de considerar el carácter complementario de las pruebas pedagógicas, evitando caer en la tentación de utilizarlas exclusivamente debido a su fácil acceso y aplicación. Es fundamental no descuidar el uso de otros instrumentos de evaluación, ya que cada uno aporta perspectivas y dimensiones diferentes que enriquecen el proceso de evaluación. Es necesario tener en cuenta la diversidad de enfoques y metodologías para obtener una evaluación más completa y precisa de los estudiantes.

---

---

# CAPÍTULO

## III

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

El diseño metodológico se refiere al proceso de planificación y organización de los métodos que se van a utilizar para llevar a cabo este proyecto de intervención. Se trata de la definición de la estrategia que se va a seguir para recopilar, analizar y presentar los datos necesarios para responder a una pregunta de investigación o para alcanzar un objetivo específico. En los siguientes apartados, se mencionará el tipo de paradigmas que se utilizará, el diseño de la investigación utilizando las fases de Colmenares, y qué estrategia se utilizará dentro de este proyecto de intervención, teniendo en cuenta el objetivo y las metas a las cuales se quiere llegar.

### **3.1 Paradigma de la investigación e intervención (Sociocrítico)**

Los paradigmas en la investigación educativa desempeñan un papel crucial, ya que proporcionan un marco conceptual que permite comprender el mundo y la realidad que se está estudiando. Estos paradigmas ofrecen una perspectiva a través de la cual se pueden analizar los fenómenos y problemas educativos, y permiten a los investigadores formular suposiciones y plantear preguntas que orientan sus estudios. En definitiva, los paradigmas son herramientas fundamentales que ayudan a establecer una base teórica sólida y a enriquecer el conocimiento en el campo de la investigación educativa.

Como primer punto, se definirá qué es un paradigma desde la perspectiva de algunos autores. El primero de ellos es Martínez (2004), quien menciona que un paradigma es un conjunto de creencias, suposiciones, reglas y procedimientos que determinan cómo debe hacerse la ciencia; son patrones de acción en la búsqueda del conocimiento. Los paradigmas, en realidad, se convierten en modelos, patrones o reglas que los investigadores deben seguir en un campo particular de actividad.

Se percibe que el paradigma son esas creencias y patrones que son difíciles romper cuando una sociedad las tiene muy arraigadas, teniendo perspectivas del cómo se tienen llevar a cabo, se pueden suscitar paradigmas desde que el individuo es pequeño tomando en cuenta los patrones de los grupos sociales que pertenece, los cuales son desde la familia, la escuela, religión, entre algunos más, estas creencias o patrones seguirán hasta darse cuenta de que se pueden llevar a cabo de una manera distinta.

Según González (1997), el paradigma constituye un marco conceptual que recoge las suposiciones subyacentes, las creencias y los valores ampliamente compartidos, aunque no necesariamente de forma explícita o consciente, por los miembros del grupo al que se adscriben. Estas ideas y principios fundamentales del paradigma influyen en la manera en que se concibe y se aborda una determinada área de conocimiento o disciplina.

A partir de lo expuesto sobre el concepto de paradigma, se entiende que este constituye un cuerpo de conocimientos y creencias que permite construir una visión del mundo que nos rodea. Las creencias adquiridas a través del paradigma pueden ser explicadas de manera explícita, segura y clara, sin temor a equivocarse en lo que se afirma o se divulga. Al contar con un marco conceptual sólido, los investigadores y académicos pueden establecer bases firmes para el desarrollo de su trabajo y contribuir al avance del conocimiento en su campo de estudio. Esta comprensión y claridad brindada por el paradigma fomenta la confianza en los hallazgos y permite una comunicación más efectiva de los resultados obtenidos.

El precursor estadounidense Kuhn (1975), en su obra "La Estructura de las Revoluciones Científicas" define al paradigma como una idea general sobre el objeto de la investigación científica, sobre las cuestiones a investigar, sobre los métodos empleados en la investigación y

sobre las formas de explicación, interpretación o comprensión. Comparte que un paradigma es una teoría o modelo explicativo de las realidades.

Se podría tomar en cuenta otros paradigmas sin embargo no cumplen con la finalidad de la investigación y relación con el problema encontrado, pero no tiene el propósito o la finalidad a la que se quiere llegar, se dará a conocer tres paradigmas para hacer una comparación entre los tres y a partir de ello dar cuenta del paradigma que se adaptara en esta investigación. Se buscará seleccionar aquel que permita abordar de manera más efectiva el problema identificado y obtener resultados pertinentes y significativos.

Uno de los paradigmas a considerar es el paradigma positivista, el cual también es conocido con otros nombres, como cuantitativo, empírico-analítico y racionalista. Según McMillan y Schumacher (2005), el paradigma positivista es fundamental en la investigación cuantitativa, ya que se basa en una forma de positivismo lógico que busca describir y establecer cómo son las cosas, evitando juicios de valor. Este paradigma busca la generalización de los resultados y la búsqueda de leyes o regularidades que expliquen los fenómenos observados.

El paradigma positivista se basa en la investigación cuantitativa que se fundamenta en la idea de que existen leyes objetivas que rigen los fenómenos sociales y que estas pueden ser medidas y descritas con precisión a través del uso de métodos cuantitativos. Por esta razón, en esta corriente se presta especial atención a la medición y a la obtención de datos numéricos a través de técnicas como encuestas, experimentos controlados y análisis estadísticos.

El segundo es el paradigma interpretativo, para Weber (2019). Este paradigma busca sugerencias sobre práctica, política, desarrollo económico, religión, etc. Se comprende que el paradigma interpretativo es un enfoque teórico y metodológico en el que se parte de la premisa de

que la realidad social es construida y dada significado por los actores sociales. Este paradigma se enfoca en comprender cómo las personas construyen y entienden el mundo que les rodea, y en explorar la significación subjetiva que le otorgan a sus experiencias y acciones.

El tercero es el paradigma sociocrítico mediante Arnal (1992), este paradigma tiene como objetivo principal promover las transformaciones sociales a través de una investigación colaborativa con los miembros de la comunidad. Se enfoca en la participación de los sujetos de la investigación en el proceso de producción de conocimiento, y busca producir conocimientos útiles y relevantes para las comunidades.

Este paradigma se caracteriza por su énfasis en la igualdad, la democracia y la participación en el proceso de investigación, y su objetivo es promover una transformación social justa y equitativa. Este enfoque se centra en la importancia de la contexto histórico y cultural en la interpretación de la literatura, y busca comprender cómo los valores, normas y creencias sociales influyen en la producción y recepción de la literatura. También se enfoca en el análisis de la ideología presente en la literatura y en la forma en que ésta refleja y moldea la sociedad.

Teniendo en cuenta estos tres paradigmas y comparando en lo que se enfocan; el positivista hace uso del enfoque cuantitativo el cual se centra en el uso de las matemáticas, en la precisión de las estadísticas y los resultados de los instrumentos o técnicas que den un número exacto de los resultados; en cambio el paradigma interpretativo se basa en interpretar la realidad, el estudio de los fenómenos sociales a partir de la perspectiva de las personas que los experimentan y les dan sentido, utilizando técnicas como entrevistas, observación participante y análisis de textos; y por último el paradigma sociocrítico, el cual comprende la necesidad que existen, este busca en transformar la realidad o la problemática que existe dentro del grupo social donde se encontró.

En el marco de esta investigación, se ha optado por utilizar el paradigma sociocrítico como enfoque metodológico. Como se mencionó anteriormente, este paradigma será de suma relevancia para abordar la problemática. A continuación, se presentarán de manera detallada los principios que sustentan este paradigma, las características distintivas que lo definen y la función que desempeñará en el desarrollo de la investigación. De esta manera, se busca brindar una comprensión más clara y precisa del papel que el paradigma sociocrítico desempeñará en el estudio de la problemática planteada.

Los principios que posee el paradigma sociocrítico se dan a conocer mediante Popkewitz (1988), estos son: Conocer y comprender la realidad como práctica; Todos los participantes, unir teoría y práctica, integrando conocimiento, acción y valores; orientar el conocimiento hacia la emancipación y liberación del ser humano; y proponer la integración de todos los participantes, incluyendo al investigador, en procesos de autorreflexión y de toma de decisiones consensuadas, las cuales se asumen de manera corresponsable.

En esta intervención se aplicará el paradigma sociocrítico en un grupo de alumnos que comparten una problemática común: la falta de autocontrol emocional. El objetivo es transformar su realidad, pero no lo haremos solos. En lugar de eso, los incluiremos activamente en el proceso de transformación. Teniendo la importancia de empoderar a los sujetos involucrados y trabajar juntos para encontrar soluciones. El paradigma sociocrítico nos guía en este enfoque participativo, donde se busca transformar una realidad problemática a través de la colaboración y el compromiso de todos los implicados.

En esta investigación, se abordarán dos paradigmas, uno de ellos ya mencionado anteriormente: el paradigma sociocrítico. Considero que este paradigma es relevante para mi estudio, ya que busca promover la transformación social o la transformación de la realidad de un

grupo, involucrando activamente a los propios miembros del grupo en las técnicas, instrumentos y estrategias utilizadas, en este caso, a través de un taller. El segundo paradigma para considerar es el paradigma interpretativo, el cual tiene como objetivo comprender la realidad de los alumnos desde su propia perspectiva.

### **3.2 Enfoque de investigación**

La investigación es un proceso sistemático y riguroso de búsqueda y recopilación de información, con el objetivo de responder a una pregunta o hipótesis, resolver un problema o desarrollar nuevos conocimientos. Se puede llevar a cabo en diferentes áreas, como la ciencia, la tecnología, las ciencias sociales, la educación, la salud, entre otras. En general, la investigación implica el diseño y la implementación de un plan de investigación, la recopilación de datos, el análisis de los datos y la presentación de los resultados.

En la investigación, es importante seguir métodos y técnicas apropiadas para asegurar la calidad y la validez de los resultados. También se deben respetar los principios éticos y legales en la recopilación y el uso de datos, como bien lo menciona Ander-Egg (1992). Se deben utilizar los enfoques de investigación, que se refiere a la perspectiva teórica y metodológica que se utiliza para llevar a cabo una investigación. Este proporciona una estructura para el diseño, la recolección y el análisis de datos en una investigación.

El enfoque de investigación se dividirá en los más comunes que se utilizan dentro de la investigación de la problemática, y se comprende la naturaleza del estudio, la cual se clasifica como cuantitativa, cualitativa o mixta. Estos tres enfoques se explicarán en qué consisten y por qué se usan dentro de la investigación. El primero de ellos es el enfoque cuantitativo. Según Sampieri (2004), este enfoque se basa en un esquema deductivo y lógico diseñado para formular preguntas

e hipótesis de investigación, y posteriormente comprobarlas. El enfoque cuantitativo se centra en la objetividad, utilizando datos numéricos y estadísticos. Dentro de la investigación, se aplicarán técnicas e instrumentos con precisión, y los resultados obtenidos serán precisos. Lo cuantitativo se basa en la recolección y el análisis de datos numéricos para responder a preguntas de investigación. Utiliza métodos estandarizados y estructurados, como cuestionarios, encuestas y experimentos.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación cuantitativa considera que el conocimiento debe ser objetivo y surgir de un proceso deductivo en el que se prueban hipótesis previamente formuladas mediante números y análisis estadístico inferencial. Este enfoque a menudo se asocia con las prácticas y normas de las ciencias naturales y el positivismo. Este enfoque basa su investigación en casos, con el objetivo de obtener resultados generalizables.

El segundo enfoque es el cualitativo, se centra en la interpretación y análisis de los significados y experiencias subjetivas de los participantes en el estudio. Este enfoque utiliza una variedad de métodos, incluyendo entrevistas en profundidad, observación directa y análisis de documentos. El objetivo principal es obtener una comprensión detallada de las perspectivas y percepciones de los participantes, lo que ayuda a los investigadores a obtener una visión más completa de los procesos sociales subyacentes y las experiencias de los individuos involucrados. Este enfoque se utiliza a menudo en las ciencias sociales y en estudios que buscan explorar temas complejos y multifacéticos.

Para Creswell (2003), el enfoque cualitativo de investigación busca explorar la complejidad de los factores que rodean a un fenómeno y la variedad de perspectivas y significados que tiene para los implicados. Retomando a Bryman (2004), se menciona que la investigación cualitativa considera que la realidad es cambiante y que el investigador, al interpretarla, obtendrá resultados subjetivos. El enfoque cualitativo se comprende desde la realidad y los datos obtenidos a través de

las técnicas e instrumentos pueden ser moldeados, ya que los resultados no son necesariamente precisos como en el enfoque cuantitativo. En este enfoque, los resultados son interpretados y se obtiene la subjetividad del participante. Además, se utilizan instrumentos descriptivos basados en texto, generalmente en las propias palabras del participante.

Por último, tenemos al enfoque mixto que combina elementos de los enfoques cuantitativos y cualitativos, en el que se utilizan tanto datos numéricos como descripciones detalladas y se enfoca en la triangulación de resultados. El enfoque mixto se utiliza normalmente en investigaciones sociales y de salud para abordar preguntas complejas que requieren una comprensión tanto de los datos cuantitativos como cualitativos. Los investigadores pueden utilizar métodos cuantitativos para medir las variables y obtener estadísticas, y métodos cualitativos para obtener una comprensión más profunda de los contextos, perspectivas y experiencias de los participantes.

Comparten Hernández, Méndez y Mendoza (2014), en los últimos años ha sido común el enfoque mixto en la investigación, el cual combina métodos cuantitativos y cualitativos para obtener resultados más confiables. Aunque este enfoque ha sido objeto de controversia, ha sido significativamente desarrollado en los últimos años. El enfoque mixto ha demostrado ser útil para abordar preguntas de investigaciones complejas, ya que permite una comprensión más completa y rica del estudio. Además, este enfoque puede ayudar a mejorar la validez y confiabilidad de los resultados.

Mediante lo recuperado y mencionado, el enfoque que se estará utilizando dentro del problema de investigación será el enfoque cualitativo. Como se mencionó, este consistirá en partir de la realidad, obteniendo datos moldeables mediante el uso de instrumentos y técnicas que son de suma importancia en el proceso de investigación. También, este enfoque tiene relación con el paradigma sociocrítico que permite tener subjetividad, partiendo desde la realidad que está

viviendo el individuo. Por consiguiente, este enfoque se utilizará dentro de la investigación con la problemática de la falta de autocontrol emocional, ya que tiene relación con las emociones, y estas no son medibles con estadísticas ni con números precisos para saber el estado de ánimo, lo que el alumno en este caso siente, las emociones y sentimientos por las que está pasando. Se utilizarán instrumentos que sean descriptivos y se puedan interpretar.

### **3.3 Diseño de la investigación**

El diseño de investigación es el plan estratégico utilizado para llevar a cabo una investigación, el cual incluye decisiones cruciales como la selección de la muestra, los métodos de recolección de datos, el análisis de los datos y la interpretación de los resultados. Según Kerlinger (2002), el diseño de investigación se refiere al plan y estructura general de un estudio, y es el marco conceptual en el que se basa la experimentación y la recopilación y análisis de datos. En síntesis, el diseño de investigación permite concebir el problema de investigación y proporciona una estructura guía para llevar a cabo la investigación.

El diseño de investigación es esencial para el éxito de un estudio, ya que es una guía en la recopilación y el análisis de datos y asegura que los resultados sean válidos y fiables. Según Hernández (2010), el diseño de investigación es un instrumento orientador que proporciona un conjunto de directrices para llevar a cabo una investigación. Por lo tanto, el término diseño de investigación se refiere a un plan o estrategia concebida para obtener la información deseada.

El diseño de investigación incluye una serie de decisiones clave sobre cómo se recopilarán los datos, qué tipo de datos se recopilarán, cuántos participantes se utilizarán y cómo se analizarán los datos. También puede incluir decisiones sobre el tipo de método de investigación que se abordará, como la observación, la encuesta, la entrevista o el experimento. La selección del diseño

de investigación depende del objetivo al que se quiere llegar, las preguntas y el contexto específico en el cual se realizará. Es importante seleccionar un diseño de investigación adecuado para asegurar que los resultados sean válidos y confiables.

Teniendo en cuenta que se trata de un diseño de investigación, se presentará la investigación-acción y la investigación-acción participativa, y se explicará en qué consisten cada una y por qué son importantes en la investigación. La primera de ellas es la investigación-acción (IA), que consiste en resolver problemas prácticos en situaciones específicas a través de la investigación y la acción. La IA es un proceso iterativo que implica planificación, acción, observación y reflexión, cuyo objetivo es mejorar la práctica y las condiciones de vida de las personas involucradas.

La investigación-acción participativa, con siglas (IAP), es un enfoque de investigación colaborativa que involucra a las personas y comunidades en el proceso de investigación y toma de decisiones. La IAP se centra en la colaboración y participación de las personas que experimentan los problemas que se están investigando, y se basa en la creencia de que estas personas tienen un conocimiento valioso y una experiencia única sobre su situación.

Ander-Egg (2002), define a la investigación-acción participativa como un procedimiento que implica la interacción entre el conocimiento y la acción, y requiere la implicación de las mismas personas que están involucradas en el programa de estudio y acción. La investigación-acción participativa es una metodología de investigación que involucra a las personas en el proceso de investigación y toma de decisiones, con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de las comunidades y promover la transformación social.

Los pasos de la investigación acción mediante Colmenares son las siguientes: Diagnóstico, dentro de esta primera fase se utilizó un diagnóstico psicopedagógico para detectar una necesidad dentro de la práctica educativa que está obstaculizando el proceso de enseñanza-aprendizaje. La segunda fase es la construcción de planes de acción: se fueron diseñando la pregunta de investigación, objetivos, mediante las necesidades y lo que se quiere lograr. La tercera es la ejecución de dichos planes y, por último, la reflexión permanente.

Dentro del proyecto, se llevará a cabo el diseño de investigación siguiendo las fases del diagnóstico psicopedagógico propuesto por Alicia Fernández (1996), ya que el proyecto será una propuesta. En el capítulo cuatro, se explicarán las situaciones por las que no se pudo aplicar la estrategia didáctica. Además, el diseño metodológico se llevará a cabo de manera sistemática, siguiendo las cinco fases de Fernández: detección o identificación de la problemática, recopilación de información, análisis de la información, propuesta del plan de acción y finalmente, su implementación.

La primera fase consiste en la detección o identificación de la problemática a través de la observación de la práctica educativa diaria en una escuela. Durante este proceso, se dieron a conocer diversos problemas dentro del aula, pero el que destacó por encima de los demás fue la falta de autocontrol emocional que predominaba en los alumnos de primer grado de primaria. Este problema también fue identificado mediante la observación y algunos registros.

En las fases dos y tres del diagnóstico, se utilizarán diversas técnicas e instrumentos para la recopilación de información valiosa. Estos instrumentos incluyen guías de observación para los contextos interno y externo, entrevistas semiestructuradas con el docente a cargo del grupo, encuestas a los padres de familia y encuestas a los alumnos. Estos instrumentos han sido diseñados para recopilar información sobre el conocimiento de los sujetos de la intervención con relación a

sus emociones, su capacidad de controlarlas y su conocimiento sobre la dimensión socioemocional. En la fase de análisis de la información, se verifican los resultados obtenidos de cada técnica e instrumento.

Las últimas dos fases de este diagnóstico son fundamentales para el diseño y la implementación de una estrategia didáctica orientada al autocontrol emocional de los alumnos, con el fin de prevenir conductas disruptivas. En la fase de propuesta del plan de acción, se considerarán las actividades y recursos necesarios para llevar a cabo la estrategia de manera efectiva. Finalmente, la fase de implementación pondrá en práctica todo lo desarrollado anteriormente. Cabe destacar que, por circunstancias ajenas al proyecto, esta intervención educativa se quedará en una propuesta, pero los resultados y el aprendizaje obtenidos serán valiosos para futuras iniciativas que aborden esta problemática.

Se pasará a describir la investigación proyectiva que se utilizará dentro de esta investigación de igual manera el estudio transversal. La investigación proyectiva como bien lo menciona su nombre se dedica a diseñar un proyecto a partir del análisis de una problemática o necesidad específica. En lugar de solo describir o explicar una situación, la investigación proyectiva tiene como objetivo desarrollar una propuesta o solución creativa y factible para resolver el problema.

Según Hurtado J. (2002), el tipo de investigación proyectiva intentan sugerir soluciones para una situación específica a partir de un proceso de validación anterior. Esto significa investigar, describir, explicar y sugerir alternativas de cambio, pero no necesariamente es necesario implementar la propuesta. En la investigación proyectiva, el investigador en equipo con los actores implicados trabaja en la problemática para identificar las necesidades, recursos y limitaciones existentes. Luego, se realizan diferentes propuestas de solución, las cuales se evalúan para determinar su viabilidad, impacto y factibilidad.

El estudio transversal consiste en una metodología de investigación en la que se recoge información de una muestra de individuos, observacionales y descriptivos. Se utiliza para la recolección de información de una muestra de la población en un momento determinado, lo que permite una estimación de la prevalencia de una variable de interés en la población estudiada. Para Sampieri (2003), el estudio transversal es aquel en el que los datos se recopilan en un punto en el tiempo y en un punto dado. Su propósito es describir variables y analizar su comportamiento en un determinado momento.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, el paradigma sociocrítico como y el enfoque cualitativo que se va a tener en cuenta en la investigación acción participativa es importante presentar las técnicas e instrumentos que se utilizaron en nuestro estudio. Estas técnicas e instrumentos se describirán detalladamente en el siguiente apartado, y permitirán una comprensión más profunda de los resultados obtenidos en nuestra investigación.

### **3.4 Técnicas de recopilación de información**

En el proceso de investigación y diagnóstico, se requiere recopilar información utilizando una variedad de técnicas que son un conjunto de procedimientos o métodos específicos diseñados para lograr un objetivo concreto. En el contexto de la investigación, una técnica hace referencia a un método particular utilizado para recopilar, analizar o interpretar datos. Por lo tanto, es fundamental seleccionar y aplicar cuidadosamente las técnicas adecuadas para garantizar la validez y la confiabilidad de los resultados obtenidos.

Arias (2006), menciona que las técnicas de recolección de datos son las diferentes formas o maneras de obtener la información mediante distintas técnicas las cuales son: observación directa, la encuesta oral o escrita, el cuestionario, la entrevista, el análisis documental y el análisis de

contenido entre otros. Las técnicas pueden ser muy diversas y se utilizan en diferentes etapas del proceso de investigación comúnmente se utilizan dentro del diagnóstico para tener la certeza de que una problemática está surgiendo dentro de un contexto. La técnica es un método específico para recolectar, analizar o interpretar datos y puede ser muy útil para lograr objetivos específicos en la investigación.

En contraste, es importante distinguir entre las técnicas e instrumentos en el proceso de investigación. Mientras que las técnicas son un conjunto de procedimientos específicos que se utilizan para alcanzar un objetivo concreto, los instrumentos son herramientas diseñadas para recopilar datos de manera precisa y fiable de la población o muestra que se está estudiando. Estos instrumentos pueden ser aplicados en distintas etapas de la investigación, desde la recolección hasta el análisis de datos, con el fin de obtener información validada y relevante.

Sabino (1974), en su libro "El proceso de investigación", define a los instrumentos de investigación como "los medios o herramientas que se utilizan para obtener información en una investigación". A su vez, indica que los instrumentos deben ser diseñados y adaptados para la investigación específica que se está llevando a cabo. Para extraer información más importante para la comprobación de un problema.

Es importante que los instrumentos utilizados en la investigación sean válidos y confiables, es decir, que midan lo que se supone que deben medir y que produzcan resultados consistentes y precisos. Además, es importante seleccionar el instrumento adecuado para la población o muestra que se está estudiando y para las preguntas de investigación específicas. De acuerdo con Tamayo (2007), el instrumento se define como una ayuda o una serie de elementos que el investigador construye con la finalidad de obtener información, facilitando así la medición de estos.

Cada instrumento comprende al enfoque cualitativo que se está utilizando dentro de la investigación. Los instrumentos utilizados y aplicados cumplen con un objetivo teniendo relación con los apéndices y esto son los siguientes: Guía de observación del contexto externo tiene como objetivo: Recabar información referente a los aspectos contextuales que pudieran indicar en las prácticas educativas de la Primaria Lic. Adolfo López Mateos del Barrio de Taxcala en el Municipio de Teziutlán Pue.

El siguiente es una guía de observación del contexto interno que tiene como objetivo: Reconocer aspectos de infraestructura y de recursos materiales y humanos desde los cuales la primaria Lic. Adolfo López Mateos del barrio de Taxcala en el municipio de Teziutlán, pue, brinda sus servicios educativos a la población del barrio y barrios aledañas del municipio. Y la última guía es de observación para alumnos, objetivo: Identificar en los alumnos 5 a 6 años del 1º grado, grupo "A" de la Primaria Lic. Adolfo López Mateos ubicada en el barrio de Taxcala en Teziutlán Pue, comportamientos de autocontrol emocional que influyen en el desarrollo de sus habilidades sociales.

Para Campos y Lule (2012). "Es una herramienta que permite al observador posicionarse de manera sistemática dentro del objeto real de investigación; es también un medio de recolectar y obtener datos e información sobre un hecho o fenómeno". Una guía de observación es un documento que se utiliza para ayudar a los observados a recolectar y registrar información de manera sistemática y consistente. Es aquella en donde se va registrando de manera cotidiana lo que se va encontrando conforme los indicadores propuestos. En este caso las guías de observación que se aplicaron se tomaron un registro de lo que pasaba dentro del contexto externo e interno donde se sitúa la escuela, también se les aplicó una guía de observación la cual fue dirigida a los alumnos

teniendo en cuenta indicadores sobre la relación de grupal, sus emociones, comportamiento que tiene ante el maestro a cargo del grupo y su conducta. (Ver apéndice A, B y C)

El segundo instrumento fue un guion de entrevista según Richards (1992), es "una conversación guiada por el investigador con uno o varios individuos con el fin de obtener información". Un guion de entrevista es una herramienta que se utiliza para planificar y estructurar una serie de preguntas. Es una herramienta valiosa para la investigación y otros campos en los que se requiere la recopilación de información mediante entrevistas. En este caso se le aplicó al docente a cargo del primer grado grupo A, se realizaron preguntas sobre su experiencia docente, que conocimientos tienen ante el tema de las emociones, sentimientos y la falta de autocontrol emocional. El comportamiento que tienen los alumnos y la convivencia que ellos comparten dentro de la práctica educativa. (Ver apéndice D), tiene como objetivo: Conocer desde la experiencia del docente, los comportamientos de los alumnos del 1º grupo "A" de la primaria Lic. Adolfo López Mateos ubicada en el barrio de Taxcala en Teziutlán, Pue, relacionados a la falta de autocontrol emocional que influyen en el desarrollo de sus habilidades sociales.

En tercer lugar, se encuentra la encuesta mencionada por Kerlinger (1986). En su obra "Investigación del Comportamiento: Métodos de Investigación en Ciencias Sociales", Kerlinger define la encuesta como una técnica de recolección de datos que se utiliza para obtener información de una muestra de individuos representativos de una población objetivo. También destaca que las encuestas son ampliamente utilizadas en investigaciones sociales y permiten obtener datos sobre actitudes, creencias, comportamientos y características demográficas de los participantes.

En esta investigación se aplicó una encuesta a padres de familia o tutores, es decir, a la persona encargada del alumno, con el propósito de conocer si estos conocen las emociones de sus hijos y cómo se comportan al presentar emociones básicas como el enojo, la tristeza y la alegría.

También se evaluó cómo reaccionan ante diversas situaciones de frustración y si conocen a los compañeros y amigos que rodean a sus hijos. Se realizaron preguntas sobre la relación entre padres e hijos, la convivencia que tienen dentro de sus hogares y si existe comunicación efectiva donde se puedan expresar las emociones. (Ver apéndice E). La encuesta al padre, madre de familia o tutor, tiene como objetivo: Identificar las características de las dimensiones de desarrollo enseñanza-aprendizaje, familiar, social, afectivo y emocional desde la perspectiva de los padres de familia en los alumnos de 1° grado, grupo “A” de la primaria Lic. Adolfo López Mateos ubicada en el barrio de Taxcala en Teziutlán, Pue.

Por último, se volvió a aplicar una encuesta dirigido a los alumnos del primer grado de primaria. Se debe tener en cuenta que solo pocos alumnos dentro de este grupo se encuentran en proceso de lecto-escritura. Lo que se realizó para aplicar esta encuesta fue utilizar material multimedia, en este caso un proyector, con el fin de presentarles las preguntas de manera concreta e ilustrada, para que los alumnos pudieran responder de manera fácil y rápida el cuestionario.

Las preguntas incluyeron cuáles son las emociones que presentan dentro y fuera de la escuela, la relación de los padres de familia, qué hacen cuando tienen una emoción y cómo la gestionan ante diversas situaciones. (Ver apéndice F), la encuesta para los alumnos del primer grado tiene como objetivo: Identificar las emociones que los alumnos conocen y como las gestionan, al igual que saber cómo es su comportamiento ante alguna situación dentro y fuera del aula de clases de su autocontrol emocional en los alumnos de 1° grado, grupo “A” de la primaria Lic. Adolfo López Mateos ubicada en el barrio de Taxcala en Teziutlán, Pue.

Los instrumentos y técnicas que se utilizaron resultaron ser extremadamente útiles para profundizar en la problemática en cuestión, permitiendo comprender a detalle las causas de la falta de autocontrol emocional y las formas en que se debe intervenir. El objetivo principal fue identificar

y determinar cuáles son las estrategias más efectivas para que los alumnos puedan adquirir y desarrollar de manera óptima la capacidad de controlar sus emociones. Esto se llevó a cabo mediante la aplicación de diversas técnicas y evaluaciones que permitieron recabar datos precisos y relevantes para el análisis y posterior toma de decisiones.



# CAPÍTULO

## IV

## **EL PROYECTO DE INTERVENCIÓN Y EL ANÁLISIS DE SUS RESULTADOS**

El capítulo cuatro de nuestra investigación comenzará presentando la estrategia que se utilizará, la cual es un taller didáctico denominado "Control en mis emociones". En este apartado se explicará detalladamente por qué se escogió este nombre, los propósitos que se quieren plasmar en la estrategia, y las fuentes de inspiración que se utilizaron. También se hablará sobre los sujetos de la investigación y se mencionarán las técnicas e instrumentos que se aplicaron para llevar a cabo la misma. En el apartado que describe la estrategia, se tomó como referencia principal a Ander Egg, quien habla sobre el uso y el propósito de aplicar estrategias de tipo horizontal. Además, se detallarán las actividades que se utilizaron para cumplir cada objetivo específico de las sesiones del taller didáctico. Esto permite una comprensión clara y detallada de cómo se llevará a cabo la estrategia diseñada en el marco de nuestra investigación.

### **4.1 “Control en mis emociones”**

En este apartado se explicará cómo se llegó al nombre del proyecto de intervención. Para comprender el contexto del problema, es importante hacer referencia al primer capítulo del proyecto, donde se detalla cómo surgió la problemática. Se ubica en el Barrio de Taxcala, una zona semiurbana del municipio de Teziutlán Pue. Para abordar el contexto interno, se realizó una observación directa en la Escuela Primaria Lic. Adolfo López Mateos. Esta es una escuela pequeña con los recursos necesarios para proporcionar una buena educación formal a los alumnos. Se enfocó en el primer grado, conformado por 15 alumnos y un maestro a cargo. Durante la observación, se identificaron diversos problemas o situaciones, pero la falta de autocontrol emocional que presentaban los alumnos llamó particularmente la atención. Para confirmar la existencia de este

problema, se aplicaron diversas técnicas e instrumentos. Este análisis fue crucial para establecer el fundamento de este proyecto de intervención.

Posteriormente, investigué el tema del autocontrol emocional, el cual es un tema interesante que trata sobre cómo todas las personas deben desarrollar esta habilidad desde una temprana edad. Sin embargo, no todos logran desarrollar esta habilidad, ni saben cómo mantener el autocontrol en sus emociones o sentimientos, lo que puede llevar a tener acciones incorrectas. Por medio de la observación y el uso de técnicas e instrumentos, se pudo determinar que los alumnos no controlaban sus emociones, lo cual generaba emociones negativas como el enojo, la tristeza y el miedo. Al presentarse alguna de estas emociones, el alumno reaccionaba impulsivamente con palabras inapropiadas, señas obscenas o golpes. Esto obstaculiza el proceso de enseñanza-aprendizaje, no solo en la educación formal que deben recibir, sino también en otras materias extracurriculares donde también se presenta la falta de autocontrol de los alumnos.

Se pueden caer en conductas disruptivas, estas están denominadas como comportamientos inapropiados, teniendo faltas de respeto. Tanto pueden ser mínimas como dejarlas pasar sin tomar importancia, pero se pueden ir generando a graves, ya sea desde una palabra inadecuada hasta convertirse en un caso de agresividad que puede ir creciendo. Dentro del salón de clases, puede haber un alumno agresivo que, con sus acciones, no solo puede hacerse daño a sí mismo, sino también a terceras personas. Esto puede generalizarse hasta la vida adulta, manteniendo estos comportamientos.

Mediante el objetivo general, que es orientar el autocontrol emocional mediante un taller para los alumnos del 1° grupo "A" de la escuela primaria Lic. Adolfo López Mateos para evitar conductas disruptivas, la meta a la que se quiere llegar con este proyecto de intervención y la aplicación del taller es que los alumnos puedan conocer sus emociones, autocontrolarlas y no caer

en conductas disruptivas. Por lo mencionado, este proyecto de intervención llevará por nombre "Control en mis emociones". En este taller, los alumnos reconocerán sus emociones, las manejarán y expresarán, empatizarán, se automotivarán y autocontrolarán. Mediante actividades divertidas y utilizando material didáctico, como la multimedia, ya que los alumnos tienen un aprendizaje kinestésico, que engloba a otros dos tipos, el visual y el auditivo. Sin embargo, el aprendizaje kinestésico trata en hacer diferentes actividades en las cuales se utiliza el movimiento del cuerpo, el juego y la gesticulación.

#### **4.1.1 Los sujetos y el problema de la intervención**

Los sujetos involucrados en este proyecto de intervención son el aula del 1° grupo "A", conformado por la maestra a cargo del grupo y quince alumnos que se dividen en cinco niñas y diez niños, que tienen la edad de siete años, predominando más los varones. Esto suele provocar algunos desacuerdos entre ellos, lo que ocasiona discusiones, peleas y faltas de respeto entre ellos. Las niñas toman el liderazgo de las situaciones, pero ellas también se ven involucradas en peleas en algunas ocasiones, ya sea porque no quieren compartir cosas o por desagrado hacia las acciones de los compañeros.

Cuando se presentan más casos es después de la hora de receso, cuando los alumnos entran al aula. Estos suelen presentar emociones fuertes, ocasionando diferentes situaciones donde se dejan guiar por sus emociones e impulsos, teniendo acciones sin pensar en las consecuencias. Los alumnos toman clases extracurriculares, en las cuales también presentan diferentes situaciones donde la maestra a cargo del grupo ha tenido que llamar la atención a los alumnos ante su comportamiento. También, los maestros a cargo de las clases extracurriculares les han llamado la atención. Sin embargo, estos suelen notar la falta de autocontrol ante diferentes situaciones. Por ello se acercan a los alumnos para ver qué pasa y el porqué de su comportamiento.

La maestra a cargo de este grupo tiene una formación docente, ya que posee una licenciatura en educación primaria y cuenta con diez años de experiencia en la práctica educativa. Durante la entrevista que le realicé, mencionó que ha encontrado casos de mal comportamiento y alumnos con dificultades en el proceso de aprendizaje debido a un bajo rendimiento. Le pregunté cómo tomaba en cuenta la educación socioemocional en su práctica educativa diaria, a lo que respondió que, debido a cuestiones de tiempo, carga administrativa y la necesidad de enfocarse en materias como español y matemáticas, los apartados de educación socioemocional no son considerados. Observé que la maestra no llevaba a cabo los contenidos relacionados con las emociones, lo que considero necesario para una buena educación emocional en la práctica educativa. Aunque la maestra tiene la persistencia de mantener a los estudiantes al día en otras asignaturas, lo cual es valioso, podría abrir algún espacio o tener una comunicación más cercana con los alumnos para comprender el porqué de sus acciones.

El aprendizaje de los alumnos se basa en el hacer, esto quiere decir que son kinestésicos, a lo cual suelen distraerse muy fácilmente. Les cuesta retener la información cuando se les está dando una explicación muy extensa. Sin embargo, cuando las actividades involucran juegos o materiales multimedia, como videos o películas, su atención se centra. Aun así, suelen tener dificultades para comprender las explicaciones o realizan muchas preguntas sobre cómo deben realizar las tareas.

#### **4.1.2 Descripción de la estrategia**

La estrategia de taller diseñada por Ander Egg (1991), se enfoca en un enfoque horizontal, lo que significa que está diseñada para ser aplicada en grupos de estudiantes que coincidan en el mismo año de estudio o que tengan una edad similar. Esta estrategia incluye la característica de "aprender a aprender", lo que implica que los estudiantes sean capaces de realizar diferentes actividades para lograr un aprendizaje más profundo y significativo. En este caso, se enfocará en

el autocontrol emocional, lo que permitirá a los estudiantes mejorar esta habilidad tan importante tanto en su vida estudiantil como en su vida personal.

El taller lleva por nombre "Control en mis emociones" y, teniendo en cuenta el objetivo general de este proyecto de intervención, que es orientar el autocontrol emocional mediante un taller para los alumnos del primer grupo "A" de la escuela primaria Lic. Adolfo López Mateos con el fin de evitar conductas disruptivas. Para que este objetivo se cumpla, se diseñaron diferentes actividades dentro de cinco sesiones, cada una de dos horas de duración y con una apertura, desarrollo y cierre, contando con un objetivo específico.

Este proyecto se basa en el modelo de programas que, a su vez, aborda una necesidad emergente en la práctica educativa. Su objetivo principal es identificar las necesidades específicas de los estudiantes y diseñar un programa de intervención que las aborde de manera efectiva. En este caso es el diseño de un taller con diferentes actividades relacionadas con orientar la falta de autocontrol emocional. Las cinco sesiones de este taller se dividieron por temas que son los siguientes: En la primera sesión de este taller, se tiene como meta que los alumnos reconozcan sus emociones por lo cual se clasifican de esta manera. Explorando las emociones: reconociendo y comprendiendo los sentimientos en la vida diaria, descubriendo el mundo emocional: reconociendo y gestionando las emociones en el día a día.

En la segunda sesión se tiene el meta que los alumnos manejen sus emociones y los temas se clasifican de la siguiente manera. Cultivando un entorno de confianza y armonía: promoviendo la expresión emocional de los alumnos, fomentando un ambiente seguro: desarrollando habilidades emocionales en los estudiantes y por último creando un espacio propicio: apoyando el manejo de emociones y la libre expresión de los alumnos. En la tercera sesión se tienen los siguientes temas. Cultivando la empatía: comprendiendo las emociones de los demás para fortalecer las relaciones

sociales, construyendo puentes emocionales: potenciando la empatía en las interacciones sociales y descubriendo la perspectiva emocional de los demás: fortaleciendo la empatía y el entendimiento en las relaciones humanas.

En la cuarta y quinta sesión se tienen la siguiente clasificación de los temas. Impulsando la automotivación: clave para el logro de metas y la autonomía emocional en los estudiantes, descubriendo el poder interno: fomentando la automotivación en los alumnos hacia el éxito y la independencia emocional y por último tema de la cuarta sesión es alimentando la pasión y la perseverancia: promoviendo la automotivación en los estudiantes para alcanzar sus metas y desarrollar su bienestar emocional. En la quinta sesión los temas son. Dominando tus emociones: fomentando el autocontrol para un entorno social y educativo armonioso, construyendo puentes emocionales: promoviendo el autocontrol para prevenir conductas disruptivas y fortalecer relaciones, el poder del autocontrol: desarrollando habilidades emocionales para un entorno social y educativo positivo.

En la primera sesión de este taller, se busca que los alumnos logren reconocer y comprender sus propias emociones y sentimientos en su vida diaria como objetivo específico. Para lograr esto, se han diseñado diferentes actividades, siendo la principal que los alumnos se sientan activos, concentrados y con confianza para así poder continuar con las demás actividades planificadas en el taller. En síntesis, la meta es que los estudiantes puedan identificar y comprender sus emociones de manera efectiva y para ello se utilizarán múltiples actividades en conjunto.

Dentro de la apertura se llevará a cabo una actividad de activación para que los alumnos se concentren. Se trata de mantener el equilibrio con diferentes poses que se presentarán a través del proyector y que los alumnos deberán replicar. Posteriormente, se harán algunas preguntas para conocer lo que saben acerca de las emociones. Durante el desarrollo, se proyectará un video sobre

las emociones básicas (felicidad, tristeza, miedo, enojo y desagrado). Después de ver el video, se realizará la actividad "Cien mexicanos dijeron", en la que se formularán equipos y se responderán distintas preguntas acerca del video para fomentar la participación de los alumnos.

La siguiente actividad consistirá en que los alumnos harán marionetas para aprender sobre las emociones. Esto permitirá que los estudiantes aprendan de manera más divertida sobre sus emociones e identifiquen las diferentes emociones que experimentan. El taller incluye también varias actividades impresas en las que los estudiantes tendrán que expresar y reconocer sus emociones. Estas actividades se conocen como "Las tres casitas" y en ellas los alumnos dibujarán la emoción que más sienten en su casa, en la escuela y con amigos.

La siguiente actividad, llamada "Trabajemos mis emociones", consta de una hoja previamente diseñada en la que los alumnos podrán reconocer la emoción que el personaje de una caricatura está sintiendo y recortar diferentes caritas con las emociones, pegando la que consideren correcta. Finalmente, se preguntará a los alumnos cómo se sintieron durante la primera sesión del taller y si comprenden cuáles son sus emociones.

La segunda sesión tiene como objetivo específico generar un ambiente de confianza y armónico para que el alumno maneje sus emociones y exprese libremente lo que sienten. Como primera actividad en esta sesión, se hará una actividad que los mantenga activos, la cual consiste en que los alumnos saldrán al patio de la escuela y se acomodarán en círculo. Se les pasará una cinta de diferentes colores y deberán formar una telaraña con las cintas; luego tendrán que juntar sus pies manteniendo el equilibrio. Posteriormente, se pondrá un globo en medio y a quien se le caiga, se le hará una pregunta sobre lo visto y hecho el día anterior. En el desarrollo, se comenzará viendo un video sobre el manejo de las emociones y se realizará una actividad acorde a lo visto, que consistirá en la elaboración de un semáforo de las emociones. Los alumnos realizarán su propio

semáforo de las emociones que quieren indicar: Rojo para "parar" cuando sus emociones son muy fuertes y deben tranquilizarse, amarillo para "pensar" cuando deben guardar la calma y respirar profundamente, y verde para "actuar" cuando deben pedir una disculpa si actuaron de mala manera o pensar en las posibles soluciones y ponerlas en marcha. Esta actividad ayudará a que los alumnos puedan tener un buen manejo de sus emociones y poder controlarlas.

La siguiente actividad consistirá en que elaboren un "emocionómetro". Esta actividad es para que los alumnos midan sus niveles de emociones día con día, y se elaborará de la siguiente manera: utilizando hojas de colores, caritas ya impresas y listones de distintos colores, los alumnos recortarán una pequeña parte del listón con la emoción que más predominó en el día. En el cierre de esta segunda actividad se incluirá a los padres de familia, quienes realizarán distintas actividades de relajación para que los alumnos y los padres puedan replicarlas. Para ello, se pondrá música relajante de fondo y, con las piernas cruzadas y los ojos cerrados, los alumnos van a inhalar y exhalar tres veces. Cuando todos estén concentrados, les empezaré a decir cosas positivas para que estén en un estado de relajación. Por último, los alumnos expresan lo que sintieron en esta sesión por medio de un mural de las emociones en el cual elaboran un dibujo.

La tercera sesión tiene como objetivo general potenciar la empatía dentro de las relaciones sociales para comprender las emociones y lo que sienten los demás. Como se ha venido manejando en cada sesión, en la apertura se realiza una actividad de activación para que los alumnos se encuentren concentrados. Se verán tres cortometrajes para que los alumnos comprendan qué es la empatía y por qué es importante. En el desarrollo se realizarán y elaborarán distintas actividades para potenciar la empatía. Como primera actividad, está la carta emocional. Los pequeños se encuentran en el proceso de lecto-escritura donde aún no saben escribir ni leer muy bien. Por lo

que utilizarán revistas recicladas, dibujos y se les ayudará con la escritura si no saben cómo escribirlo. Esta carta la dedicarán a un compañero.

La siguiente actividad se llama el intercambio de zapatos, tiene como objetivo potenciar la empatía y comprender lo que el otro compañero está pasando. Reflexionaremos que algunas veces los zapatos de los demás no nos quedan porque no pasamos por las mismas situaciones, pero podemos comprender a los demás demostrando nuestro apoyo y escuchando a nuestros compañeros. Para finalizar esta sesión, los alumnos se reunirán en equipos para construir un rompecabezas. Los alumnos deben tener una buena unión y organización a la hora de unir las piezas del rompecabezas. Se premiará a los tres equipos en primer lugar, segundo lugar y tercero.

La cuarta sesión tiene como objetivo específico promover la automotivación en los alumnos para el logro de sus metas y su independencia emocional. La automotivación trata de que los alumnos puedan plantearse metas y, con una actitud positiva, podrán lograrlas a pesar de las dificultades. Es así como en esta cuarta sesión se iniciará con una actividad de reconocer el valor y el amor propio que nos debemos de tener, con un ejercicio de automotivación utilizando el proyector y presentando imágenes que ellos deben replicar al sonido de la música.

La primera imagen es que los alumnos se den un abrazo ellos solos, se toquen el corazón con la mano izquierda y repetirán las siguientes frases: "yo me quiero, yo me amo y soy muy importante". La actividad siguiente tiene por nombre "quién soy y qué quiero". Se realizará de la siguiente forma: se les repartirá un pedazo de papel kraft a los alumnos donde puedan hacer un muñequito que simule el cuerpo de una persona. Con ayuda de revistas, periódicos y libros que ya no se ocupen, los alumnos recortarán imágenes de lo que les gusta y de lo que quieren cuando sean mayores, tanto cosas emocionales como materiales.

Dentro del desarrollo la primera actividad trata de que los alumnos se sientan con una emoción de felicidad y positivos para promover su motivación, tienen por nombre actividad del espejo, esta actividad consiste en fomentar su motivación, en una caja se pondrá dentro un espejo y se les pedirá a los alumnos que pasen uno por uno. Les comentare que tengo la foto de mi alumno favorito, cuando se reflejen en el espejo se les pedirá que no digan nada y cuándo todos pasen

Dentro del desarrollo, la primera actividad trata de que los alumnos se sientan con una emoción de felicidad y positivos para promover su motivación. Tiene por nombre "Actividad del Espejo". Esta actividad consiste en fomentar su motivación. En una caja se pondrá dentro un espejo, y se les pedirá a los alumnos que pasen uno por uno. Les comentaré que tengo la foto de mi alumno favorito. Cuando se reflejen en el espejo, se les pedirá que no digan nada. Y cuando todos pasen, deberán compartir su experiencia al verse en el espejo. Se les pondrá un audio motivacional a los alumnos para que hagan un ejercicio de respiración. Posteriormente, se llevará a cabo la actividad "Mis Metas". Se les entregará una hoja decorada, donde el alumno pondrá sus metas, conocer lo que quieren lograr o acciones que les gustaría hacer y aprender cómo hacerlas. Pueden ser: tocar un instrumento, hacer un pastel, hacer danza, hasta pasar en cuestiones emocionales como poner de meta que quieren ser mejores personas, tener más tolerancia, etc. Cada una de sus metas se escribirán en el pizarrón para que elijan la que más les agrade y las pongan en forma de lista, esperando motivarlos para que las cumplan y las logren en el futuro.

En el cierre de esta sesión, se convocará a los padres de familia para que hagan una actividad para motivar a sus hijos. Se les pondrá un video a los padres de familia acompañados de sus pequeños sobre qué es la automotivación, esto para que los padres también promuevan la automotivación en sus hijos. Tomarán una hoja y dibujarán a su hijo poniendo tres palabras donde describan el cariño que les tienen. De igual manera, los alumnos también realizarán la actividad.

Cuando el padre de familia y el hijo expresen lo que sienten, se darán un fuerte abrazo y ambos se dirán que se quieren mucho. Por último, los alumnos pintarán lo que sienten con ayuda de pintura acrílica, un pincel y hojas blancas para expresar lo que sintieron en la sesión y cuál fue su emoción más fuerte el día de hoy.

La quinta y última sesión de este taller tiene como objetivo específico fomentar el autocontrol emocional para evitar conductas disruptivas que puedan afectar su entorno social y educativo. Anteriormente se menciona que la falta de autocontrol se puede desarrollar desde temprana edad, lo que podría llevar a conductas disruptivas. De esta manera, se fomentará el autocontrol emocional. Como primera actividad, se realizará una dinámica para activar a los alumnos, la cual consiste en formar equipos de siete integrantes para crear dos equipos. Los alumnos elegirán un líder en cada equipo. El líder deberá sacar todas las bolitas de unicel que están dentro de una caja. Una vez que haya sacado todas las bolitas, deben desatar la caja y pasarla al siguiente compañero, y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del equipo hayan pasado. El primer equipo que saque todas las bolitas de unicel es el que ganará un premio.

En el desarrollo del taller, la primera actividad lleva por nombre "¿Qué me enoja?" Los alumnos deberán crear una historia utilizando uno o varios muñequitos para identificar qué es lo que les provoca enojo o qué situaciones los hacen enojar demasiado. Para realizar esta actividad, cada alumno tomará una barra de plastilina del color que prefiera y utilizará este material para crear sus muñequitos. Luego, tendrán tres minutos para contar su historia en un pequeño teatro. También se utilizará material multimedia, como un video de un cuento sobre el autocontrol de las emociones.

La segunda actividad se llama "Los Diez" y consiste en colocar diez vasos en línea recta. El primer vaso estará lleno de agua. Se les pedirá a los alumnos que tomen el vaso con agua con la mano izquierda y llenen cada vaso con el agua sin derramar ni una sola gota. Luego, cuando lleguen

al último vaso con la mano derecha, deben llenar los vasos de nuevo. El objetivo de esta actividad es ayudar a los alumnos a controlar sus impulsos, lo cual es parte del autocontrol emocional. La idea es que los alumnos puedan realizar la actividad sin derramar agua y controlando sus movimientos de una forma satisfactoria.

La prueba consiste en que los alumnos demuestren su autocontrol en un desafío particular. Se les entregará un chocolate y se les pedirá que controlen sus impulsos para no comerlo inmediatamente. En su lugar, se les indicará que pueden practicar técnicas de relajación, como ejercicios de respiración o meditación, para mantener la calma y la claridad mental. Los estudiantes tendrán un minuto para controlar sus impulsos y resistirse a la tentación de comer el chocolate. El objetivo de esta actividad es enseñar a los estudiantes el valor del autocontrol y cómo utilizar técnicas de relajación para mantenerse enfocados y tranquilos en situaciones estresantes. Además, los estudiantes aprenderán la importancia de la disciplina y la perseverancia al enfrentar desafíos en la vida cotidiana.

En el cierre del taller, se llevarán a cabo diferentes actividades para evaluar si los alumnos han aprendido a autocontrolar sus emociones. Se utilizará un simulador que consistirá en presentar cuatro videos sobre las emociones básicas: alegría, tristeza, enojo y miedo. En cada video, se mostrarán situaciones diseñadas para provocar distintas reacciones en los alumnos, quienes deberán estar atentos y tomar notas de sus reacciones. Al finalizar cada video, se les harán las siguientes preguntas: "¿Cómo te sientes?", "¿Qué te pareció el video?", y "¿Qué habrías hecho en esa situación?" Los alumnos intentarán hacer una oración o síntesis para expresar cómo fue su experiencia en este taller llamado "Control en mis emociones", y se les proporcionará papel para que puedan dibujar y decorar su hoja.

Para garantizar una evaluación precisa de los resultados de este taller, se pedirá a los alumnos que contesten una pequeña encuesta. La encuesta se proyectará en una pantalla para que los alumnos puedan leer y marcar sus respuestas con una X. De esta manera, se obtendrá información relevante sobre cómo los estudiantes aplicarán lo aprendido en su vida cotidiana y qué técnicas de autocontrol funcionaron mejor para ellos. Además, se utilizará esta información para retroalimentar y mejorar futuras sesiones del taller.

#### **4.1.3 Plan de evaluación**

Anteriormente se mencionaron las cinco sesiones del taller, y ahora se hablará sobre algunas precisiones de la evaluación dentro de este proyecto, la cual se llevará a cabo mediante una evaluación formativa. Las técnicas e instrumentos que se utilizaron son los siguientes: En primer lugar, se diseñó una guía de observación para obtener resultados sobre la convivencia, creencias, cultura, infraestructura y nivel socioeconómico de la población y de la escuela. Esto permitirá una mayor familiarización con el contexto y su relación con el problema, ya que muchos de los padres de familia solo han cursado hasta la secundaria y pocos de ellos cuentan con una carrera.

Es importante tener en cuenta que el problema emocional que presentan los alumnos está arraigado en las creencias que se tienen sobre la salud mental. Para muchos de ellos, no es de gran importancia y creen que buscar ayuda profesional en psicología significa que están locos o tienen problemas mentales graves. En la escuela no hay ningún profesional en psicología ni un módulo para atender a los alumnos que tienen discapacidad, dificultades en el aprendizaje o problemas emocionales. Por esta razón, es fundamental llevar a cabo esta evaluación formativa para medir los resultados del taller y poder mejorar en futuras ediciones, así como para crear conciencia en la comunidad escolar sobre la importancia del bienestar emocional en la vida de los estudiantes.

Como segundo instrumento es una guía de observación que fue diseñada para los alumnos, observando aspectos de su conducta, como se lleva dentro de la práctica educativa la parte de la educación socioemocional, como en otras actividades que se hacen dentro de lo académico se desempeñan y cuáles son las emociones que más manifiestan. Este instrumento de manera cualitativa ya que los resultados arrojados son interpretados, teniendo en cuenta que como resultados se obtuvo que los alumnos del primer grado de primaria no controlan sus emociones dentro del aula como en clases que son extracurriculares teniendo conductas de agresividad.

En tercer lugar, se tienen la entrevista semi estructurada esta es una técnica, la cual va dirigida al docente a cargo del grupo, obteniendo datos relevantes para la investigación del problema como del proyecto, las preguntas fueron basadas para conocer como la maestra conoce ante su experiencia y sus conocimientos la parte de la educación emocional como psicología y como aborda estos temas dentro del día a día con los alumnos. La entrevista semi-estructurada se utilizó como una herramienta clave en la investigación, brindando información relevante sobre las prácticas y enfoques de la docente en relación con la educación emocional. A través de esta técnica, se obtuvo una visión más completa y detallada de cómo se abordan y se trabajan los aspectos emocionales en el entorno educativo, lo que contribuyó a enriquecer el análisis y las propuestas de intervención del proyecto.

La cuarta es la encuesta a los padres de familia para conocer como el ambiente familiar se hace manejo de las emociones y como los padres toman en cuenta las emociones y sentimientos de sus hijos, si en verdad existe una comunicación entre padre e hijos. Se obtuvo como respuestas que los padres de familia intentan de entender a sus hijos cuando demuestran una emoción fuerte, por cuestiones de trabajo los alumnos no están la mayor parte de tiempo con ellos eso suele interrumpir un poco el conocer a sus hijos en la cuestión emocional y el cómo se sienten en su día a día, dentro

de la practica educativa los padres están interesados que desarrollen una buena educación emocional para tener una mejor actitud.

Por último, se aplicó una encuesta a los alumnos del primer grado de primaria dentro de esta se tienen algunas preguntas las cuales alucen sus emociones en ambiente familiar, académico y como ellos se sienten, si es que conoce y reconocen sus emociones, a lo cual se obtuvo como respuesta que no conocen sus emociones, saben manifestarlas, pero de la manera indicada, también que los padres de familia no se interesan por emociones o sentimientos ya que varios padres se la pasan trabajando para sustentar su familia y los alumnos notan el poco interés.

#### **4.3 Balance general y los retos derivados de la intervención**

Dentro de la estrategia del taller mencionado anteriormente, se utilizan diversas actividades divertidas y lúdicas para ayudar a desarrollar el autocontrol emocional de los alumnos. Para que los estudiantes se mantengan activos y comprometidos con cada sesión, se emplean materiales multimedia como herramientas didácticas y lúdicas. De esta manera, se logra un aprendizaje más efectivo y entretenido para los alumnos. Además, se fomenta la participación colaborativa entre los estudiantes, lo que crea un ambiente de aprendizaje más dinámico y enriquecedor. Cada sesión del taller tiene como objetivo específico mejorar las habilidades de autocontrol emocional de los alumnos, y se utiliza una amplia variedad de técnicas y estrategias para lograrlo.

Algunos de los beneficios de este taller son los siguientes: Que los alumnos conozcan sus emociones de una manera entretenida, manejar sus emociones y sentimiento en un ambiente armónico donde los alumnos se sientan en confianza de manera tranquila para que puedan expresar ante todos lo que sienten, potenciar la empatía para que los alumnos sepan cómo tratar a los demás y entender que todos tenemos emociones, automotivarse para lograr nuevas cosas, sin necesitar de

los demás si no que por ellos solos planten metas y las logren. Tener autocontrol emocional para que se enfrente de mejor manera a nuevos retos en la vida.

Dentro de los retos de la intervención y aplicación de este taller denominado "Control en mis emociones", se presentaron diversas dificultades. Uno de los principales retos fue de índole económica, ya que no se contaba con los recursos necesarios para llevar a cabo el taller de manera adecuada. Este taller requería el uso de material didáctico y se debía proporcionar dicho material a los alumnos, especialmente a aquellos que no contaban con los recursos suficientes para adquirirlo por sí mismos. La falta de recursos económicos limitó la implementación del taller y supuso un desafío importante a la hora de garantizar la participación plena de todos los alumnos.

Otro fue los compromisos que tenía la escuela ya que se acercan varios festivales, los alumnos tienen clases extracurriculares que interfirieron en el proceso de la aplicación del taller, la maestra no contaba con la disposición de que lo pudiera aplicar por que los alumnos van un poco atrasados en contenidos como matemáticas ante las operaciones básicas, en español en su proceso de enseñanza-aprendizaje. También comentaba que han tenido altercados con los padres por el motivo de las clases extracurriculares que algunas veces estas son pagadas mes con mes y si se cancela una de estas clases los padres de familia se imponen ante el director y maestra a cargo del grupo.

Debido a estas circunstancias, no fue posible llevar a cabo la implementación de la estrategia de un taller didáctico que se había planificado inicialmente para cumplir con el objetivo establecido. Sin embargo, considero que esta estrategia podrá ser aplicada en el futuro o retomada en las actividades relacionadas con el autocontrol emocional. Además, es importante destacar que el aprendizaje sobre el control de nuestras emociones puede ser beneficioso tanto dentro como fuera del ámbito educativo. Todos los individuos experimentamos emociones y sentimientos, y

aunque algunos pueden tener un mayor conocimiento sobre cómo regular sus emociones, esto no implica que no podamos adquirir nuevos conocimientos sobre el control emocional a través de ejercicios y actividades que sean atractivas y amenas. Es posible que en un futuro se retome esta estrategia para brindar a los participantes las herramientas necesarias para comprender y regular sus emociones de manera efectiva.

## CONCLUSIONES

Para concluir este proyecto de intervención, se identificaron importantes hallazgos relacionados con la detección del problema de la falta de autocontrol emocional en alumnos de primer grado, grupo "A". Estos hallazgos fueron obtenidos mediante el uso de técnicas e instrumentos apropiados. Se encontró que una de las principales causas de esta problemática es la falta de conocimiento emocional por parte de los alumnos. Además, se observó que algunos de los alumnos provienen de entornos de bajos recursos y no tuvieron la oportunidad de asistir a un preescolar, mientras que otros alumnos que sí asistieron al preescolar aún carecen de comprensión emocional.

Es común pensar que los niños de corta edad no pueden conocer sus emociones, pero esto es incorrecto, ya que el Plan y Programas dos mil diecisiete incluye un apartado sobre educación emocional. Aunque no se menciona específicamente el autocontrol emocional, este aspecto se relaciona estrechamente con la regulación emocional. El desarrollo de habilidades emocionales debe ser incorporado desde temprana edad, sin embargo, en la práctica educativa, este tema no recibe la atención necesaria debido a que se le otorga mayor importancia a otras materias y contenidos. Es crucial asignar tiempo y recursos para abordar el tema de las emociones en el ámbito educativo.

Existen otras causas por las cuales se desarrolla este problema. Una de ellas es la influencia familiar. Se ha encontrado que los padres de familia tienen conocimiento sobre las emociones de sus hijos, pero no les otorgan una gran relevancia. Tanto en la encuesta dirigida a los padres de familia como en la encuesta aplicada a los alumnos, se menciona que no se les dedica el tiempo necesario para conocer cómo se sienten sus hijos. Esto se debe a que la mayoría de los padres de familia deben salir a trabajar, dejando a los alumnos al cuidado de otros familiares o conocidos.

Esta situación lleva a los alumnos a pensar que no son tomados en cuenta y que sus emociones y sentimientos no les importan.

Dentro de la teoría y la indagación que se realizó ante la falta de autocontrol emocional en los niños, se obtuvo que puede tener consecuencias negativas en su vida diaria. Los niños que no tienen habilidades de autocontrol emocional pueden tener dificultades para regular o controlar sus emociones, lo que puede llevar a comportamientos impulsivos y agresivos. Como caer en las conductas disruptivas, estos comportamientos pueden afectar negativamente su relación con sus compañeros, su desempeño académico y su bienestar emocional.

La estrategia utilizada fue un taller que enfrentó dificultades debido a la falta de experiencia en el diseño de talleres. Sin embargo, puse mucho empeño en su elaboración para cumplir con el objetivo planteado. A pesar de que no se pudo aplicar debido a limitaciones de tiempo y fechas, considero que esta estrategia puede ser útil tanto para mí como para otros profesionales que deseen retomar algunas de las actividades incluidas en el taller. Estas actividades están diseñadas para desarrollar la habilidad del autocontrol emocional y también se incluyen técnicas de relajación que los alumnos pueden utilizar cuando experimenten emociones negativas para no caer en las conductas disruptivas.

En la planificación del taller, se tuvo en cuenta la participación de los padres de familia, ya que ellos tienen un gran impacto en este proceso. Los padres también pueden utilizar estas técnicas y actividades, así como ayudar a sus hijos a desarrollar el autocontrol emocional. Al proporcionar un ambiente seguro y afectuoso, enseñando habilidades de resolución de problemas y brindando estrategias de manejo del estrés, podemos ayudar a los niños a desarrollar habilidades efectivas de autocontrol emocional.

## REFERENTES

- Aguaded, I. (2013). La educación mediática en la era digital. *Comunicar*, 41, 13-20. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4077/407748996006.pdf>
- Alvarado, L. J., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, (9), 187-202.
- Alves, R. A. (1962). A avaliação formativa como função da aprendizagem. *Revista de Educação AEC*, 10, 16-21. Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-50062017000300009](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062017000300009)
- Amos, J. (2013). Comenio. *AGENDA*, 1.
- Arceo, F. D. B. (2002). Estrategias para el aprendizaje significativo: Fundamentos, adquisición y modelos de intervención. *Intranet. Fide. Com. Pe*, 231-49.
- Bassedas, E. e cols.(1991), *Intervención educativa y diagnóstico psicopedagógico*, Barcelona, Ed.
- De Piaget, T. D. D. C. (2007). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky*. Recuperado de [http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/teorias\\_desarrollo\\_cognitivo\\_07-09\\_m1.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/teorias_desarrollo_cognitivo_07-09_m1.pdf), 29.
- Definición de Impulso. (s. f.). *DefinicionABC*
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.

González Monteagudo, J. (2001). El paradigma interpretativo en la investigación social y educativa: nuevas respuestas para viejos interrogantes. *Cuestiones pedagógicas*, 15, 227-246.

Hernández Sampieri y cols. *Metodología de la Investigación*; Ed. Mc Graw Hill Interamericana, 3ªed. México, 2003 p. 278- 284.

Hernández, C. C., García, Y. I. L., & Grijalva, P. M. (2020). La mejora de la docencia universitaria a partir de la investigación-acción participativa en el currículo real. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 5(1), 343-354.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2017). Desarrollo de la perspectiva teórica: revisión de la literatura y construcción del marco teórico.

Hinojosa Aguirre, D. C. (2019). Programa de educación socioemocional para niños de preescolar, basado en recursos educativos tecnológicos, por el Tecnológico de Monterrey, presentado por Delia Carolina Hinojosa Aguirre, Monterrey, N.L., marzo de 2019 [Tesis de maestría, Tecnológico de Monterrey]. Repositorio Institucional del Tecnológico de Monterrey.  
<http://hdl.handle.net/11285/636365>

<https://portal.ucol.mx/dges/>. (s. f.). El portal de la tesis.  
<https://recursos.ucol.mx/tesis/investigacion.php>

Jerome Bruner (Aportes). (2019, 15 marzo). Enfoque Constructivista.  
<https://enfoqueconstructivista.wordpress.com/163-2/>

Las emociones - sauce.pntic.mec.es. (n.d.). Retrieved May 4, 2023, from  
<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

Leal, A., & TUTORIAL, O. Y. A. (2011). La inteligencia emocional. Digital Innovacion y experiencias educativas, 39, 1-12.

los-tres-paradigmas-en-investigacin1693. (s. f.). calameo.com.  
<https://es.calameo.com/books/0027131634562e2712e2f>

Luna, C. Y. (2019). La educación emocional y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. Tesis de maestría, Universidad César Vallejo.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38575/luna\\_cy.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38575/luna_cy.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Melo-Silva, C. A. (2016). El proceso de investigación científica en educación. Revista Colombiana de Educación, (71), 131-153. <https://doi.org/10.17227/01203916.71rce131.153>

Molina, R. (2021). El rol del docente en el proceso de enseñanza y aprendizaje en la educación a distancia [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador]. Repositorio Institucional UPS. Recuperado de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22657/1/UPS-CT009805.pdf>

No especificado. (2008). Estudio de la influencia del liderazgo en el clima organizacional. Recuperado de <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0093246/cap03.pdf>

No especificado. (s.f.). Las estrategias didácticas y su papel en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje. Recuperado de <http://192.100.162.123:8080/bitstream/123456789/1439/1/Las%20estrategias%20didactic%20as%20y%20su%20papel%20en%20el%20desarrollo%20del%20proceso%20de%20ense%C3%B1anza%20aprendizaje.pdf>

Rodríguez Ortiz, E. F. (2015). Elaboración y aplicación de una guía de ayuda psicopedagógica para mejorar el autocontrol de los niños y niñas de Sexto Año de Educación Básica de la Unidad Educativa " San Vicente Ferrer" de la Ciudad de Puyo, Provincia de Pastaza en el periodo 2012-2013.

RUILOBA Psicología. (2018, 4 septiembre). Mejorar el autocontrol emocional | Estíbaliz Ruiloba Psicología. RUILOBA PSICOLOGÍA Psicólogos Bilbao.  
<https://ruilobapsicologia.com/autocontrol-emocional/>

Santos Peñaranda, G. M. Potenciación del autocontrol emocional a través de los juegos de reglas en niños de 6 y 7 años de la Institución Educativa Técnica Agropecuaria de Fonseca La Guajira (Master's thesis, Universidad de La Sabana).

Secretaría de Educación Pública. (2017). Plan y programas 2017.

Universidad de Colima. (s.f.). Guía para la elaboración de proyectos de investigación y tesis. Recursos para la investigación. Recuperado de  
<https://recursos.ucol.mx/tesis/investigacion.php>

Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos. (s.f.). Paradigma interpretativo [Apuntes de la asignatura Metodología de la Investigación]. Studocu. Recuperado de <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-nacional-experimental-de-los-llanos-centrales-romulo-gallegos/metodologia-de-la-investigacion/paradigma-interpretativo/7456655>

Valentín. (2021). ¿Cómo manejar tus emociones? Blog Emagister.  
<https://www.emagister.com/blog/como-manejar-tus-emociones/#:~:text=Daniel%20Goleman%2C%20autor%20del%20libro,del%20control%20sobre%20nuestras%20emociones.>

## ANEXOS

Como principales anexos corresponden a las fotografías de la aplicación de técnicas e instrumentos.

### Anexo 1

Corresponde a la guía de observación del contexto externo



### Anexo 2

Corresponde a la guía de observación del contexto interno



### **Anexo 3**

Corresponde a la entrevista aplicada al docente a cargo del grupo



### **Anexo 4**

Corresponde a la aplicación de la encuesta a los padres de familia



**Anexo 5**  
Fotografías de la aplicación de la encuesta a los alumnos



Los siguientes anexos son imágenes de acuerdo con las actividades del taller, para comprender de que se tratan una de ellas lleva una secuencia.

Anexo 1



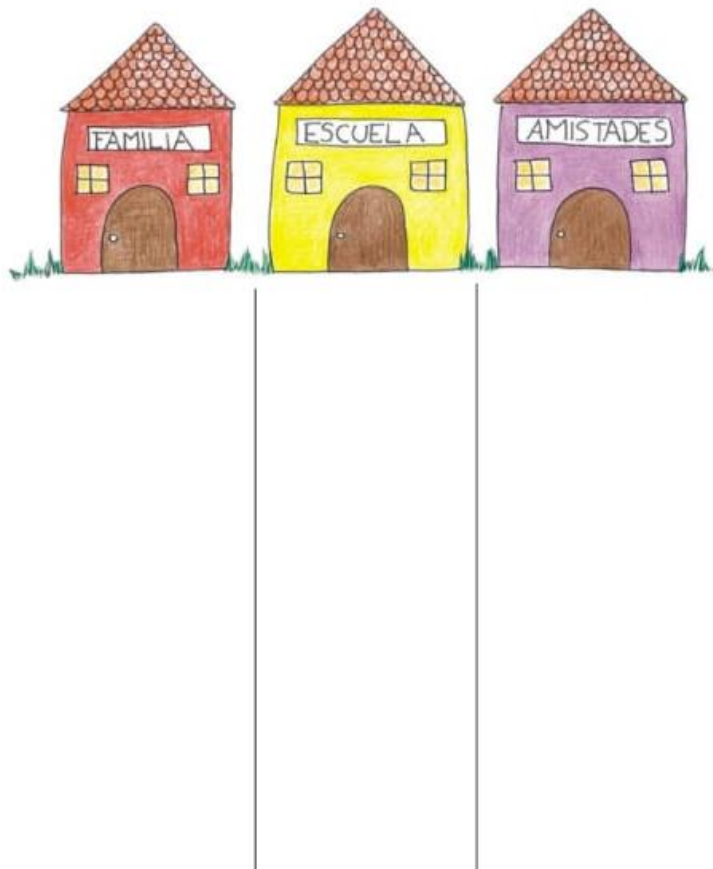
Anexo 2



Anexo 3



Anexo 4



## Anexos 5



## Anexo 6



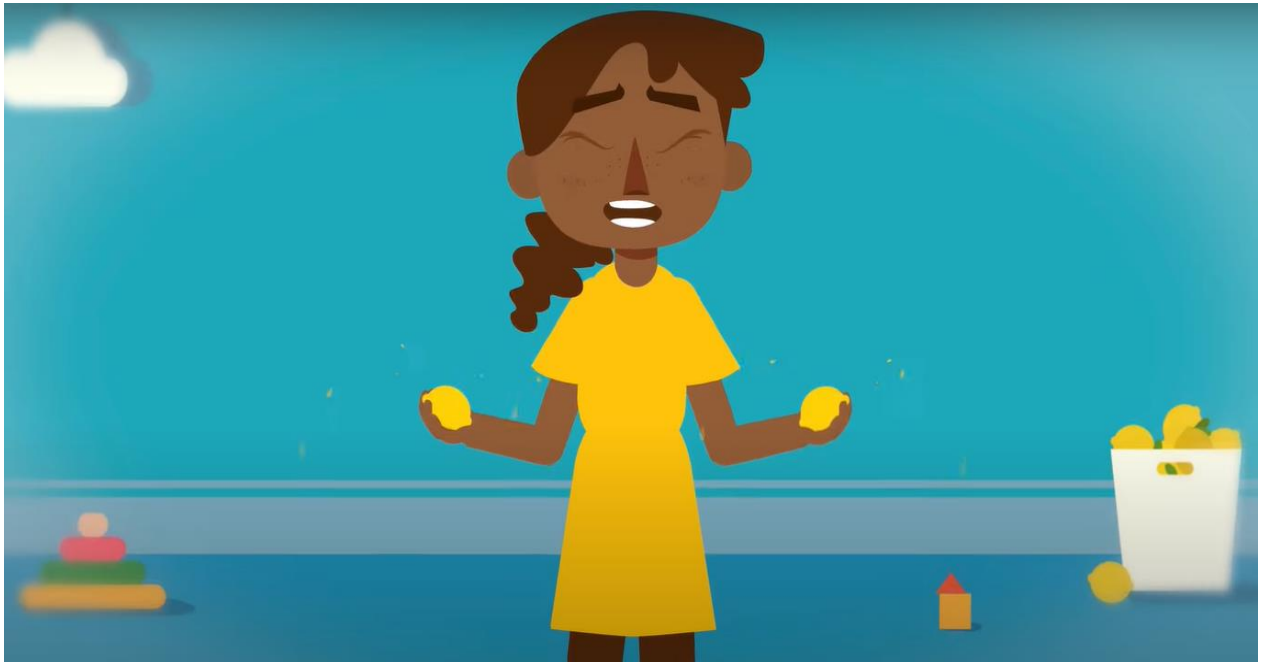
Anexo 7



Anexo 8



**Anexo 9**



**Anexo 10**



**Anexo 11**



**Anexo 12**



**Anexo 13**



**Anexo 14**



# APÉNDICES

## Apéndice A



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA



TÉCNICA: OBSERVACIÓN

### INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN: GUIA DE OBSERVACIÓN DEL CONTEXTO EXTERNO

Objetivo: Recabar información referente a los aspectos contextuales que pudieran indicar en las prácticas educativas de la Primaria Lic. Adolfo López Mateos del Barrio de Taxcala en el Municipio de Teziutlán Pue.

Ámbito	Descripción
<b>Social</b>	
➤ Población	
➤ Estructura familiar	
➤ Grupos sociales	
➤ Situación social de riesgo	
<b>Cultural</b>	
➤ Costumbres	
➤ Tradiciones	
➤ Religión	
➤ Estilos de vida	
➤ Valores	
<b>Económico</b>	
➤ Nivel económico	
➤ Servicios	
➤ Actividades económicas y laborales	

Educativo	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nivel académico</li> <li>➤ Tipo de educación formal y no formal</li> <li>➤ Tipos de instituciones educativas</li> </ul>	

## Apéndice B



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA



TÉCNICA: OBSERVACIÓN PARTICIPANTE  
INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN:  
GUÍA DE OBSERVACIÓN DEL CONTEXTO INTERNO

Objetivo: Reconocer aspectos de infraestructura y de recursos materiales y humanos desde los cuales la Primaria Li. Adolfo López Mateos del Barrio de Taxcala en el Municipio de Teziutlán, Pue, brinda sus servicios educativos a la población del barrio y barrios aledaños del municipio.

Modalidad: \_\_\_\_\_

Turno: \_\_\_\_\_

Dependencia: \_\_\_\_\_

Ámbito	Descripción
<b>Tipo de escuela</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Nivel educativo</li><li>➤ Financiamiento</li><li>➤ Lineamiento escolar</li><li>➤ Ubicación geográfica</li></ul>	
<b>Recursos humanos</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Personal directivo</li><li>➤ Personal docente</li><li>➤ Personal administrativo</li><li>➤ Personal de mantenimiento</li><li>➤ Alumnos</li><li>➤ Apoyo de tutores</li></ul>	
<b>Infraestructura</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Instalaciones</li><li>➤ Recursos</li><li>➤ Estructuras</li><li>➤ Servicios</li><li>➤ Áreas de recreación</li></ul>	

## Apéndice C



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

Licenciatura en  
**Pedagogía**  
Escolarizada

### TÉCNICA: GUÍA DE OBSERVACIÓN DEL PROBLEMA INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN: GUIA DE OBSERVACIÓN PARA ALUMNOS

**Objetivo:** Identificar en los alumnos y alumnas 5 a 6 años del 1 Grado Grupo A de la Primaria Lic. Adolfo López Mateos ubicada en el barrio de Taxcala en Teziutlán Pue, comportamientos de autocontrol emocional que influyen en el desarrollo de sus habilidades sociales.

Ámbito de observación	Categorías	Indicadores	Siempre	A veces	Casi nunca	Comentarios
Aula	Emociones	Se deja guiar por sus emociones positivas:				
		• Felicidad				
		• Gratitud				
		• Interés				
		• Amor				
		Se deja guiar por sus emociones negativas:				
		• Enojo				
		• Tristeza				
		• Miedo				
		• Frustración				
	Comportamiento	Que comportamientos tiene dentro del aula:				
		• Tranquilo/a				
		• Inquieto/a				
		• Pasivo				
		• Agresividad				
		• Inconformidad				
		Se comporta positivamente ante las actividades que se le pide que realice.				

		Se comporta negativamente, se muestra molestia cuando se le corrige una actividad.				
	Impulsos	Reacciona eufóricamente ante las actividades.				
		Dice palabras agresivas o hirientes a la maestra y compañeros.				
		Reacciona violentamente ante un conflicto.				
		Agrede a sus compañeros.				
	Manejo de las relaciones sociales	No sabe cómo integrarse dentro del aula.				
		Le cuesta entablar una conversación.				
		Tiende a llamar la atención				
	Expresiones	Expresa sus emociones lenguaje verbal y el no verbal				
		Expresa lo que siente con dibujos o ilustraciones				
Recreo	Empatía	Se pone en el lugar del otro				
		Comprende si un compañero se siente triste o enfadado				
		Ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan				
		Convive con los demás compañeros de una forma armónica.				
	Expresión	Expresa estados de ánimo (irritabilidad, timidez, inhibición)				

		Expresa estados de ánimo (comprensión, alegría y calma)				
	Vínculos Afectivos	• Protección				
		• Cariño				
		• Compañía Aceptación con sus compañeros y maestra.				
	Comportamiento	Como se comporta en las diferentes actividades:				
		• Tranquilo/a				
		• Inquieto/a				
		• Pasivo				
		• Agresividad				
		• Inconformidad				
		Gestiona de forma positivas sus sentimientos y emociones en las actividades:				
		• Ingles				
		• Educación física				
		• Danza				
		Gestiona de forma negativa sus sentimientos y emociones en las actividades:				
		• Ingles				
		• Educación física				
		• Danza				

## Apéndice D



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA



TÉCNICA: ENTREVISTA ESTRUCTURADA  
INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN: GUIÓN DE ENTREVISTA  
PARA EL DOCENTE

**Objetivo:** Conocer desde la experiencia del docente, los comportamientos de los alumnos y alumnas del 1° grupo A de la primaria Lic. Adolfo López Mateos ubicada en el barrio de Taxcala en Teziutlán, Pue, relacionados a la falta de autocontrol emocional que influyen en el desarrollo de sus habilidades sociales.

Nombre del docente: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuál es su formación profesional?

R= \_\_\_\_\_

2. ¿Cuántos años lleva en servicio como docente?

R= \_\_\_\_\_

3. ¿Cuáles son los objetivos de su enseñanza? Y ¿qué haces para lograrlos?

R= \_\_\_\_\_

4. ¿Cuál considera que es una de las mayores dificultades a la que los alumnos de hoy en día han de enfrentarse?

R= \_\_\_\_\_

5. ¿Cómo mantiene comunicación con los padres de familia sobre el aprendizaje de los alumnos?

R= \_\_\_\_\_

6. ¿Cómo describe el desarrollo de aprendizaje dentro del aula y fuera de ella de sus alumnos?

R= \_\_\_\_\_

7. ¿Los alumnos establecen vínculos afectivos entre ellos? (compañía, aceptación, protección)

R= \_\_\_\_\_

8. ¿Sabe que son las emociones? Y ¿Cuáles reconoce?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. ¿Qué diferencia existe entre emociones y sentimientos?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. ¿Cree importante conocer las emociones de los alumnos? Y ¿Por qué?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. ¿Le resulta fácil poder identificar si hay alguna emoción que este interfiriendo en el proceso de aprendizaje alguno de sus alumnos?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

12. ¿Al planificar y realizar sus clases trata normalmente de enseñar habilidades sociales como saludar, ser capaz de enfrentas a una multitud, ser empático o de autocontrol de las emociones?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. Según lo observado por usted en sus clases ¿Cree que sus alumnos poseen una buena tolerancia a la frustración?

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. ¿Encuentra en sus alumnos problemas que implican conductas de autocontrol emocional? Por ejemplo, conductas violentas, de poca tolerancia, hacer cosas indebidas sin pensarlo

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15. Me puede compartir alguna experiencia profesional con referencia al autocontrol emocional o la falta de educación emocional

R= \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Apéndice E



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA



TÉCNICA: ENCUESTA

INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN: CUESTIONARIO AL PADRE,  
MADRE DE FAMILIA O TUTOR

**Objetivo:** Identificar las características de las dimensiones de desarrollo enseñanza-aprendizaje, familiar, social, afectivo y emocional desde la perspectiva de los padres de familia en los alumnos de 1° grado, grupo A de la primaria Lic. Adolfo López Mateos ubicada en el barrio de Taxcala en Teziutlán, Pue.

Indicación: escriba la respuesta que corresponda a cada pregunta

Nombre \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_

**Indicación:** marque con una “X” la respuesta que elija según la pregunta.

Quien contesta esta encuesta

☐ Madre ☐ Padre ☐ Tutor

**Ocupación laboral de los padres**

	A tiempo parcial	A tiempo completo	Parado-jubilado	Labores de casa
<b>Madre</b>				
<b>Padre</b>				
<b>Tutor/algún otro familiar a cargo del alumno</b>				

Sexo Femenino Masculino

☐☐

¿Cuántos integrantes viven en casa?

☐

Dos

☐

Tres

☐

Cuatro

☐

Cinco o mas

**Vuelva a marcar con X según el grado de conformidad:**

	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>
1. Estoy al pendiente de las actividades, tareas y necesidades que surgen en la primaria en torno a la educación de su hijo (reuniones, avisos, solicitud de material didáctico)			
2. Me intereso por el comportamiento de mi hijo en la escuela			
3. Tomo decisiones de forma democrática y conjuntamente con mi hijo.			
4. Soy tolerante con todas las acciones que realice mi hijo.			
5. Empleo el castigo y la prohibición ante las conductas negativas de mi hijo.			
6. Les comento a mis hijos cómo me siento ante su manera de actuar.			
7. Mantengo un entorno familiar donde predomina la tranquilidad, serenidad, calma.			
8. En mi familia se expresa cualquier emoción o sentimiento.			
9. Ayudo a mi hijo/a aconsejándole de lo que puede hacer cuando experimenta dificultades para resolver un problema emocional.			
10. Mi hijo tiene un comportamiento violento			
11. Mi hijo hace cosas sin pensar las consecuencias o la gravedad del problema.			
12. Cuando mi hijo expresa emociones negativas como tristeza, enojo y miedo, lo intentó calmar.			
13. Se detecta cuándo mi hijo está enfadado.			
14. Identifico el enfado en mi hijo por sus gestos y forma de actuar.			
15. Conozco qué desencadena el enfado de mi hijo.			
16. Cuando mi hijo expresa emociones positivas como felicidad, alegría, ternura e interés, lo reconozco y lo visualizo.			
17. Conozco el comportamiento de mi hijo cuando está feliz o alegre			

18. Soy capaz de hablar calmadamente con mi hijo cuando está enfadado.			
19. Cuando mi hijo está en la casa tiene conductas violentas con los familiares que convive día a día.			
20. Conozco a los compañeros y amigos de la escuela de mi hijo.			
21. Conozco cómo se comporta con sus compañeros y amigos de la escuela.			
22. Le enseñado a mi hijo como controlar sus emociones y sentimientos de forma positiva			
23. Como padre de familia es importante que sus hijos sepan como autocontrolar sus emociones para un mejor desarrollo social y de aprendizaje.			

## Apéndice F



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA



TÉCNICA: ENCUESTA

### INSTRUMENTO DE RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN: CUESTIONARIO PARA LOS ALUMNOS DEL PRIMER GRADO

**Objetivo:** Identificar las emociones que los alumnos conocen y como las gestionan, al igual que saber cómo es su comportamiento ante alguna situación dentro y fuera del aula de clases de su autocontrol emocional en los alumnos de 1° grado, grupo A de la primaria Lic. Adolfo López Mateos ubicada en el barrio de Taxcala en Teziutlán, Pue.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** F      M  
☐      ☐

**Indicaciones:** Marca con un a X la respuesta que tu creas correcta y con la cual te cintas representado o identificado

1. ¿Al entrar a la escuela que emoción sientes?



a) Feliz



b) Triste



c) Enojado

2. ¿Cundo llego a casa que emociones siento?



a) Feliz



b) Triste



c) Enojado

3. ¿Me considero un niño?



a) Tranquilo



b) Inquieto



c) Violento

4. ¿Cuándo estoy con mis compañeros en el recreo me comporto de forma?



a) Tranquilo



b) Inquieto



c) Violento



d) Grosero

5. ¿Alguna vez he golpeado a mis compañeros solo porque me encuentro enojado?



6. ¿Alguna vez he golpeado a mis compañeros sin ninguna razón?



7. ¿Mi maestro/a me comprenden cuando tengo alguna emoción de tristeza, enojo, miedo y felicidad?



8. ¿Mi maestro/a se acerca conmigo para preguntarme como estoy y que siento dentro de mí?



9. ¿Mis padres o tutor me comprenden cuando tengo alguna emoción de tristeza, enojo, miedo y felicidad?



10. ¿Mis padres o tutor se acercan conmigo a platicar o preguntarme como me sentí en la escuela?



11. ¿Por qué? Esta pregunta esta ligada a la #10 dependiendo de la respuesta



- a) Trabajan todo el día   b) Están ocupados en casa   c) No les interesa saber

12. ¿En qué lugar me siento más tranquilo?



- a) Mi casa   b) La escuela

13. ¿Qué haces cuando estas feliz?



- a) Jugar   b) sonreír   c) ver la tv y videojuegos

**14. ¿Qué haces cuando estas enojado?**



**15. ¿Qué haces cuando estas triste?**



**TALLER: “CONTROL EN MIS EMOCIONES”**

**Número de la sesión: 1**

**Propósito de la sesión:** Reconozcan sus emociones y lo que sienten en su vida diaria.

	Actividades	Tiempo	Materiales y recursos	Productos	Evaluación
Apertura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se les da la bienvenida a todos los participantes se convoca a padres de familia, docentes y por supuesto estudiantes.</li> <li>Posteriormente se realizará una actividad de activación para que los pequeños estén concentrados para poder comenzar con la sesión.</li> </ul> <p>Esta actividad de activación consistirá:</p> <p>-En que los alumnos se pongan en distintas poses de ejercicio, las cuales serán proyectadas y tendrán que replicarlas, esto ayudará a que el alumno tenga coordinación en pies y manos. (Imágenes en el anexo1)</p> <p>-Posteriormente se les preguntara ¿qué saben de las emociones? y ¿qué hacen cuando sienten alguna de ellas?</p>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Material multimedia <a href="https://youtu.be/qBZSlGo4N1k">https://youtu.be/qBZSlGo4N1k</a></li> <li>Computadora</li> <li>Proyector</li> <li>Bocina</li> <li>Lápiz</li> <li>Colores</li> <li>Plumones</li> <li>Marioneta previamente realizada</li> <li>Hojas blancas y de colores</li> <li>Palitos de madera</li> <li>Tijeras</li> <li>Pegamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marionetas en forma de caritas</li> <li>Las tres casitas</li> <li>Trabajemos mis emociones</li> </ul>	Lista de cotejo
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo: Tomando en cuenta su participación y retroalimentando lo que dicen, se les pondrá un video sobre de que tratan las emociones básicas (felicidad, tristeza, miedo, enojo y desagrado) por medio de un video:</li> </ul>	50min			

<https://youtu.be/qBZSIGo4N1k>

- Terminando de ver el video se jugará 100 mexicanos dijeron para que den su participación sobre el video de las emociones. (Imagen en el anexo 2)

-Como primera indicación se les pedirá a los alumnos que formen equipos de 7 integrantes para que se formen 2 equipos.

-Como segunda indicación se les dirá que se pongan de acuerdo para organizarse y formarse.

-Como tercera indicación, se les dirá que no se puede hacer trampa, guardar silencio cuando algún compañero va a hablar y tienen que estar concentrados para escuchar la pregunta que se le va a decir.

Se premiará al equipo con más respuestas buenas.

- Realizaran 4 caritas de las emociones de felicidad, tristeza, enojo y miedo. Utilizando hojas blancas y de colores, también usaran sus colores para dibujarla y pintarlas, cuando estén terminadas les pegaran un palito de madera a cada una de ellas, para poder usarlas como marionetas. (Imagen el anexo 3)

-Con una marioneta ya realizada se cantará una canción donde los alumnos utilizarán las caritas que ya realizaron.

(Cuando estoy enojado me pongo arrugado,  
cuando estoy contento sonrió y me divierto,

Cierre	<p>cuando estoy triste una lagrima en cada lado y si miedo me da ¡buuuu! abrazo a mi mamá)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La siguiente actividad que se realizará será las casitas de las emociones que consiste: <ul style="list-style-type: none"> <li>-En una hoja previamente diseñada con tres casitas que representan el hogar, la escuela y las amistades en este caso sus amigos o amigas. Abajo del dibujo de las tres casitas en alumno dibujara las emociones que siente cuando se encuentra en alguna de esas casitas.</li> <li>-Cuando el alumno termine de dibujar sus emociones pasara al frente para contarnos como se siente en estas casitas y que significan sus dibujos. (Imagen en el anexo 4)</li> </ul> </li> <li>Cierre: Los alumnos realizaran la actividad trabajemos mis emociones la cual consiste: <ul style="list-style-type: none"> <li>-En una hoja previamente diseñada los alumnos podrán la emoción que el personaje está sintiendo y recortarán distintas caritas con las emociones.</li> <li>- Después tendrán que pegar la carita que ellos consideren correcta en el personaje.</li> </ul> </li> <li>Mediante una lluvia de opiniones los alumnos participaran dando su opinión del como se sintieron en esta primera sesión.</li> </ul>	40min			
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--	--

	<p>-Su participación se anotará en el pizarrón, se dibujarán nubes en el pizarrón y gotas de lluvia que tendrán a dentro su opinión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pedirá a los alumnos que para la siguiente sesión traigan un tapete o toalla y un cojín para poder hacer diferentes ejercicios.</li> </ul> <p>-También que lleven ropa cómoda.</p>				
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

**Número de la sesión: 2**

**Propósito de la sesión:** Generar un ambiente de confianza y armónico, para que el alumno maneje sus emociones y exprese libremente lo que sienten.

	Actividades	Tiempo	Materiales y recursos	Productos	Evaluación
Apertura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se realizará una actividad de activación esta actividad consiste: (Imagen en el anexo 5)</li> </ul> <p>En que los alumnos tendrán que salir al patio de la escuela en donde se acomodarán en círculo y les pasare una cinta de diferentes colores cuando se haya formado una telaraña con las cintas se tendrán que juntar sus pies manteniendo el equilibrio, posteriormente se pondrá un globo en medio.</p> <p>-Esto para mantenerse concentrados y mantengan su equilibrio.</p> <p>-Si el globo se cae, al alumno que se le cayó se la hará una pregunta sobre lo visto de la sesión anterior.</p> <p>¿Qué son las emociones?</p> <p>Cuando tienes ganas de jugar y divertirte ¿qué emoción es?</p> <p>Cuando tienes lagrimas a los lados ¿qué emoción es?</p> <p>Cuando te escondes y le das un abrazo a mamá ¿qué emoción es?</p> <p>Cuando pongo una cara de arrugado ¿qué emoción es?</p>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Material multimedia</li> <li>Computadora</li> <li>Proyector</li> <li>Bocina</li> <li>Lápiz</li> <li>Colores</li> <li>Plumones</li> <li>Hojas blancas y de colores</li> <li>Tijeras</li> <li>Pegamento</li> <li>Tapete o toalla</li> <li>Cojín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Semáforo de mis emociones</li> <li>Emocionómetro</li> <li>Ejercicios de relajación</li> <li>Mural de las emociones</li> </ul>	Rubrica

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo: Se les pedirá a los alumnos que regresen al salón, se les pondrá un video sobre el manejo de las emociones: <a href="https://youtu.be/E2_lqMxYLOg">https://youtu.be/E2_lqMxYLOg</a></li> <li>En el video sobre como Dani maneja de una buena manera sus emociones su mamá le elabora un semáforo de las emociones, los alumnos realizaran su propio semáforo de las emociones. (Imagen en el anexo 6)</li> <li>-Utilizaran una hoja de color negra, posteriormente recortaran 3 círculos de distintos colores los cuales son rojo, amarillo y verde que quieren indicar:</li> <li>-Rojo: “Parar” mis emociones son muy fuertes y debo de tranquilizarme.</li> <li>-Amarillo: “Pensar” debe de guardar la calma y respirar profundamente.</li> <li>-Verde: “Actuar” pedir una disculpa si es que actúe de mal manera o pensar en las posibles soluciones ponerlas en marcha.</li> <li>-Cuando los círculos de distintos colores estén listos se pegarán en la hoja de color negro, cada uno va a decorar su semáforo de las emociones a su creatividad.</li> <li>-Ya que esté listo se les explicara de nuevo y retomando el video para que nos va a servir el semáforo de las emociones dentro y fuera de la práctica educativa.</li> </ul>	50min			
------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--	--

Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se les explicará otra actividad para que el alumno pueda manejar y expresar sus emociones la cual es el emociómetro. (Imagen en el anexo 7)</li> <li>-Los alumnos realizaran su propio emociómetro con hojas de colores, caritas ya impresas y listones de distintos colores, se les repartirá 4 caritas de las emociones básicas y cada color del listón representara el grado de la emoción.</li> <li>-Se les llevará un emociómetro de ejemplo para que ellos lo puedan replicar o haciéndolo con su creatividad.</li> <li>-Terminando de diseñar su emociómetro, se les dará una explicación de como utilizarlo cuando sientan o quieran expresar una emoción que este en el emociómetro y tienen que recortar un pedazo pequeño si la emoción es leve o un pedazo mediano si la emoción fue mas fuerte.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cierre: Ejercicios de relajación: Se les pedirá a los alumnos como a padres de familia que participen en esta actividad, poniendo las butacas alrededor del salón.</li> <li>-Cuando las butacas estén acomodadas como se les indico, se les pedirá que coloquen su tapete o toalla y cojín en circulo</li> </ul> <p>Se les dará las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La primera es que tomen asiento y crucen sus piernas.</li> <li>-La segunda que guarden silencio.</li> </ul>	40min			
--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--	--

	<p>-La tercera que se concentren y pongan atención a los ejercicios que se van a hacer.</p> <p>Se les pondrá música relajante de fondo para que se puedan concentrar, el primer ejercicio.</p> <p>Con sus piernas cruzadas y con los ojos cerrados los alumnos van a inhalar y exhalar tres veces cuando todos se miren concentrados les empezare a diré cosas positivas para que estén en un estado de relajación.</p> <p>(Imagen en anexo 8)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez que el alumno como los padres se encuentre en el estado de relajación se les dirá que el alumno se recueste y no habrá sus ojos, se les empezará a decir que se imaginen en la playa, tomando el sol, tomando agua de coco y viendo los peces que están en la playa.</li> </ul> <p>-Se les pedirá que inhalen y exhalen tres veces.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará el último ejercicio de relajación para que los alumnos y padres de familia saquen toda la tensión.</li> </ul> <p>-Se pondrán de pie de una manera lenta, se les pedirá que cierren sus ojos.</p> <p>- Inhalen y exhalen solo una vez y que imaginen que tiene dos naranjas en sus manos las cuales van a exprimir muy fuerte para sacarle todo el jugo a esas naranjas, después tiren esas dos naranjas. (Imagen en el anexo 9)</p>				
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad el mural de las emociones, esta actividad va a consistir:</li> </ul> <p>-En que a los alumnos se les repartirá una hoja de color en la cual ellos van a dibujar una experiencia donde hayan tenido una emoción muy fuerte ya sea de felicidad, tristeza, miedo o enojo.</p> <p>-Después de que el alumno haya terminado su dibujo, se le pedirá que la comparta esa experiencia y la pueda pegar en un mural echo de cartulina.</p>				
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

**Número de la sesión: 3**

**Propósito de la sesión:** Potenciar la empatía dentro de las relaciones sociales para comprender las emociones y lo que sienten los demás.

	Actividades	Tiempo	Materiales y recursos	Productos	Evaluación
Apertura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Como primera instancia se realizará una actividad de activación que será en equipo, donde todos los alumnos tendrán que participar. (Imagen en el anexo 10)</li> <li>-Va a consistir en que todos los alumnos salgan al pateo de la escuela, se les darán las siguientes indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>-La primera de ellas es que no deben de jalar ni golpear a sus compañeros por que todos son un equipo y entre ellos se tienen que ayudar.</li> <li>- Se les pedirá a los alumnos que formen una fila recta y solo 5 de ellos tendrán un aro.</li> <li>-Los alumnos que tienen el aro se mantendrán parados y los demás alumnos pasaran por los aros agachados, cuando llegue al final de los aros el que está parado tendrá que pasar agachado desde el principio y el que ya paso tendrá que sostener el aro.</li> <li>-Si se empiezan a empujar o golpear se vuelve empezar el juego hasta que todos pasen tranquilamente y se apoyen en equipo.</li> </ul> </li> </ul>	40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Material multimedia</li> <li>Computadora</li> <li>Proyector</li> <li>Bocina</li> <li>Lápiz</li> <li>Colores</li> <li>Hojas blancas y de colores</li> <li>Reutilizar una revista</li> <li>Tijeras</li> <li>Pegamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carta emocional</li> <li>Rompecabezas</li> </ul>	Rubrica

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los alumnos verán dos cortometrajes sobre la empatía: “Empatía historia del erizo” <a href="https://youtu.be/lcMCG5R6c0k">https://youtu.be/lcMCG5R6c0k</a></li> <li>“Cuerdas” <a href="https://youtu.be/4INwx_tmTKw">https://youtu.be/4INwx_tmTKw</a></li> </ul> <p>-De acuerdo con lo visto en los videos se toma en cuenta la participación de los alumnos, sobre lo que entendieron de estos dos cortometrajes y se les retroalimentara sus participaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo: Elaboraran una carta emocional, en la cual el alumno pondrá recortes con revistas que ya no se utilicen, dibujos, escribirán y se les ayudara a escribir lo que le quieren decir a uno de sus compañeros expresando lo que siente y la emoción que sienten cuando están con ese compañero.</li> <li>-Cuando todos tenga su carta hecha, pasarán uno por uno darle esa carta al compañero a quien se la dedico y se darán un abrazo.</li> <li>La siguiente actividad llamada el intercambio de zapatos, tiene como objetivo potenciar la empatía y comprender lo que lo que el otro compañero este pasando. (Imagen en el anexo 11)</li> </ul>	55min			
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--	--

Cierre	<p>-Los alumnos formaran parejas, se les pedirá que se saquen un zapato y lo intercambien.</p> <p>-Si el zapato no les queda no tiene que forzar a ponérselo.</p> <p>-Reflexionaremos que algunas veces los zapatos de los demás no nos quedan por que no pasamos por las mismas situaciones, pero podemos comprender los demostrando nutro apoyo y escuchando a nuestros compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cierre: En tres equipos construirán un rompecabeza. Primero todos tienen que estar en silencio, el equipo que no guarde silencio es el primero que va a perder. Otra indicación es que no pierdan las piezas delo rompecabezas si las pierden también van a perder.</li> </ul> <p>- Los alumnos tienen que tener una buena unión y organización a la hora de unir las piezas del rompecabeza, se premiara a los tres equipos en primer lugar, segundo lugar y tercero.</p>	25min			
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--	--

**Número de la sesión: 4**

**Propósito de la sesión:** Promover la automotivación en los alumnos para el logro de sus metas y su independencia emocional.

	Actividades	Tiempo	Materiales y recursos	Productos	Evaluación
Apertura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se comenzará con un ejercicio de automotivación. Se conectará el material multimedia donde se les proyectara imágenes que ellos deben replicar al sonido de la música.</li> <li>-Se les pedirá a los alumnos se parecen de sus asientos para que ellos puedan replicar el ejercicio de la imagen. (Imágenes en el anexo 12)</li> <li>-La primera imagen se va a mostrar a los alumnos se trata de que ellos se den un abrazo</li> <li>-Se toquen el corazón con la mano izquierda</li> <li>-Repitan palabras que los motiven.</li> <li>“Yo me quiero, yo me amo y soy muy importante”</li> <li>La siguiente actividad llamada “Quien soy y que quiero” Se realizara de la siguiente forma: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se les repartirá un pedazo de papel kraft a los alumnos donde puedan hacer un muñequito que simule el cuerpo de una persona.</li> <li>-Con ayuda de revistas, periódico y libros que no ya no se ocupen, los alumnos recorten imágenes de lo que le guste y</li> </ul> </li> </ul>	40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Material multimedia</li> <li>Computadora</li> <li>Proyector</li> <li>Bocina</li> <li>Lápiz</li> <li>Colores</li> <li>Papel kraft</li> <li>Revista</li> <li>Periódico</li> <li>Libros que no se utilicen</li> <li>Tijeras</li> <li>Pegamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>“Quien soy y que quiero”</li> <li>Mis metas</li> <li>Dibujo padres e hijos</li> </ul>	Rubrica

Desarrollo	<p>de lo que quiere cuando sea mayor tanto cosas emocionales como materiales.</p> <p>-Cuando la actividad esté terminada se pegará en un rincón del salón y en el lugar donde lo pegaron lo van a presentar y comentarnos lo que les gusta y lo que quieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad del espejo: Esta actividad consiste en fomentar su motivación, en una caja se pondrá dentro un espejo y se les pedirá a los alumnos que pasen al lugar donde voy a estar.</li> </ul> <p>-Les comentare que tengo la foto de mi alumno favorito, cuando se reflejen en el espejo se les pedirá que no digan nada y cuándo todos pasen deberán de compartir su experiencia al verse en el espejo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo: Se les pondrá un audio motivacional, los alumnos cerrarán los ojos lentamente y volverán hacer un ejercicio de relajación.</li> </ul> <p>- Inhalen y exhalen tres veces para relajarse.</p> <p>-Posteriormente se les pondrá un audio motivacional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mis metas, se les entregará una hoja decorada, donde el alumno pondrá sus metas.</li> </ul> <p>-Los alumnos van a dictar metas que quieren lograr el día de mañana como aprender a tocar un instrumento, hacer un pastel, hacer danza hasta pasar en cuestiones emocionales como poner de meta que quieren ser mejores personas, tener más tolerancia, etc...</p>	40min			
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--	--

Cierre	<p>-Cada una de sus metas se escribirán en el pizarrón para que copen la que mas les agrada y las pongan en forma de lista.</p> <p>Cierre: Actividad dibujo de padres e hijos: En el cierre de esta cuarta sesión se les avisará previamente a los padres de familia o tutor que participen ya que en esta sesión su presencia es de gran importancia.</p> <p>-Se les pondrá un video a los padres de familia acompañados de sus pequeños sobre que es la automotivación: <a href="https://youtu.be/ff_emmPOEA8">https://youtu.be/ff_emmPOEA8</a></p> <p>-Esto para que los padres también promuevan la automotivación en sus hijos.</p> <p>-Los padres de familia tomaran una hoja y dibujaran a su hijo poniendo tres palabras donde describan el cariño que les tienen.</p> <p>-Los alumnos también realizaran la misma actividad.</p> <p>-Cuando el padre de familia y el hijo expresen lo que sienten se darán un fuerte abrazo y los dos se dirán que se quieren mucho.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinto lo que siento:</li> </ul> <p>-Se les repartirá pintura acrílica y un pincel para que los alumnos expresen que sintieron en la sesión y cuál fue su emoción más fuerte el día de hoy, realizan un dibujo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les dejara como tarea traer material para la última sesión, tienen que traer una bolita de unicel de tamaño mediano.</li> </ul>	40min			
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--	--

**Número de la sesión: 5**

**Propósito de la sesión:** Fomentar el autocontrol emocional para evitar conductas disruptivas que puedan afectar su entorno social y educativo.

	Actividades	Tiempo	Materiales y recursos	Productos	Evaluación
Apertura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para activar a los alumnos se les pedirá que acomoden las butacas alrededor del salón.</li> <li>-Se les pedirá que formen equipo de 7 integrantes para formar dos 2 equipos, los alumnos escogerán un líder en cada equipo.</li> <li>- Al líder se le pondrá una cinta que en la parte de atrás tiene una cajita con un orificio por el cual se le van a meter las bolitas de unicel que previamente se les pido a los alumnos.</li> <li>-El líder tiene que sacar todas las bolitas de unicel que están en la cajita cuando haya sacado todas las bolitas, tienen que desatarse la cajita y ponérsela al siguiente compañero y así de manera sucesiva hasta que todos los integrantes de equipo pasen.</li> <li>-El primer equipo que saque las bolitas de unicel es el que se llevara un premio.</li> </ul> <p>(Imagen en el anexo 13)</p>	40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>Material multimedia</li> <li>Computadora</li> <li>Proyector</li> <li>Bocina</li> <li>Bolitas de unicel</li> <li>Cajita</li> <li>Plastilina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que me enoja</li> <li>Síntesis</li> <li>Encuesta</li> </ul>	Rubrica
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo: “Que me enoja”, los alumnos realizaran una historia diseñando uno o varios muñequitos para saber que es lo que les provoca ese enojo o qué situación los hace enojar demasiado.</li> </ul>	40min			

	<p>-Para que los alumnos realicen esta actividad los alumnos tomaran una barra de plastilina del color que ellos elijan.</p> <p>-Terminando de hacer sus muñequitos de lo que mas los hace enojar, tendrán 3min para contar su historia en un tipo teatro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pondrá un video de un cuento sobre el autocontrol de las emociones: <a href="https://youtu.be/OUTDmB2jwFM">https://youtu.be/OUTDmB2jwFM</a></li> <li>• Actividad de los 10 vasos: Se pondrán 10 vasos en línea recta, el primer baso de la línea estará lleno de agua, se les pedirá a los alumnos que tomen el vaso con agua con la mano izquierda y tienen que llenar cada vaso con el agua no se les tiene que derramar ninguna gota de agua, cuando llegue al último vaso con la mano derecha tienen que llenar los vasos. (Imagen en el anexo14)</li> </ul> <p>-Esto para que el alumno controle sus impulsos que son parte del autocontrol emocional, la idea es que no se derrame agua que los alumnos puedan controlar sus movimientos hasta que puedan hacer esta actividad de una forma muy fantástica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una prueba donde el alumno deba de autocontrolase guardar la tranquilidad y el impulso de comerse un chocolate.</li> </ul>				
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Cierre	<p>-Como primera indicación se les dirá que se les va a dar un chocolate</p> <p>-La segunda indicación es que NO se lo deben de comer hasta que yo les indique.</p> <p>-El alumno tendrá que autocontrolar sus impulsos para no comérselo, se les indicara que pueden poner en práctica algún ejercicio de relajación para guardar la calma a no comerse ese chocolate. La prueba durara 1min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cierre: Se pondrá a prueba todo lo visto y aplicado en estas sesiones sobre como los alumnos pueden controlar sus emociones.</li> </ul> <p>-En un simulador que consistirá en ponerles 4 videos sobre las emociones básicas que son la alegría, tristeza, enojo y miedo, donde pasen distintas situaciones que provoquen reacciones en el alumno.</p> <p><a href="https://youtu.be/QtGkHDrk2o0">https://youtu.be/QtGkHDrk2o0</a></p> <p><a href="https://youtu.be/a9kXJKS9VJI">https://youtu.be/a9kXJKS9VJI</a></p> <p><a href="https://youtu.be/SKRecNeYRxI">https://youtu.be/SKRecNeYRxI</a></p> <p><a href="https://youtu.be/Y2h0UOoG2_4">https://youtu.be/Y2h0UOoG2_4</a></p> <p>-El alumno tendrá que estar muy atento al video ya que, tomare nota de sus reacciones.</p> <p>-Cuando el video termine se les harán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo te sientes?</p>	40min			
--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--	--

	<p>¿Qué te pareció el video?</p> <p>¿Tu que hubieras echo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos intentaran hacer una oración o síntesis para expresar como fue experiencia en este taller llamado “control en mis emociones” poniendo dibujos y decorando la hoja que se les dará.</li> <li>• Contestaran una pequeña encuesta para saber si todo lo visto y puesto en marcha será aplicado en su vida cotidiana.</li> </ul> <p>-La encuesta se proyectará para que les pueda leer las preguntas y ellos puedan marcar con una X la imagen que les parece correcta.</p> <p>- Se establecerán compromisos con los papás para el seguimiento en casa</p>				
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--