



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**DIVORCIO, LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y LAS SECUELAS EN LOS HIJOS EN EDAD
PREESCOLAR**

PROPUESTA PEDAGÓGICA

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

PRESENTA:

JACQUELINE CORONA FERNÁNDEZ

ASESOR:

LIC. CARMEN MARGARITA PÉREZ AGUILAR

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO DE 2025



Ciudad de México, enero 08 de 2025

TURNO MATUTINO
F(07) S(41)

DESIGNACIÓN DE JURADO DE EXAMEN PROFESIONAL

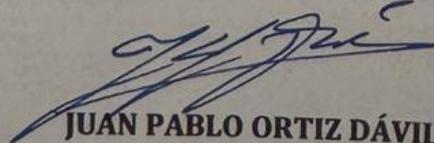
La Coordinación del Área Académica Teoría Pedagógica y Formación Docente, tiene el agrado de comunicarle que a propuesta de la Comisión de Titulación ha sido designado **SINODAL** del Jurado del Examen Profesional de: **JACQUELINE CORONA FÉRNANDEZ**, pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **PROPUESTA PEDAGÓGICA**: titulada: **"DIVORCIO, LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y LAS SECUELAS EN LOS HIJOS, DE NIVEL PREESCOLAR"**, para obtener el título de Licenciada en Pedagogía.

Reciba un ejemplar de la misma para su revisión y DICTAMINACIÓN. Se le recuerda que con base en el Artículo 39 del Reglamento General de Titulación Profesional de Licenciatura, dispone de un plazo no mayor de 20 días hábiles, a partir de la fecha de recibido, para emitir el dictamen por escrito correspondiente.

JURADO	NOMBRE
Presidente (a)	ALICIA LILY CARBAJAL JUÁREZ
Secretaria (o)	CARMEN MARGARITA PÉREZ AGUILAR
Vocal	LUIS ALFREDO GUTIÉRREZ CASTILLO
Suplente	MAURO PÉREZ SOZA

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



JUAN PABLO ORTIZ DÁVILA
Presidente de la Comisión de Titulación
Programa Educativo: Licenciatura en Pedagogía

NOTA: Oficio revisado y aprobado por el Consejo de la Licenciatura en Pedagogía el 03/10/14 y por el Consejo Interno del Área Académica 5: Teoría Pedagógica y Formación Docente el 23/10/14 y entró en vigor el 05/11/14.

c.c.p.- Comisión de Titulación.

Alumnas,

ERP/JPOD/eco

Tabla de Contenido

Contents

.....	2
Introducción.....	3
Análisis de la naturaleza del problema	6
CAPÍTULO 1 CONDICIONES DE LA EDUCACIÓN EN MÉXICO	10
La salud emocional en la infancia.....	15
El bienestar como meta en la educación	16
Capítulo 2 ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	18
¿Cuál es el rol del cerebro en la educación del ser humano?.....	18
Un acercamiento a la realidad educativa.....	20
Capítulo 3 POSTURA PSICOPEDAGÓGICA.....	28
Inteligencias múltiples	28
Componentes de la inteligencia emocional	34
Educación emocional y neuroeducación.....	39
Cerebro del niño	47
La educación emocional desde una perspectiva preventiva.....	52
Contexto socioeducativo	54
Capítulo 4 DISEÑO DIDÁCTICO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	55
CONCLUSIONES.....	77
Referencias	83

Introducción

El periodo más importante en la vida no es el de la universidad,
sino el primero de todos;
desde el nacimiento hasta los seis años de edad.

Maria Montessori

El propósito de esta propuesta es conocer las afectaciones que el divorcio de los padres tiene en el desempeño escolar y socioemocional de sus hijos, importa trabajar con alumnos de preescolar porque considero que se puede hacer un cambio significativo en la vida escolar de los pequeños si nos interesamos a tiempo por las emociones. El conocerlas y autorregularlas es algo que muchos adultos no sabemos realizar, y que es vital aprender desde nuestros primeros años de vida para crecer como personas más sanas. También, las emociones nos permitirán reconocer las consecuencias que puede traer consigo este suceso (la separación de los padres), y en ámbitos educativos se puede crear un cambio que favorezca el desarrollo del pequeño de manera que pueda culminar esta etapa escolar y seguirse formando académicamente desde otra visión que contemple no sólo lo intelectual.

Mi interés en este tema tiene que ver también con qué consecuencias a nivel educativo se pueden percibir si el alumno no cuenta con este apoyo dentro del aula, donde se expresa la carga emocional que trae consigo el divorcio de los padres, y la afectación que tienen, no sólo en el momento que se vive, sino a lo largo de la vida, conectándose de manera directa con el rendimiento que el pequeño puede ofrecer como alumno de una institución; la escuela actual en México tiene una crisis impresionante acerca de la educación emocional, pues se sigue preocupando sólo por el individuo en lo cognitivo, dejando de lado lo más importante, sus emociones.

Con un diagnóstico previo de la situación grupal ante estas problemáticas, es posible generar una propuesta que contribuya a favorecer la gestión emocional en estos niños, y con ello sea posible mejorar su desempeño escolar; pero, sobre todo, que les permita enfrentar con algunas herramientas de inteligencia emocional las vivencias que hacen su día a día, dentro y fuera de la escuela.

El propósito de este trabajo es diseñar una propuesta pedagógica que atienda las necesidades de apoyo emocional para los niños

Para ello, es necesario:

- Describir las características del desarrollo de los sujetos de investigación (3er grado de preescolar, 5/6 años).
- Conocer cuáles son las emociones que prevalecen durante este suceso en los niños.
- Reconocer cuál es la interacción que tiene el alumno en el aula, durante la separación de los padres.
- Crear una propuesta pedagógica que permita reconocer el funcionamiento cognitivo y emocional de los niños en esta etapa, y cómo favorecer a través de herramientas y estrategias un mejor desarrollo en sus capacidades socioemocionales producto de la separación.

El desarrollo de mi propuesta será desde una metodología cualitativa, pues mi interés está centrado en la observación de los pequeños que viven el divorcio de sus padres, interesándome en su comportamiento, sus actitudes hacia sus compañeros y maestros, el estado de ánimo que presentan, la motivación para participar, la entrega de tareas y trabajos, entre otros aspectos. Para establecer la metodología del diseño didáctico de mi propuesta, primero debo realizar un diagnóstico, el cual tomará como base los cuatro puntos que menciona Frida Díaz Barriga en su metodología (Díaz-Barriga, 2006).

El primer paso para implementar esta metodología según la autora Frida Díaz Barriga es el diagnóstico; el diagnóstico dentro de mi propuesta lo encontramos en dos partes: el diagnóstico del contexto general, la educación en nivel básico en el país acerca de la educación emocional, de lo que la realidad en general demanda, considerar las necesidades sociales en el momento actual, la atención educativa y la preocupación por la educación emocional, lo que encontramos en nuestro primer capítulo como condiciones de la educación en México.

Y por otro lado el contexto particular a nivel de la institución donde me interesa

realizar mi propuesta pedagógica, con esto me refiero a las condiciones con las que trabaja la docente a cargo de este grupo, cuál es la interacción de los padres de familia; si son padres con interés por el desempeño escolar de sus hijos, que están pendiente de las actividades que se realizan dentro de la institución, si se dan tiempo de calidad con sus hijos para realizar tareas, lecturas, actividades extraescolares, etcétera, o por el contrario si encontramos padres de familia ausentes, que no son un apoyo para la docente, no asisten a la institución a las juntas o llamados para revisar asuntos relacionados con sus hijos, que trabajan tiempo completo, padres o madres solteras que dejan toda la responsabilidad del pequeño a la abuelita, abuelito, tía, primo, o inclusive con algún amigo o vecino.

Dentro de este contexto particular del grupo identificaremos además si son niños con habilidades para la convivencia, por consiguiente, es importante saber cuáles son las habilidades que debe tener un niño de preescolar para alcanzar la educación emocional; cuáles son los contenidos que deben trabajar con los niños de preescolar para lograr el objetivo de contar todas las habilidades necesarias que les permitan un buen desarrollo de su educación emocional.

Como último paso generaremos a través de la propuesta pedagógica en nuestro capítulo 4, herramientas que permitan a los niños ser capaces de desarrollar la educación emocional desde sus propias posibilidades, habilidades y condiciones, para emplear estos conocimientos en sí mismos y al entorno donde se desenvuelven.

Según los planes y programas de estudio del nivel preescolar (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2022), uno de los objetivos es que los niños durante esta etapa logren la interacción y aprendan a socializar con los otros. Es por eso por lo que es importante trabajar durante esta etapa los problemas emocionales, para que los pequeños no sólo aprendan a reconocerlos dentro de su persona, sino que también identifiquen cuando alguien externo está viviendo una situación que lo mantiene inestable emocionalmente, como lo es el caso de la separación de los padres.

Uno de los objetivos en el diagnóstico es identificar cuál es la labor de la escuela

ante estas situaciones, cómo estructura sus objetivos de aprendizaje para lograr la meta que es alcanzar una realización intelectual eficaz pues como analizaremos en el desarrollo de esta propuesta, lo cognitivo está ligado a lo emocional y sin descuidamos totalmente esta parte del individuo no vamos a llegar a las metas que se pretenden alcanzar en la escuela.

Es por esto que dentro del diagnóstico podemos comprobar qué objetivos se tienen cuáles han alcanzado y cuáles son las metas a las que se desea llegar con el fin de que esta propuesta pedagógica sea un medio para alcanzar dichos fines que permita a la escuela una mejor experiencia educativa y brinde a los alumnos dentro de su diseño curricular una adaptación a lo emocional dejando de lado la preocupación por lo sólo cognitivo.

Construir ese diagnóstico, profundizando en qué habilidades emocionales se han desarrollado y hasta qué punto, así como cuáles se requiere trabajar más, permitirá generar una propuesta de intervención más útil y pertinente para la formación integral de los estudiantes.

Análisis de la naturaleza del problema

Para lograr con mayor exactitud saber desde dónde viene la naturaleza del nuestro contexto delimitamos que institucionalmente el problema de no tomar cuenta lo cognitivo viene desde hace muchos años, pues la escuela se ha constituido como un lugar donde solamente se transmiten conocimientos y saberes académicos y no se preocupa en la práctica, por el ser integral que es una persona, ese problema es algo que ha venido arrastrando nuestro sistema educativo durante muchos años.

Con los avances sociales recientes, se han realizado investigaciones que respaldan la importancia de la educación emocional. La neurociencia ha demostrado que las emociones influyen directamente en el proceso de aprendizaje, ya que pueden estimular la actividad de las redes neuronales y reforzar las conexiones sinápticas,

facilitando así la adquisición de conocimientos (NeuroClass, 2023). A pesar de esta evidencia, la integración de la educación emocional en los contenidos curriculares enfrenta desafíos significativos. En el contexto de la Nueva Escuela Mexicana, se han identificado retos como la inclusión de todos los estudiantes y la adaptación de estrategias que aborden sus necesidades emocionales específicas (Nueva Escuela Mexicana, 2024). Además, estudios han señalado que, aunque se reconoce la relación entre lo cognitivo y lo emocional (véase, por ejemplo, NeuroClass, 2023; Rodríguez et al., 2022), persiste una tendencia a priorizar el desarrollo cognitivo sobre el emocional en los planes y programas de estudio actuales. Sin embargo, esta prioridad debe ser reconsiderada para garantizar un aprendizaje integral que contemple tanto el desarrollo académico como el bienestar socioemocional del alumnado.

Así como hemos visto que todo va evolucionando, con el paso del tiempo, las estructuras familiares han experimentado transformaciones significativas. Diversos estudios indican que, en México, se han incrementado las situaciones que podrían clasificarse como disfuncionales. Según información de Aldeas Infantiles SOS México, se estima que cerca de 5 millones de niños mexicanos están en riesgo de perder el cuidado de sus familias debido a factores como pobreza, adicciones, violencia intrafamiliar y procesos judiciales (Aldeas Infantiles SOS México, s.f.).

Estos datos resaltan la importancia de abordar la realidad socioemocional en la que se encuentran nuestros niños. Comprender estas condiciones es fundamental para reflexionar sobre las estrategias educativas que se implementan en las aulas, ya que las desventajas emocionales pueden manifestarse en la personalidad, el rendimiento académico y el desarrollo de las potencialidades de los estudiantes.

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, los alumnos atraviesan diversas emociones que pueden generar desgaste y agotamiento mental. Sin embargo, tradicionalmente no se ha prestado suficiente atención a la creación de entornos educativos que permitan trabajar, experimentar y gestionar estas emociones. Es esencial desarrollar procesos educativos que se adapten a las capacidades de los alumnos y consideren sus necesidades emocionales, garantizando así un aprendizaje

integral y efectivo.

Tener espacios de crítica y reflexión dentro de nuestras aulas también se va a ver reflejado en la interacción de las clases, es importante que todos estos avances de investigaciones se utilicen con fines ligados a la educación y que sepamos adaptar de manera positiva todo este conjunto de trabajo de manera que nos lleve a la participación desde nuestras posibilidades, aportando nuestro granito de arena para regresar a las aulas teniendo un sistema actualizado donde los principios y valores que rijan sean a partir de lo emocional, para poder reconstruir nuestra educación.

Que esto nos permita crear seres más sensibles, empáticos, capaces de afrontar situaciones difíciles sin entrar en un sentimiento de desesperación, ansiedad, estrés, depresión, etcétera es por eso que las escuelas deben de adaptar estos temas pero no sólo conocerlos, no sólo abordarlos desde la teoría, sino que, adaptarlos al escenario educativo de manera que produzcan un cambio que pueda capacitar a los docentes y a los alumnos para que las emociones que se producen dentro del aula puedan estimular un aprendizaje que se viva a través del conocimiento acerca del mejoramiento en la salud emocional, identificando que no se va a ver reflejado solamente en sus actividades académicas, sino que, va a crear la capacidad de multiplicar este conocimiento a los que los rodean, generando una mejor relación con los otros, una mejor relación consigo mismo y con su ambiente.

En el nivel de estudios donde trabajamos que es el preescolar donde todavía se necesita el apoyo directo de los padres de familia, te puedes percatar más a simple vista de cuál es la interacción que tienen estos en la vida escolar de sus hijos, cómo es que ellos mismos repercuten en sus vidas de forma positiva o negativa; pensar como a nivel institución podemos integrar el esfuerzo de docentes, padres de familia y alumnos para conseguir un mejor resultado académico pero también, un resultado que favorezca la vida diaria del alumno, pues el objetivo es que este aprenda a conocerse, a sentirse y a saber qué a pesar de las adversidades que puede encontrarse en su camino es capaz de enfrentar y absorber de estas experiencias conocimientos que le

permitan en un futuro, aplicar estos conocimientos para afrontar algún otro suceso en su vida, de manera que poco a poco en un trabajo colaborativo entre las instituciones educativas, las familias y el individuo, que en este caso es el alumno, se logre una vida más satisfactoria para el alumno, que permita no sólo su realización como persona, sino una contribución a la sociedad, dado que una persona sana emocionalmente podrá ejercer decisiones, acciones y conductas desde una manera pensante.

Así lograremos una educación basada en el respeto y la dignidad como personas y no sólo en una excelencia académica, de esta manera el aprendizaje que los niños y niñas deben tener es un aprendizaje humanista, que se preocupe de manera integral por el alumno y que sirva para transformar no sólo su persona sino, una sociedad entera, que parta desde la escuela y pueda ejercerse posteriormente dentro de su comunidad; en este sentido la educación debería visualizarse principalmente como el reconocimiento del alumno, que dentro del desarrollo del mismo asuma su cuidado personal, desarrollando sus capacidades como persona con el fin de lograr una vida digna que esté conformada por salud e integridad física y mental.

Dejando en claro que si bien el pensamiento, el razonamiento, la imaginación, tenemos que poner mucha más atención al desarrollo afectivo y emocional, pues son también parte de las habilidades que pueden desarrollar y que se relacionan estrechamente con la meta que es, lograr una educación integral dentro de nuestras aulas; el desarrollo de estas capacidades a lo largo del preescolar va a permitir que los pequeños trasciendan como personas potenciando a sí mismo su capacidad académica, ya que va hacer un esfuerzo continuo entre lograr una excelencia intelectual y estar emocionalmente aptos.

CAPÍTULO 1 CONDICIONES DE LA EDUCACIÓN EN MÉXICO

La escuela en la actualidad tiene una crisis que se ve reflejada en el grave estancamiento que tienen los alumnos en cuanto a rendimiento escolar. Esta problemática ha existido en nuestro sistema durante muchos años. Sin embargo, a raíz de la pandemia por COVID-19 nos percatamos de que los casos se agudizaron. Si bien no se inició la problemática se hizo mucho más evidente. A raíz de la pandemia, todos los países implementaron estrategias educativas que les permitieran seguir llevando a cabo su proceso de enseñanza de manera óptima para que los estudiantes siguieran aprendiendo desde sus hogares, la mayoría optando por clases virtuales, medios masivos y de televisión. México desarrolló el programa Aprende en casa (SEP, 2019), cuyo objetivo era transmitir los conocimientos curriculares mediante medios televisivos.

Se desconoce con precisión los resultados de eficacia de esta “solución”, pero el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020) realizó la Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación (ECOVID-ED) para conocer las condiciones en las que la comunidad estudiantil terminó sus ciclos escolares durante la pandemia y qué apoyo se tuvo en sus hogares para lograr los aprendizajes esperados. La encuesta arrojó resultados que permiten visualizar que, durante la pandemia, solamente el 50% de los hogares contaba con medios digitales y servicios de internet, siendo el celular y la computadora los dispositivos más utilizados. De manera que, en el nivel básico, el 70% de los alumnos utilizaban el celular como herramienta principal y el 75% debían compartirlo con sus familiares.

En cuanto a las deficiencias del proceso educativo, se percibe que no estábamos académicamente preparados para este cambio. El proceso educativo se estancó y los maestros tuvieron que seguir trabajando pese a todas las limitaciones con las que se encontraban.

No se aprendió o se aprendió menos que de manera presencial (58%), faltó seguimiento en el aprendizaje de los padres o tutores (27%), faltó habilidad técnica o habilidad pedagógica de padres o tutores (24%), hubo un exceso de carga académica

y actividades escolares (19%), prevalecieron condiciones poco adecuadas para el estudio en casa (18%), y faltó convivencia con amigos (16%) (Backhoff Escudero, 2024).

Posteriormente, cuando se pensó en regresar a la presencialidad, surgieron otra serie de problemáticas, pues la mayoría de las personas no quería un regreso, ya que no querían arriesgar su salud o la de sus familiares. Por lo que se optó por clases híbridas, es decir, presencialidad y trabajo en línea a la vez. Lo que fue mucho más difícil que lo anterior, pues un mismo docente tenía que hacerse cargo de una mitad del grupo de manera presencial y otra trabajando de forma remota desde sus casas a la vez. Todo este suceso que se vivió a lo largo de dos años creó una crisis en nuestras escuelas.

Como consecuencia, tenemos no sólo un bajo rendimiento académico, de aprovechamiento, bajos niveles de lectoescritura, de comprensión, de rezago matemático, etc.; sino que nos enfrentamos también con el problema de estrés, ansiedad, depresión, angustia, desesperación, entre otros muchos sentimientos que los alumnos no están siendo capaces de manejar. Esto trunca no sólo su capacidad cognitiva, sino social.

No podemos seguir preocupándonos dentro de nuestras escuelas únicamente por qué se va a aprender, cuáles son los contenidos del currículum, los planes y programas de estudio, etcétera, y seguir dejando de lado en qué condiciones emocionales se encuentra la persona a la que deseamos transmitir dichos conocimientos.

Millones de estudiantes han tenido que cambiar de manera espontánea sus hábitos y dinámicas de estudio. Las familias viven con incertidumbre de lo que pasará en el futuro, y nuestros niños, niñas y adolescentes viven su proceso educativo de una manera desordenada.

Al generarse la modalidad de clases en línea, se asumió que todos los estudiantes presentaban las condiciones óptimas de conexión a internet, que los docentes eran capaces y contaban con las actitudes y habilidades necesarias para llevar a cabo el trabajo a través de plataformas digitales, y que los padres de familia iban a ser un apoyo ante dicha situación, dirigiendo el proceso educativo de cada estudiante dentro de sus hogares. Pero la realidad no fue así.

El proceso de enseñanza-aprendizaje es un proceso complejo en el que se espera que se transmitan conocimientos y habilidades, y el docente tiene un rol sumamente importante. Él es quien se encarga de acompañar al estudiante considerando una serie de estrategias, didácticas, ritmos, estilos de aprendizaje, habilidades, debilidades, entre otras cosas (Díaz Barriga Arceo y Heredia Sánchez, 2021).

Es importante saber que en los procesos de enseñanza-aprendizaje todos somos diferentes, con características, actitudes, deseos, sentimientos, emociones y culturas distintas por lo cual las estrategias educativas deben ser cambiantes y flexibles, ya que cada uno es único en cuanto a sí mismo.

Se debe considerar la situación por la que están pasando los estudiantes. Es importante que los docentes estén en contacto con cada uno de ellos para conocer su contexto, su estado de salud y su estado emocional, al igual que el de sus familias.

La utilización de la tecnología y plataformas digitales fue una respuesta para poder resolver los procesos de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes. Las plataformas educativas en línea son una realidad que llegó para quedarse. Sin embargo, no todos los estudiantes contaban con los recursos para poder responder de forma positiva a esta nueva modalidad. Muchos de ellos no contaban con acceso a internet, con computadora personal o simplemente no tenían las competencias digitales para utilizarlas. El cierre de los centros e instituciones educativas trajo consigo grandes cambios y crisis que, si bien ya existían en nuestro sistema educativo, se reflejan en un aumento no sólo de inquietudes y miedos ante el aprendizaje, sino

también un daño en la salud mental y un gran aumento de la vulnerabilidad de los estudiantes.

En este retorno a la presencialidad, nos damos cuenta de lo importante que es cambiar de inmediato nuestro sistema educativo, nuestra forma de enseñar, nuestras didácticas y técnicas pedagógicas. No podemos retomar un sistema que no funcionaba anteriormente, que no funcionó durante la pandemia y que no va a funcionar después de tanto rezago educativo, emocional y social vivido durante estos últimos años.

Es importante conocer la realidad en la que se encuentran nuestros centros educativos, recapacitar acerca de las condiciones socioemocionales que se tienen para generar un aprendizaje y un bienestar académico dentro de nuestras escuelas. Como señala Castillo Vega et al. (2023), "Aprender con y desde las emociones es parte del aprendizaje integral que requerimos para avanzar en una educación de calidad" (p. 93).

Las desventajas emocionales en los educandos se ven reflejadas en su personalidad. A algunos les afecta la timidez para adaptarse y participar, mientras que, por el contrario, en otros se ve reflejada una actitud negativa, grosera o déspota hacia sus compañeros o maestros, además de la frustración que trae consigo la organización de sus tiempos para cumplir con sus quehaceres académicos y complementarlos con los de la vida cotidiana. Es por eso por lo que no sólo la enseñanza debe tener importancia dentro de la vida educativa del niño, sino también los procesos emocionales que atraviesan mientras están en su camino hacia el aprendizaje (Brackett & Rivers, 2014; Durlak et al., 2011).

Sabemos que la separación de los papás conlleva una serie de problemáticas en el entorno, así como desbalance de emociones y sentimientos; lo que depende de la etapa de vida, para enfrentarlo de manera diferente. Si eres mayor, puedes comprenderlo mejor y actuar de una manera madura, ir a terapia, etc. Pero ¿cómo lo viven los pequeños? ¿Qué les ayuda a regular sus emociones? ¿Y cómo las docentes pueden motivar su educación, cuando se presenta este suceso en sus vidas?

Lo que revisaré en mi propuesta pedagógica es qué impacto tiene a nivel académico este acontecimiento en los niños pequeños, en este caso de nivel preescolar, y de qué manera dentro de las instituciones educativas se les puede motivar y crear interés en aprender y socializar, pese a las circunstancias que están viviendo en su entorno familiar.

En la actualidad es muy importante preocuparse por el estado emocional de los alumnos. Es por eso que dentro de nuestra propuesta pedagógica se pondrá énfasis en la salud emocional, ya que el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como los comportamientos y actitudes de los individuos, están estrechamente relacionados con el estado emocional en el que se encuentran, y esto se va a reflejar en el contexto donde se desenvuelven.

Como he mencionado los problemas centrales de la educación en nuestro país es el predominio de la educación cognitiva dejando a un lado o desvinculando totalmente de ésta a la educación emocional. Se sabe ahora que para lograr un aprendizaje significativo tiene que estar pensado desde un ambiente estable donde el alumno se sienta escuchado, comprendido y valorado.

Como sabemos y vamos a analizar durante el recorrido de esta propuesta, no se va a lograr nunca la integración de conocimientos si el alumno no está física, mental y psicológicamente estable, pues no podemos seguir pensando en la idea de sólo impartir conocimientos a una persona como si fuera una especie de máquina que va recopilando datos importantes cuando por su vida diaria acontece una situación que lo desequilibra emocionalmente, sumándole a este hecho que no tiene acceso a información que le permita estabilizar sus emociones o al menos reconocerlas y poder auto-regularlas.

La salud emocional en la infancia.

Nuestros pequeños se están formando para ser los adultos de mañana, su personalidad y sus actitudes frente a la vida van a irse formando desde las primeras etapas de desarrollo, crecer en condiciones saludables desde el punto de vista emocional va a asegurar la estabilidad de la persona a lo largo de su trayectoria, por eso es que resulta relevante educar la salud emocional en esta etapa tan temprana. La salud emocional es un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que una persona se desenvuelve, para hacer énfasis en los componentes personales que tienen que ver con la comprensión y el control de uno mismo que, como lo son el auto concepto, el autoestima, el autocontrol, la automotivación, la tolerancia, la frustración, etcétera y los componentes relacionales que implican la relación con otras personas, tener interacciones de manera respetuosa que incluyen un vínculo afectivo, asertividad, empatía y habilidades sociales. Primero tenemos que desglosar qué es la salud emocional.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948), la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 1). Desde un punto de vista físico, un niño sano es aquel que puede superar un proceso de enfermedad y que tiene un crecimiento equilibrado. Desde un punto de vista emocional, es aquel que puede superar conflictos en las relaciones con otros seres humanos, que disfruta descubriendo su entorno sin miedo a explorar o explorarse, y que está satisfecho con el lugar que ocupa en su pequeño mundo.

La salud emocional es “un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se encuentra y se desenvuelve” (Gómez, 2003, p. 23). Para que este bienestar sea posible, es necesario que la estructura de personalidad del individuo reúna una serie de componentes que le permitan un equilibrio emocional óptimo, evitando vivir en estados desajustados de ansiedad. La ansiedad es una emoción negativa que, si se presenta

con frecuencia o durante un período prolongado, genera estados que consumen mucha energía y producen un efecto negativo crónico. Otra emoción negativa que puede producirse en los alumnos es el estrés, el cual es un estado de inquietud y malestar que, en grados graves, puede producir dolencias físicas (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004).

La psicología positiva trata de superar la tendencia tradicional de centrarse en las patologías y pasa a centrarse en las fortalezas del ser humano para estudiar las características que hacen al individuo más eficaz, competente y feliz (Vázquez & Hervás, 2009).

El bienestar como meta en la educación

El objetivo de la educación debería de ser fomentar el bienestar personal y social, ¿cómo se lograría el bienestar del que estamos hablando? El bienestar emocional consiste en experimentar emociones positivas, lo cual es lo más cercano a la felicidad, pero para llegar a esto primero tenemos que aprender a regular de una forma apropiada las emociones negativas que existen en nuestro día a día, esto implica un desarrollo de habilidades y capacidades que nos permitan una vida plena y satisfactoria, es decir, la educación debe posibilitar a las personas a que puedan evaluar de forma positiva su calidad de vida total.

Debemos que el bienestar se da en principio en una dimensión personal para posteriormente presentarse como una dimensión social, la educación emocional no debe de darse solamente en la educación escolarizada, es decir, la educación escolarizada es la que se hace en centros de educación institucionalizados, como lo es el preescolar, la primaria, la secundaria, etcétera.

La educación es un concepto mucho más amplio que sólo la educación escolarizada y se refiere a cualquier proceso de aprendizaje en cualquier contexto en el que te encuentres, por lo tanto, va a incluir tanto la educación escolarizada como la

educación en la familia y la educación a lo largo de toda nuestra vida. Dicho esto hay que reconocer que dicha educación empieza desde las primeras edades, en un principio por nuestra familia; sin embargo, la educación escolarizada es capaz de llegar a casi el total de la población, por lo tanto, la intervención de ésta va a asegurar un mayor alcance, lo cual es una forma de ampliar la educación emocional en la sociedad, pues no podemos esperar que todas las familias eduquen a sus hijos en valores y desarrollo afectivo, pues la realidad es que hay un sector importante de familias que no lo hacen, puede ser por falta de tiempo, por no saber cómo hacerlo o porque las familias simplemente no están preparadas para educar en la autoestima, en comportamientos sociales y emocionales y sobre todo en la felicidad.

Todo esto requiere una formación, formación que muchas veces el profesorado tampoco ha recibido. Es por eso por lo que el profesorado y las familias también necesitan una formación para poder educar a nuestras futuras generaciones desde la perspectiva de la educación emocional de una manera responsable que establezca vínculos estrechos entre las familias, los docentes y todos los trabajadores del sector educativo y, sobre todo, y lo más importante, con los alumnos. Hay que buscar alternativas que nos permitan ser creativos para hacer esto viable, respecto a las familias utilizar espacios dentro de nuestras escuelas donde los padres y madres puedan asistir a charlas, conferencias, cursos, talleres, etcétera, donde se hagan partícipes de la educación y bienestar de sus hijos.

Tomar conciencia de nuestra realidad y del contexto que nos rodea es reconocer que muchas de las competencias básicas que necesitamos para la vida no se están adquiriendo dentro de nuestras familias, es por eso por lo que se necesita que la escuela se implique en competencias emocionales y sociales. La educación dentro de nuestras aulas debe propiciar competencias básicas para la vida y para el bienestar: la educación emocional.

Las investigaciones más recientes nos aportan evidencias de los efectos positivos que tiene la educación emocional, puesto que ésta tiene un impacto importante para el desarrollo integral de las personas. Debemos tener presente que

las competencias emocionales son de las más difíciles de adquirir, pues un alumno normal en algún trimestre puede aprender a resolver problemas de ecuaciones de segundo grado, pero para aprender a autorregular la impulsividad en situaciones de ira se necesitan años de entrenamiento, es por eso por lo que uno de los retos de la educación emocional es dedicarle el tiempo necesario.

Capítulo 2 ESTADO DE LA CUESTIÓN

Es importante para mi tema saber cómo funciona el cerebro de los pequeños y, de esta manera, identificar con mayor precisión cuáles son los sentimientos y emociones que trae consigo la separación de sus padres, y cómo afectan su desarrollo socioemocional y su proceso de aprendizaje. Por lo tanto, es necesario vincular y conocer conceptos clave como la neuroeducación, la educación emocional, la inteligencia emocional y el funcionamiento del cerebro del niño, entre otros aspectos relevantes para comprender este fenómeno.

¿Cuál es el rol del cerebro en la educación del ser humano?

La vida emocional del ser humano es tan importante que, cuando no marchan dialécticamente unidos lo emocional, lo racional y lo volitivo, se limita la eficiencia del desarrollo, la felicidad y el éxito en la vida (Bisquerra, 2009, p. 78).

El desarrollo de las neurociencias en los últimos veinte años ha constituido un fuerte estímulo para enfocar un nuevo abordaje de la didáctica y de los procesos de aprendizaje. El cambio en la conceptualización de tales procesos enfatiza las habilidades de procesamiento que los individuos traen consigo a la situación de aprendizaje y se aleja cada vez más de la posición que concibe al estudiante como un receptor pasivo de información. Es un participante activo.

Si prestamos atención solamente – o preferentemente - al desarrollo intelectual, corremos el riesgo de dejar de lado o de otorgarle menos importancia a la dimensión emocional (el sentimiento, lo afectivo); hay que comprender el papel que juegan las

emociones y los sentimientos en la orientación de nuestras funciones cognitivas.

Conocimientos y emociones influyen uno sobre otro, pero son éstas últimas las que juegan un papel más importante en la formación de los recuerdos. Igualmente se ha de tener en cuenta la praxis: la capacidad del ser humano no está sólo en el conocimiento sino en lo que hace con el conocimiento; es el aprender a hacer. La acción supone un interés o la motivación para hacer algo; además, requiere habilidades y capacidades para saber hacer. La dimensión ética ha de impregnar el pensamiento, el sentimiento y la acción, orientada por valores que dan sentido a la vida. La persona humana es un tejido intrincado y complejo cuya potenciación comporta realizarse en todas sus dimensiones (AnderEgg, 2008, p.24)

De ahí que la inteligencia es una capacidad de adaptación del ser humano al contexto cultural, mediado por la afectividad, que permite solucionar problemas, incluso los más complejos, para vivir en armonía, paz y tranquilidad, solos y/o en la interacción con los demás.

No podemos comprender al estudiante cabalmente si no lo analizamos en su relación con los demás y con el ambiente, por lo que los procesos cognitivos tienen una dimensión afectiva y social, cultural. Por otro lado, como señala Bisquerra (2020), “cada ser humano tiene un sistema de constructos particulares llamado ‘personalidad’, con el cual analiza y categoriza la realidad e interpreta cada evento, situación o problema de su cotidianidad” (p. 78).

La Neurociencia nos dice que no es posible el aprendizaje, sino se considera lo emocional, es por eso por lo que mi trabajo está centrado en el alumno como un ser completo, mi interés gira en torno a e generar una propuesta que permita un mejor desarrollo de competencias y habilidades, pero tomando como foco central la emociones, pues si el niño está estable en éstas, será más fácil absorber los conocimientos planteados y los planes y programas de estudio de nivel preescolar.

Después de revisar diferentes artículos acerca de este tema, pude percatarme de los conceptos más importantes que se pueden desarrollar, me interesa enfocar mi estudio no sólo en el proceso educativo y las repercusiones que se tienen por parte de los alumnos ante esta vivencia, sino también, cómo afecta su desarrollo social y afectivo con sus compañeros y maestros.

La vida emocional del ser humano es sumamente importante tanto que si no marcha bien lo racional se limita, el desarrollo de las neurociencias en los últimos años a constituido un fuerte estímulo para enfocar y abordar de manera diferente nuestros procesos de aprendizaje dejando de concebir al estudiante como un receptor pasivo de información.

Según Vygotsky, la pedagogía se debe orientar “no hacia el día de ayer, sino hacia el día de mañana del desarrollo del niño. Sólo así podrá despertar aquellos procesos del desarrollo que se encuentran, en ese momento, en la zona del desarrollo próximo” (Citado por Talízina, 2000, p.46).

Cuando el docente le imprime a su desempeño pedagógico una alta carga afectiva y emocional, los estudiantes muestran un mayor ritmo de aprendizaje, de manera que el proceso de construcción, asimilación y apropiación de conocimientos, desarrollo de habilidades y destrezas, fortalecimiento de valores, y apropiación de la cultura, se sustenta en los resortes afectivos, y es por ello por lo que la afectividad es el principal mediador del aprendizaje humano.

Un acercamiento a la realidad educativa

Es relevante para mi trabajo conocer los avances que se tienen sobre el tema desde diferentes perspectivas, y cómo podría ayudarme toda esta información para realizar de manera más precisa y correcta mi trabajo de investigación. A continuación, voy a citar algunos de los artículos que desde mi postura cumplen la función de abrirme el panorama acerca de todos los puntos que deben estar presentes en mi proyecto.

Inicio con un primer artículo titulado *Crisis en la infancia: ¿Qué piensan, sienten y dicen los niños sobre la separación de sus padres?* de Cifuentes y Müller (2011). Al inicio de este artículo, las autoras mencionan que es un estudio cualitativo, enfocado en niños de 12 años que narran su experiencia ante la separación de sus padres, pero no sólo cómo es que lo vivieron, sino cómo esa experiencia sigue teniendo un significado en sus vidas actualmente.

A mí me interesa mucho saber cómo manejan sus emociones ante esta situación, dónde muchas veces se está pensando el bienestar de los adultos (los papás) que por diferentes factores deciden la separación, pero no se piensa en la desintegración de la familia y por consecuencia el desbalance de los pequeños. En el artículo se nos explica que los resultados que se obtienen se pueden identificar que la separación de los padres crea una crisis para los niños y esta vivencia afecta su estado de ánimo. “Esta vivencia afecta su desempeño conductual y socioemocional, generándose cambios de estado de ánimo que se evidencian en el ámbito escolar y social” (Cifuentes y Müller 2012).

La familia compone un soporte para los pequeños, con la separación de los padres la estructura familiar cambia, ellos se sienten vulnerables, provocando sentimientos de soledad y temor, es importante que en las instituciones educativas se cree un espacio armónico y de comprensión ante esta experiencia para los alumnos.

Quiero continuar con un artículo que plantea uno de los conceptos más importantes que me interesa abordar, el rendimiento escolar, el artículo referido se titula “Los efectos del divorcio en el rendimiento infantil”. En este artículo Gonzales Rivero (2016), brinda información importante para desarrollar mi tema de investigación, ya que se preocupa por el alumno en un sentido amplio, cómo sus estados de ánimo, sentimientos, emociones, etc.

El artículo comienza por explicarnos que en la escuela es importante que la maestra sea capaz de identificar este tipo de problemas y puedan resolverse en medida

de lo posible en las instituciones educativas para poder crear un clima favorecedor que influya directamente en el desarrollo de los pequeños.

Algo importante que quiero rescatar sobre el artículo son las edades que van desde los 5 a los 6 años, entonces puedo ver más relacionados los resultados en sus muestras con los niños que me interesa trabajar. La investigación tiene una metodología mixta cuenta con diferentes muestras, gráficas, cuestionarios y tablas que permiten una mejor comprensión de los datos que va obteniendo, entonces te permite identificar mejor los datos numéricos y reflexionarlos con los datos no cuantitativos. Quiero resaltar que la persona que realiza esta investigación es una maestra, por lo que desde su experiencia identifica la importancia de conocer este tipo de temas familiares que viven los alumnos y cómo afecta su desempeño en el salón de clases, para poder reflexionarlo desde la profesión docente, y capacitarse para lograr un ambiente armónico y de superación en el aula.

El siguiente artículo que voy a agregar lo tomé en cuenta porque se preocupa por la participación de los padres de familia, cosa que en nuestras demás fuentes no encontramos, pues todos se centran en el alumno y en todo caso la participación docente dentro de las instituciones para generar un cambio, así que al leer este artículo reflexioné acerca de ¿Sí es posible generar educativas si no se cuenta con el apoyo de los padres de familia? Pues aun después del divorcio los padres seguirán ejerciendo un papel importante en las vidas de los pequeños y en conjunto con los centros de educación se podría generar un cambio más satisfactorio, el título es el siguiente “Vivencia de la separación de los padres en educación infantil. Intervención en el aula” de la autora Rivera Peñas (2020). Lo que puedo rescatar de este artículo, es que se preocupa por proponer una serie de recomendaciones para los padres de familia, y no perder de vista si este cambio para lograr un sano desarrollo del niño no se empieza en casa, resultará muy difícil trabajarlo totalmente en la escuela.

Algunas de las recomendaciones que se enuncian son: seguir ejerciendo la responsabilidad de cada padre de familia, pues no hay que olvidar que la separación se está llevando a cabo con la pareja, pero existe una lista de compromisos y

responsabilidades con los hijos que no se van, y es muy importante seguir cumpliéndolas con responsabilidad; otro punto importante es ofrecer tiempo de calidad, pese a la distancia que este suceso puede producir con las áreas de su vida, entre ellas integrada el de la educación y por último, quiero rescatar uno de los puntos que llamaron mi atención, evitar utilizar a los niños, no ser chantajistas y usarlos como medio de comunicación entre los progenitores, para evitar ponerlo en una situación de conflicto.

Es importante señalar que dentro de los estudios que realiza Rivera Peñas (2020), autora del artículo *Vivencia de la separación de los padres en educación infantil: intervención en el aula*, se identifican lineamientos que podrían llevarse a cabo en las instituciones educativas referentes a los padres divorciados. Entre estos lineamientos, me gustaría rescatar dos propuestos por Castilla y León (2017):

1. **Escolarización del alumnado:** Se refiere a que, para inscribir al alumno, es necesario presentar una solicitud donde estén presentes las firmas de ambos progenitores.
2. **Tutorías individualizadas:** Los padres pueden elegir si reciben la información referente a su hijo/a juntos o por separado.

Leer este trabajo, me llevó a reflexionar que para lograr el sano desarrollo del niño, se necesita de tres figuras: los padres de familia, los docentes, y el propio alumno, y que si alguno no lleva a cabo su tarea con responsabilidad, es muy difícil que los otros integrantes logren la meta, pues aunque en las instituciones se tenga una buena formación acerca de estos temas, si los padres de familia no saben abordarlo, y tampoco les brindan el tiempo e interés que necesitan a sus hijos, los niños seguirán experimentando estos sentimientos negativos.

Es importante por eso, concientizar también a los padres acerca de las problemáticas que pueden padecer sus hijos después de estos sucesos, y lo importante que es para ellos su acompañamiento en todas las áreas de su vida, en especial el académico que se puede ver truncado por emociones negativas producto del divorcio que está consolidando en casa.

Quiero proseguir señalando que en la búsqueda y recopilación de información, me encontré con varios documentos que tratan el mismo tema, pero en edades más avanzadas, enfocados en la adolescencia, o niños entre los 10 años en adelante se tienen “abandonados” a los niños que viven el divorcio de sus padres en esta etapa, por eso es que el siguiente documento es uno de los que más llamaron mi interés, tienen por título “Experiencia sobre la separación y divorcio en tres aulas de educación infantil. Una propuesta de intervención” de Barea, et al.

Barea, et al. (2015) refieren que se tiene muy poca investigación acerca de cómo viven o perciben la separación de los padres los alumnos de Educación infantil, es decir, que se tiene un amplio campo de investigación acerca del mismo tema para alumnos de nivel primaria en adelante, pero se pierde el interés en los pequeños.

Lo más interesante de este artículo es ver perspectivas ante este suceso de los principales actores, que son los padres de familia, los alumnos y docentes, e identificar a través de las entrevistas aplicadas, cómo la percepción de cada uno es distinta.

También menciona que la formación que tienen las docentes para llevar a cabo un plan o programa estratégico que permita un sano desarrollo del alumno en el aula cuando se presenta esta situación en su vida es muy escasa, lo que me hace reflexionar y me provoca el interés de indagar qué cursos existen para los docentes de educación preescolar que les brinden las herramientas que permitan detectar y solucionar en cuanto sea posible este tipo de problemáticas que se presentan en la vida de sus alumnos.

Por otra parte, se me hacen interesantes los instrumentos que utiliza para recabar la información que necesita, ya que permite identificar las diferentes posturas, es también una manera sensible para recabar las experiencias de los pequeños, pues pueden describir lo que sienten ante esta situación sin sentirse expuestos o juzgados, es importante porque rescata no sólo que emociones tienen a partir de este suceso, sino, que relación es la que se tiene con los padres después de la separación.

|Dentro de los conceptos más importantes en los que se centra mi trabajo de investigación, se encuentran los sentimientos y emociones, por lo que se me hace importante referir al siguiente artículo consultado, lleva por nombre “Pensamientos y sentimientos reportados por los niños ante la separación de sus padres” Elegí este artículo porque a pesar de que trabaja niños de 11 a 15 años, y yo estoy interesada en una población de rangos de edades menores, la separación de los padres surgió entre los 3 y 5 años, de esta manera podemos identificar cuáles son los sentimientos que prevalecen en los niños, aún pasado este periodo de tiempo, así mismo la razón por la que me vi interesada en escogerlo para mi base de datos, es rescatar la importancia de saber manejar estos sucesos que acontecen en las vidas de los alumnos, y con un buen acompañamiento lograr más rápido la adaptación a su entorno familiar y social, y poder contribuir a que no se tenga consecuencias graves posteriormente (emocional y actitudinal mente hablando), que el educando pueda desarrollarse y aceptar este proceso de duelo desde un acompañamiento profesional, con docentes capacitado en el tema, con sentimientos de empatía para con sus alumnos que viven esta situación.

“Posiblemente los niños en la separación de sus padres no expresen con sus padres o personas cercanas sus temores” Muñoz et al (2008). Quiero citar esta parte del texto que me conmovió, y me dio espíritu de seguir con este tema, profundizar en él, prepararme y conocer más estrategias que ayuden a los padres de familia y docentes para llevar a cabo un desarrollo sano con el niño que atraviesa esta situación, pues como menciona la autora, muchas veces les es imposible expresar sus sentimientos, por temor a ser juzgados, miedo al rechazo de los que lo rodean, por sentir culpa por el acontecimiento, entre otras muchas cosas.

Si no se tiene conocimiento del tema y una buena preparación dentro de las instituciones, ¿Cómo podremos desde nuestro espacios educativos contrarrestar estos sentimientos y emociones negativas y participar en un proceso de sana miento que permita no tener repercusiones en el alumno?, desde la pedagogía podemos ser participantes activos, que fomenten y creen planes de integración de trabajo entre los padres de familia, los docentes y los alumnos, poniendo siempre al alumno en el centro y asumiendo las responsabilidades que se tienen con él mismo, así y darle la

oportunidad de expresarlo lo que siente ante este suceso en su vida personal y ya identificados los sentimientos más frecuentes, contar con los conocimientos que permitan contrarrestarlos.

¿Por qué es importante trabajar dentro de las instituciones este tema en particular? La formación que tienen las docentes para llevar a cabo un plan o programa estratégico que permita un sano desarrollo del alumno en el aula cuando se presenta esta situación en su vida es muy escasa, lo que me hace reflexionar y me provoca el interés de indagar que cursos existen para los docentes de educación preescolar que les brinden las herramientas que permitan detectar y solucionar en cuanto sea posible este tipo de problemáticas que se presentan en la vida de sus alumnos.

Durante la búsqueda de información acerca de cómo afecta la separación de los padres en el desempeño escolar en alumnos de preescolar, percibí que existe pocos trabajos relacionados con este rango de edad (entre 3 y 5 años de edad) muchos se empiezan a interesar en nivel primaria, en la adolescencia, etc. Para mí es muy importante abordar esta etapa porque la única relación que los niños tienen es la familiar y en la escuela, y si la familia está sufriendo quiebres me gustaría que se vea implementada una ayuda a nivel escolar.

Aparte es fundamental que los docentes sepan detectar el problema para poder resolverlo de la mejor manera pues como se cita a continuación, “Posiblemente los niños en la separación de sus padres no expresen con sus padres o personas cercanas sus temores” Muñoz et al (2008) por lo que es una labor importante estar pendiente de sus comportamientos, cambios de emociones y falta de interés por participar o asistir a la escuela.

No hay que perder de vista que sigue siendo un trabajo en conjunto con los padres de familia, pues no se puede tener toda la responsabilidad de la salud mental del alumno sólo en la institución educativa, si al llegar a casa se encontrara de nuevo sumergido en un mundo de peleas, agresiones, falta de atención, etc.; Por lo que se me hace importante crear estrategias que permitan a la docente guiar a los padres al

sano cumplimiento de sus responsabilidades, exigiendo en la escuela que se tengan bases para inscribir al alumno y se considere el tiempo de calidad que se le debe proporcionar a cada alumno.

Sé que el trabajo que se tiene que hacer para concientizar es mucho más grande que sólo estos dos puntos, por lo que me propongo investigar más sobre la participación de los padres separados dentro de las actividades escolares con sus hijos, que clase de pláticas, cursos, talleres o alguna otra actividad con gente capacitada se podrían impartir dentro de las instituciones, para que los padres conozcan su rol dentro del desarrollo cognitivo de sus hijos y junto con los docentes pongan al alumno como actor principal, se busque su bienestar y se esto se vea reflejado en un mejor desempeño académico.

Puedo decir que aunque no todos los temas utilizados para mi base de datos son de los rangos de edades que me interesan, los elegí por cada uno me deja información diferentes pero relevante, es decir aunque se complementan, todos tienen aspectos y características importantes para el desarrollo de mi propuesta pedagógica, la mayoría habla de los sentimientos y emociones en los que se ve sumergido el alumno al pasar por esta experiencia se preocupa por el alumno en un sentido amplio, cómo sus estados de ánimo, sentimientos, emociones, etc.; de esta manera es más fácil identificar la importancia de conocer este tipo de temas familiares que viven los alumnos y como afecta su desempeño en el salón de clases, y la ayuda que contrae el capacitarse para lograr un ambiente armónico y de superación en el aula.

Aunque todos los artículos son de ayuda y me permiten ampliar el panorama sobre cómo este suceso afecta la vida de los niños, así como la importancia de capacitar a los docentes y crear estrategias en las instituciones que permitan un mejor desenvolvimiento de cada alumno que participe de esta experiencia, en mi proyecto también he explorado la importancia de la relación de los padres con la educación de sus hijos. Esto se debe a que los niños en edad preescolar son aún muy pequeños y necesitan el apoyo y acompañamiento de sus padres, incluso después del divorcio. La falta de esta responsabilidad puede generar sentimientos negativos y pérdida de

interés en superarse por parte de los pequeños, lo que dificulta la implementación efectiva de las estrategias planeadas en las instituciones educativas.

Capítulo 3 POSTURA PSICOPEDAGÓGICA

Para comenzar a adentrarnos en los contenidos metodológicos empezaremos a analizar los conceptos de lo más general a lo particular.

Inteligencias múltiples

“Para H. Gardner, la orientación de los modelos conductistas y psicométricos del aprendizaje, en los que la persona adquiriría un protagonismo pasivo en su capacidad de evolución, no funcionaban en el ámbito educativo, al menos parcialmente” (Cañizares, 2015, pág. 23.) Dicho autor plantea un cambio de enfoque y pasa de una perspectiva donde la persona es pasiva a una persona activa, ya que según Gardner la mente de las personas puede desarrollar diferentes realidades mentales y usarlas de una manera distinta en función al contexto en el que se encuentran, de esta manera él desarrolla su propia definición de inteligencia que mencionaré a continuación.

Gardner expuso su teoría inicial en 1983 y afirma que existen 7 inteligencias distintas de las cuales las personas adquieren información del entorno, la interpretan y reformulan, para después mostrarla desde su perspectiva hacia los demás. A continuación, se presentan las definiciones textuales de cada una de estas inteligencias según Gardner (1983):

1. **Inteligencia lingüística-verbal:** “Se caracteriza por la capacidad de utilizar el lenguaje escrito y oral” (Gardner, 1983, p. 45).
2. **Inteligencia lógico-matemática:** “Es aquella donde a través de la acción resolvemos problemas matemáticos y nutrimos el pensamiento lógico para entender la causa y el efecto, las relaciones y conexiones, etcétera” (Gardner, 1983, p. 46).
3. **Inteligencia musical:** “Permite comunicarnos a través de la música y es una habilidad

que se relaciona con la sensibilidad a los sonidos, ritmos y melodías” (Gardner, 1983, p. 47).

4. **Inteligencia espacial:** “Se caracteriza por la habilidad de formar modelos mentales, permitiendo hacer reproducciones de los mismos y reconocer y comparar objetos, así como visualizar espacios, relacionar colores, formas, figuras, etcétera” (Gardner, 1983, p. 48).
5. **Inteligencia kinestésico-corporal:** “Tiene que ver con la habilidad de utilizar el cuerpo a través del movimiento y permite ejecutar destrezas motoras y acciones físicas de manera natural” (Gardner, 1983, p. 49).
6. **Inteligencia naturalista:** “Desarrolla habilidades para observar e investigar la naturaleza, amarla, etcétera; permite reconocer y clasificar plantas, animales, minerales, entre otras cosas, y fomenta la conciencia y el respeto por el medio ambiente” (Gardner, 1983, p. 50).
7. **Inteligencia emocional:** “Es la capacidad de la persona para reconocer, comprender y utilizar su mundo emocional. En este tipo de inteligencia se distinguen dos grandes competencias: la inteligencia intrapersonal, que tiene que ver con la capacidad de comprender y desarrollar la relación con uno mismo, y la inteligencia interpersonal, que es la capacidad de comprender y desarrollar la relación con los demás” (Gardner, 1983, p. 51).

Todas estas inteligencias mencionadas anteriormente se vinculan unas con otras, pero pueden actuar de forma aislada según la situación que se presente o que haya que resolver, Gardner afirma que cada persona va a mezclar o utilizar estas inteligencias de manera única e individual lo que va a distinguir a cada uno a partir de sus experiencias únicas, la forma de desarrollarlas es lo que define nuestro perfil de inteligencia, que se refiere a la preeminencia de alguna o algunas de las inteligencias para enfrentar la vida cotidiana y resolver problemas.

Inteligencia emocional

Enfocarnos en la inteligencia emocional, que es el centro de nuestra propuesta pedagógica, requiere primero desglosar qué es la inteligencia. Todos los días

escuchamos dentro de nuestra cotidianidad que alguien es o no inteligente, pero ¿qué es lo que lleva a clasificarnos dentro de estas definiciones? Es quizás nuestras acciones y la manera en que abordamos una situación o problema. Según Cañizares Gil et al. (2015), “el origen etimológico del concepto de inteligencia hace referencia a quien sabe elegir. Proviene del latín *intelligentia*, que a su vez deriva de *intelligere*: *intus* (‘entre’) y *legere* (‘escoger’)” (p. 20).

La inteligencia ha sido objeto de estudio durante mucho tiempo y nos encontramos con diferentes interpretaciones de la misma, aunque todas las definiciones que podemos encontrar tienen que ver con la capacidad y habilidad que poseen las personas para cierta circunstancia, en concreto no existe una definición de inteligencia que sea aceptada como única, pero necesitamos partir de este concepto o esa interpretación para poder añadirle lo emocional.

Olga Cañizares (2015) menciona que “Nos encontramos con un primer enfoque de la definición de inteligencia, el Psicométrico, que tiene en cuenta las diferencias individuales y se articula fundamentalmente con medición de factores que influyen en estas diferencias”. (pág. 21)

Este enfoque estudia como la persona entiende su mundo y pone una atención más en particular a los pensamientos que influyen en nuestras acciones, según este enfoque somos capaces de procesar la información aprendiendo de la experiencia y generando pensamientos que nos permitan tomar una acción en función a las circunstancias de nuestro interés.

Jean piaget psicólogo suizo en su teoría del aprendizaje estudia todo aquello que obstaculiza el desarrollo de nuestras capacidades

Sus trabajos con Alfred Binet buscan respuestas a una pregunta fundamental ¿cómo se construye el conocimiento? Sus investigaciones con la forma de pensar de los niños le llevaron a afirmar que cuando somos niños no desarrollamos nuestra lógica solamente de forma progresiva, sino que *en diferentes edades tenemos formas de pensar específicas que nos diferencian de los adultos* (Cañizares, 2015, p. 22)

Según Piaget (1952), "las formas específicas de pensar en cada edad están centradas en la necesidad y capacidad de adaptación. De cierta manera, estas teorías contrastan con el enfoque psicométrico, pues para Piaget el principio de todo pensamiento humano debe basarse en mirar a la persona como alguien que trata de comprender su mundo" (p. 15).

La teoría de Piaget va a ser un paso importante para reconocer cómo se llega al concepto de inteligencia emocional.

Según Goleman (2002), las emociones pueden definirse como estados que nos predisponen a actuar de maneras específicas. En sus palabras, "cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción" (p. 15). Esto significa que, dependiendo de la emoción que estemos experimentando, nuestra reacción puede variar, ya sea beneficiándonos o perjudicándonos según la situación. Sin embargo, si logramos comprender y regular nuestras emociones, podríamos evitar consecuencias negativas y tomar decisiones más adecuadas.

Lo que nos va a permitir regularlas es la inteligencia emocional que según (Goleman, 1995):

“ [...] inteligencia emocional, características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último - pero no por ello menos importante-, la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (p. 44).

Las emociones son importantes porque las experimentamos cada momento de la vida, pero no debemos dejar que nos invadan y controlen sino al revés.

La inteligencia emocional no se consigue de la noche a la mañana, sino que se deben de trabajar en las competencias emocionales

Competencias emocionales

"Las competencias emocionales se dividen en dos categorías principales: competencias personales y competencias sociales. Las primeras determinan de qué manera nos relacionamos con nosotros mismos, mientras que las segundas determinan cómo nos relacionamos con los demás" (Goleman, 1996, p. 56).

1. **Competencias personales:** Determinan de qué manera nos relacionamos con nosotros mismos. Estas incluyen:
 - **Conciencia de uno mismo:** Reconocimiento de nuestros estados internos, recursos e intuiciones.
 - **Autorregulación:** Control de nuestros estados, impulsos y emociones.
 - **Motivación:** Tendencias emocionales que guían y facilitan la consecución de objetivos (Goleman, 1996, p. 56).
2. **Competencias sociales:** Determinan la manera en cómo nos relacionamos con los demás. Estas incluyen:
 - **Empatía:** Capacidad para comprender y compartir los sentimientos de los otros.
 - **Comprensión de los otros:** Habilidad para entender las perspectivas ajenas.
 - **Orientación hacia el servicio:** Anticipación y satisfacción de las necesidades de los demás.
 - **Aprovechamiento de la diversidad:** Capacidad para trabajar con personas de diferentes contextos.
 - **Conciencia política:** Habilidad para leer las dinámicas emocionales y de poder dentro de un grupo (Goleman, 1996, p. 58).

Si observamos, todas estas clasificaciones de la inteligencia emocional están relacionadas con las competencias lingüísticas, es aquí donde podemos resaltar que una cosa no está peleada con la otra, sino que pueden ser complementarias, es decir, español sirve para construir la inteligencia emocional y la inteligencia emocional se puede denotar en español.

Según Rovira (citado en Gómez, 2003), las características básicas de una persona emocionalmente inteligente incluyen:

1. **Actitud positiva:** Resaltan los aspectos positivos y buscan un equilibrio entre tolerancia y exigencia.
2. **Reconocer los propios sentimientos y emociones:** Tienen un buen conocimiento de sí mismos.
3. **Capacidad de expresar sentimientos y emociones:** Saben canalizar tanto las emociones positivas como las negativas, encontrando el momento y el medio de expresión más adecuado.
4. **Capacidad de controlar los sentimientos y emociones:** Logran equilibrar la expresión emocional con el autocontrol, son pacientes y capaces de aplazar gratificaciones (Rovira, citado en Gómez, 2003, p. 45).

No podríamos englobar a la inteligencia emocional en un párrafo, pero sí podemos decir que nos sería de mucha ayuda si la comenzamos a trabajar desde que estudiamos en el preescolar.

Podemos decir que no están peleadas las emociones con lo cognitivo, por lo tanto, las competencias lingüísticas pueden ser de utilidad para desarrollar la inteligencia emocional.

Y, por otro lado, en matemáticas, encontramos que se pueden enseñar, sin necesidad de que sean un martirio, sino una forma de juego y eso permitirá que los alumnos no presenten emociones negativas a la hora de aprender y que no guarden en su memoria que las matemáticas no tienen un uso cotidiano y que son difíciles y aburridas y les favorezca que no relacionen a la escuela con emociones negativas.

Es necesario conjuntar las competencias emocionales y las lingüísticas pues ambas nacen del reconocimiento de cada persona como el yo, sin prescindir del tú y nos identifican como personas.

No se trata de que se dé mayor importancia a la cuestión emocional que a la académica, sino que ambas tengan el mismo valor y que se complementen para que realmente exista la educación integral dentro de las aulas de educación preescolar.

Las características de una persona con inteligencia emocional desarrollada son muchas y sería de gran utilidad que los alumnos puedan desarrollarla desde temprana edad, conjuntamente a las habilidades de leer, sumar, escribir y restar.

Si se conjuntan las materias escolares con las “materias para la vida” se podrían crear mejores propuestas de enseñanza que tengan en cuenta que los niños quieren jugar y ser tomados en cuenta como seres humanos, no como una cifra más en la escuela.

Componentes de la inteligencia emocional

Según Goleman (2002), los componentes de la inteligencia emocional son los siguientes:

El conocimiento de las propias emociones: Consiste en que la persona con inteligencia emocional reconoce cuáles son sus sentimientos cuando se están produciendo y es capaz de etiquetarlos de manera correcta.

El manejo de las emociones: Ser consciente de nuestras propias emociones permite al individuo canalizarlas y expresarlas de una forma aceptable ante la sociedad. Manejar las emociones también implica controlar los impulsos y regular el propio comportamiento, incluso en situaciones de estrés.

La automotivación: Es la capacidad de controlar los impulsos y los comportamientos. Una persona que puede motivarse a sí misma tiene mayores posibilidades de éxito.

El reconocimiento de las emociones de los demás: A partir del conocimiento de las propias emociones, es posible sintonizar con los canales de comunicación no verbal de otras personas, compartir sus estados de ánimo y comprender sus puntos de vista.

El establecimiento de relaciones: La capacidad de expresar las propias emociones y comprender las de los demás facilita la adaptación y la construcción de

relaciones interpersonales efectivas (Goleman, 2002, pp. 78-80).

La salud emocional es un estado de bienestar que el individuo alcanza cuando dispone de recursos que le permiten manejar sus sentimientos y relacionarse positivamente con los demás. La inteligencia emocional es indispensable para lograr la salud emocional. Otro concepto estrechamente relacionado con la salud emocional es la educación emocional, la cual Bisquerra (2000) define como "el proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, siendo ambos elementos esenciales en el desarrollo de la personalidad integral" (p. 45).

Dicho esto, nos centraremos en por qué es importante trabajar o abordar la educación emocional en las escuelas en educación inicial.

Las estructuras cerebrales regulan no sólo el crecimiento físico, sino también la adquisición progresiva de habilidades que permiten al niño adaptarse a su entorno. Durante los primeros años de vida, se desarrolla su inteligencia a medida que descubre y organiza la realidad a través de procesos cognitivos complejos. El niño domina instrumentos de aprendizaje como la observación, la imitación y la simbolización, entre otros. Además, el lenguaje sufre una transformación significativa, pasando de una comunicación preverbal (a través de miradas o movimientos) a la capacidad de comprender y transmitir mensajes verbales. Todos estos avances acompañan y fortalecen su desarrollo afectivo y social (Bisquerra, 2009; Goleman, 2002).

Sin duda, en los primeros años también se produce una importante evolución en la personalidad del niño. Esta se construye de manera paralela al desarrollo físico, motor, cognitivo y comunicativo. Así como el niño adquiere habilidades básicas como caminar o hablar, también sienta las bases de su identidad, su seguridad emocional y su forma de interpretar la realidad que lo rodea. Por esta razón, es primordial abordar la educación emocional desde las escuelas de educación preescolar (Bisquerra, 2009).

Desde una perspectiva histórica, la escuela infantil no responde únicamente a necesidades académicas, sino también a demandas sociales. En un principio, las guarderías surgieron para satisfacer necesidades económicas y familiares, especialmente con la incorporación de la mujer al mundo laboral. En sus inicios, los objetivos se centraban en cuidar, entretener y proteger al niño. Sin embargo, la psicología destacó el valor educativo de esta etapa y cómo se podía potenciar el aprendizaje infantil. Esto llevó a un cambio en los objetivos: ya no se trataba sólo de cuidar o entretener, sino también de fomentar el desarrollo integral del niño y prepararlo para el futuro. Este cambio permitió la transición de la guardería a la escuela inicial (Pérez, 2015).

Las teorías sobre las emociones y la importancia de la educación emocional en el ámbito educativo han redirigido el enfoque de la escuela hacia un modelo que busca responder a todas las necesidades del niño, no sólo las cognitivas. Así, se propone pasar de un modelo centrado en el rendimiento académico a uno que priorice el bienestar integral del niño (Bisquerra, 2009; Goleman, 2002).

Por otro lado, desde una perspectiva pedagógica, los objetivos del preescolar se centran en responder a las necesidades básicas del niño. Estas necesidades se clasifican en cuatro categorías principales, según Pérez (2015):

Necesidades primarias: Incluyen aspectos como la alimentación, la higiene, el sueño y el vestido, que son fundamentales para el bienestar físico del niño.

Necesidades cognitivas: Se refieren a la exploración y el aprendizaje, ofreciendo al niño la oportunidad de experimentar en un contexto seguro y estimulante.

Necesidades sociales: Abarcan el juego, la comunicación y la afiliación, entre otras, que potencian relaciones saludables tanto con los adultos como con sus iguales, favoreciendo su autonomía.

Necesidades afectivas: Incluyen el apego, la autoestima y la seguridad, permitiendo establecer vínculos afectivos sanos que ayudan al niño a crecer de manera segura. Estas necesidades son especialmente significativas, ya que el niño necesita sentirse querido, aceptado y valorado para construir un auto concepto positivo y una autoestima saludable (Pérez, 2015, p. 34).

Por esta razón, es fundamental plantear el desarrollo de la educación emocional en la formación de los niños desde la educación preescolar.

Educación emocional

La educación emocional puede considerarse como una respuesta a necesidades sociales que no han sido atendidas de manera suficiente por el currículo académico tradicional. Según Bisquerra (2009), estas necesidades incluyen problemas como la ansiedad, el estrés, la depresión, la violencia, el consumo de drogas y el suicidio, entre otros. Estos fenómenos pueden ser, en gran medida, consecuencia del llamado "analfabetismo emocional", es decir, la falta de habilidades para gestionar adecuadamente las emociones.

El principal objetivo de la educación emocional es desarrollar competencias emocionales, las cuales Bisquerra (2009) define como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada las emociones. Estas competencias son fundamentales para el bienestar personal y social, ya que permiten a los individuos enfrentar de manera efectiva los desafíos de la vida cotidiana (Goleman, 2002).

El desarrollo de las competencias emocionales requiere de una práctica continua es por eso por lo que la educación emocional durante nuestros primeros años de vida es fundamental y formará bases para poder presentarse de manera más adecuada a lo largo de toda nuestra vida, por lo tanto, es importante trabajarla desde la educación infantil, en este caso el preescolar, para continuar con ella en los siguientes niveles académicos.

Aprender a tomar conciencia de nuestras emociones para después regularlas de una manera apropiada puede contribuir no únicamente a prevenir trastornos emocionales, sino que a su vez potencia un bienestar para la vida.

Una de las preocupaciones actuales en la sociedad es la violencia de cualquier tipo, juvenil, bullying, inseguridad ciudadana, violencia de género, delincuencia, etc. La ira es uno de los factores que desencadenan la violencia, la ira es una emoción básica que incluye una serie de matices como lo son la rabia, el enfado, la indignación, la cólera, el odio, etcétera, conseguir que una persona sea capaz de regular su ira es un paso muy importante para la prevención de la violencia y para la mejora de la convivencia, pues esta puede ser el origen de muchos conflictos y comportamientos violentos, lo cual es una clara manifestación nuevamente del emocional.

La tristeza es una emoción básica, la cual se puede experimentar ante la pérdida de algo o alguien, la separación de los padres conducir no sólo al alejamiento de alguno de los progenitores, sino a un cambio de casa, de actividades diarias, de tiempo de calidad, hasta desbalances económicos, cualquier pérdida puede generar este sentimiento de tristeza, esta situación del divorcio no solamente te aleja de los padres, también de la cercanía con familiares, amigos, vecinos, en algunas circunstancias compañeros de escuela y docentes, y de tu misma rutina, por tanto es inevitable la tristeza, por lo que es importante aprender a regularla sobre todo en situaciones de duelo, pues puede producirse una depresión.

Las emociones negativas son inevitables por esto es muy importante aprender a regularlas de forma apropiada, por otro lado, las emociones positivas hay que buscarlas y aun así a veces parece imposible encontrarlas, por lo que hay que aprender a construirlas desde la educación emocional. Las emociones positivas son la base del bienestar, una de las prioridades de la educación debería ser proponer el bienestar emocional como uno de los objetivos de la educación, pues una persona educada es aquella que está en condiciones de construir su propio bienestar y contribuir al bienestar colectivo. Se podría decir que el bienestar es la finalidad de la educación emocional, para lograr la construcción de este bienestar tenemos que aprender a regular las emociones negativas y potenciar las positivas.

En todo proceso de desarrollo de competencias emocionales el docente, va a jugar un papel muy importante, la tutoría se puede tomar como un espacio ideal para la educación emocional y al mismo tiempo hacer posible la convivencia en paz y democracia, y así construir un bienestar personal y social. La educación emocional también debe de contar con los padres y madres de familia, ya que juegan un papel esencial en el desarrollo de las competencias, la primera educación emocional la recibe el bebé de sus padres, por lo que la educación emocional tanto formal como en la familia demuestran efectos positivos en las relaciones interpersonales en la disminución de la conflictividad y en el rendimiento académico y el bienestar del pequeño.

Educación emocional y neuroeducación

Pareciera que para un profesor poco le beneficia conocer cómo funciona la mente se centran en su materia correspondiente; pero, sabrá cómo procesa el cerebro la información que se le está proporcionando al alumno, sabrá qué pistas o sobre qué debe enseñar en qué momento y cuál es la mejor edad para cada proceso de enseñanza. Nuestro sistema educativo se ha centrado en depositar los conocimientos de cada currículum o plan de estudios en los estudiantes de manera que se centran solamente en el aspecto cognitivo visualizando al educando como un ser con habilidades y competencias meramente cognitivas.

Se dice que en la escuela se forma a la persona, pero qué significa formar a un ser humano si nos estamos centrando solamente en la educación como un derecho, sin integrar el sentimiento, la emoción y el pensamiento a la educación.

Formar a alguien debe ser expresado en un equilibrio entre todos sus componentes del ser humano, de manera que si es importante la dimensión cognitiva debe ser también importante el desarrollo integral y emocional del mismo.

Las estrategias didácticas, curriculares y pedagógicas deben estar encaminados a configurar las configuraciones cerebrales y contribuir a estimular la

creación de nuevas redes y circuitos de comunicación neuronal que permitan la formación del estudiante basado en el desarrollo de todo el potencial del cerebro humano, analizando el pensamiento, las emociones y la inteligencia no únicamente como proceso afectivo cognitivo de nivel superior, sino, como proceso neurológico básico para la investigación, diseño y ejecución de las habilidades básicas dentro de la proceso de aprendizaje.

Implementar esta información o este conocimiento no sólo es importante para los educandos, sino, también para el educador pues es importante que se identifique el centro del proceso cognitivo y afectivo del ser humano que originan la conducta de los estudiantes, ya que el cerebro va a ser el encargado de dirigir y orientar nuestras actitudes, de regular la conducta de lo interno y en gran medida determinar lo externo ya que todos los procesos que se ejecutan en el interior de nuestro cerebro generan la mayoría de los sucesos que experimentamos en la vida cotidiana y es muy difícil para el ser humano controlar y regular nuestras acciones por lo que en muchos casos esas respuestas están determinadas por la forma en que nuestro cerebro se ha venido configurando por lo que todos tenemos la oportunidad y posibilidad, pero sobre todo la responsabilidad de contribuir a una sana configuración positiva de nuestro cerebro que proporcione una mejor relación en nuestro ámbito personal, académico y social.

Lo afectivo y emocional conducen y determinan lo cognitivo, es decir el comportamiento humano está determinado por el pensamiento, los sentimientos y las emociones es por eso que es importante centrarnos en la regulación de las mismas.

Los investigadores de la memoria diferencian la memoria emocional, la memoria de datos (hechos, factual) o explícita y la de habilidades (o procedimental). La memoria factual, son los hechos que han sucedido y la memoria emocional son los sentimientos que tenemos sobre lo que ha sucedido. La memoria de procedimientos adquiridos son procesos inconscientes (Ortiz Ocaña, 2015, p.112)

Si seguimos prestando atención sola o preferentemente a desarrollo intelectual y dejamos de lado o le otorgamos menos importancia a dimensión emocional no comprenderemos el papel que juegan las emociones y los sentimientos en la orientación de nuestras funciones cognitivas.

“Según Sylwester la emoción es muy importante para el proceso formativo porque conduce a la atención, que a su vez conduce al aprendizaje y a la memoria. Sin embargo, nunca comprendimos realmente lo que es la emoción, por lo que no sabemos cómo implementarla en la escuela y no hemos ido más allá que definirla como problemas de comportamiento, y la hemos relegado a las horas de Arte, Educación Física, recreos o programas extracurriculares” (Ortiz Ocaña, 2015, p.224)

Uno de los principales propósitos de esta propuesta pedagógica es que las emociones que se viven durante la separación de los padres en los pequeños de preescolar pueden ser modificadas a través de un trabajo pedagógico, que permita al niño ser consciente del fenómeno que está viviendo de las emociones que le provocan y de qué manera podría transformar las emociones negativas por sentimientos que le permitan afrontar la situación, convertirla en una experiencia y aprender a llevar esta vivencia de la forma más natural posible en cualquiera de sus contextos, es decir, que en el ámbito escolar no le sea una traba para la relación con sus demás compañeros con sus docentes o el sano desarrollo cognitivo de sí mismo.

Existe una estrecha relación entre las emociones y el aprendizaje humano. Como dice Segal (1997) “Nuestro coeficiente intelectual puede ayudarnos a comprender y afrontar el mundo a determinado nivel, pero precisamos nuestras emociones para entendernos y tratar con nosotros mismos y, a su vez entender y tratar con los demás” (p.43).

Las emociones van a estar ligadas directamente a la manera en cómo vamos a aprender y comprender, es por esto que es importante para mí trabajarlo desde este nivel educativo ya que podemos afrontar el mundo y nuestras emociones de una forma diferente para tratar de entendernos y a su vez entender a los demás, ser empáticos con las vivencias familiares que tiene cada uno en sus hogares.

La emoción es muy importante para el proceso formativo sin embargo nunca hemos comprendido que conlleva la emoción y cómo podemos implementar la en la escuela, nos hemos restringido a ligarla con problemas de disciplina, de comportamiento, de atención, etcétera; Sin centrarnos realmente en qué es la emoción y cómo podemos regularla y ayudar a los alumnos a regular las suyas.

Cuando el docente se ve empeñado en tener dentro de sus labores pedagógicas una carga afectiva y emocional, los alumnos van a responder de manera más eficaz con un mejor ritmo de aprendizaje, de manera que el proceso de construcción asimilación y apropiación de conocimientos, habilidades y destrezas va a ser más favorecedor que con un docente que se preocupa meramente por lo académico, que no hace un fortalecimiento de valores, que no se preocupa por el desarrollo de destrezas, etc., es por esto que lo emocional es un mediador para el aprendizaje humano y debe ser implementado dentro de todas las instituciones educativas.

"La no aceptación de las emociones o el inadecuado manejo emocional conducen a la represión de dicha emoción o a una acumulación extra de emociones en el cerebro que dejan recuerdos traumáticos, desalentadores y negativos, los cuales llevan a comportamientos autodestructivos, tanto físicos como psicológicos. Por ejemplo, la depresión, el estrés, fumar, consumir alucinógenos o bebidas alcohólicas, la bulimia y la anorexia. Por el contrario, las personas que aceptan sus emociones poseen un control en las situaciones más difíciles y hacen frente a las crisis que se les presenten" (Berliansky, Demunno y Mancinelli, 2018, p. 45).

Por lo anterior citado es importante que los pequeños aprendan a manejar sus emociones, a conducir sus sentimientos y poseer un mejor control de las situaciones

difíciles a las que tienen que enfrentarse a lo largo de su vida, por eso considero que la educación debe partir de lo emocional viendo al alumno como un ser completo con necesidades no sólo cognitivas, sino también, sociales y emocionales.

Me quiero centrar en niños de este rango de edad de entre 4 y 6 años porque creo que al saber aceptar y conducir sus emociones desde esta edad va a contrarrestar los efectos negativos que pueden traer consigo este serie de vivencias en una edad posterior, aparte de ser la escuela y la familia sus únicos círculos sociales más cercanos por lo que en la casa no se aprende a manejar las emociones o no son importantes la escuela es el único refugio que queda para ellos de saber qué son importantes y qué existen herramientas que permiten conocerlas y trabajarlas todo en pro de la salud mental, de un mejor nivel académico y de una mejor relación con sí mismo y con los demás.

Es importante conocer cómo se procesan las emociones con el fin de que el maestro, el estudiante y todos los seres humanos en general sean capaces de direccionar las emociones con el fin de alcanzar un mayor proceso no únicamente social y afectivo, sino también cognitivo.

El tipo de escuela que tenemos nos ha hecho creer que el alumno inteligente es aquel que destaca por habilidades matemáticas, por mejores calificaciones, mejores notas, o una mayor habilidad para responder exámenes, pero cuándo se ha preguntado, por cuántos de estos alumnos pueden realmente con la carga de aprendizaje académico que se le está ofreciendo, pues perdemos de vista que ante esta situación en particular cómo es la separación de los padres o cualquier otra vivencia traumática para los niños se puede generar un sentimiento de pérdida de interés por lo escolar, sentimientos de dolor o tristeza que pueden provocar problemas de conducta o una desmotivación académica y por consecuencia un bajo desempeño.

Como señala Ibarrola (2014), "uno de los grandes retos de la educación consiste en implicar emocionalmente al alumnado en el proceso de aprendizaje" (p. 3).

Es importante que los pequeños vivan el proceso de aprendizaje como una experiencia emocionante y esto implica que las emociones entren dentro del aula, que los docentes y los niños seamos capaces de identificar qué son las emociones y cómo las vivimos en uno de los espacios más importantes que son nuestras aulas escolares, incluir las emociones sería también superar la educación tradicional que se ha centrado en el desarrollo cognitivo y la adquisición de conocimientos, trabajar desde las emociones nos permitirá no solamente hacer un cambio dentro de nuestro sistema educativo, sino que también nos ofrecerá formarnos como seres completos, más críticos, con un sano manejo de sus emociones, que a su vez se va a ver reflejado en una mejor conducta ante la sociedad, permitiendo no sólo un mejor estilo de vida dentro de las instituciones educativas, a su vez va a contribuir a la prevención de situaciones problemáticas en nuestra sociedad.

Según Ibarrola (2015), "todas las emociones predisponen a algún tipo de acción. El reto de la educación es suscitar emociones que predispongan al aprendizaje" (p. 4). Entendemos entonces que las emociones que se deben buscar son las emociones positivas, que generen interés, emoción y motivación por el aprendizaje dentro del aula. Sin embargo, las emociones positivas requieren un poco más de trabajo: hay que buscarlas, proponerse y esforzarse para que aparezcan, creando contextos en los que una emoción positiva se pueda desarrollar.

Crear estas emociones positivas dentro del aula nos van a servir de motivación no sólo a los estudiantes, sino el docente mismo, para crear un factor de mejora en el rendimiento académico día con día.

“La moderna Neurociencia ha aportado evidencias que ponen de manifiesto que lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos representa conexiones neuronales que están reestructurando continuamente la estructura neuronal en el cerebro”. (Begoña Ibarrola, 2014, pág. 5). Tomando en cuenta lo antes referido por la autora tenemos una concepción de que lo que el alumno está haciendo va a favorecer o dificultar los aprendizajes posteriores, es por eso que yo me centro en pequeños de este rango de nivel preescolar porque considero que estos pequeños, van

construyendo experiencias y emociones positivas y van a estar preparados para desarrollar este tipo de emociones en un futuro, así como ser capaces de compartir experiencias y emociones positivas con las otras personas.

Favoreciendo no únicamente su conducta u la relación que va a tener con las personas que se relacionan, sino también su proceso cognitivo, y su formación en todos los niveles educativos a los que asista, ya que va a ser una persona preparada emocionalmente no solamente para resolver ecuaciones o tener buena memoria, sino, para aprender a ser creando en otros individuos esta emoción por ir a la escuela no sólo para aprender sino, a sentirse bien, a compartir con los demás, expresarse sin miedos o inseguridades, motivarse a sí mismo y a los demás a seguir aprendiendo durante toda la vida.

Es importante que como docente miremos detenidamente a cada alumno que estos se sientan parte importante de la clase, no sólo como un alumno que va a aprender algo nuevo, sino también como un ser completo, un miembro de este pequeño grupo donde puede expresarse, dónde va a ser escuchado y dónde se van a preocupar por qué hay en su interior. De este modo hay que ver a los niños con otro enfoque preocuparnos no únicamente porque aprenda los colores o los números, hay que ver que hay en su interior, que está pensando su cerebro mientras nosotros estamos frente a ellos hablando detenidamente de algún tema.

Gracias a que la investigación acerca de cómo funciona el cerebro en la actualidad es más extensa podemos nutrirnos más de este conocimiento, saber cómo funciona nuestro propio cerebro y el de nuestros alumnos y conseguir resultados más satisfactorios para el proceso de enseñanza aprendizaje, es importante que sepamos cómo procesa el cerebro lo que aprendemos y qué cambios tiene durante nuestro proceso de aprendizaje.

Ninguna interacción en el aula es emocionalmente neutra; el alumno se siente querido o rechazado, escuchado o no, valorado o no, lo miras de una manera o de otra, o incluso puede que en todo un día no se sienta

mirado. A unos les sonrías más que a otros, unos te hacen gracia y con otros no sintonizas. (Begoña Ibarrola, 2014, Pag 15)

Tenemos que tener claro que somos una parte importante dentro de las vidas de los alumnos, especialmente en esta etapa que es el preescolar comúnmente somos una imagen de admiración, desde mi experiencia personal mi profesora de preescolar es alguien que marcó mi vida de una forma trascendente, qué recuerdo con mucho cariño, cómo algunos otros profesores a lo largo de mi vida, sin embargo, en el preescolar yo sentía una gran admiración por la labor de mi profesora, fue aquí donde yo decidí que iba a estudiar una carrera encaminada a la educación, pues siempre quise convertirme en esa imagen que veía todos los días al llegar al preescolar.

Se debe entonces que ser conscientes que podemos marcar las vidas de los pequeños y qué emociones queremos contribuir a la vida de estos niños, es por eso tan importante la educación emocional no únicamente para una un mejor proceso y adaptación de los aprendizajes, sino para una mejor relación con tus alumnos y entre los alumnos mismos.

Se avecina una transformación educativa donde la mente y el corazón se eduquen juntos, donde uno sirva al otro en aquel campo que le compete, y donde nuestras dos mentes, "la mente que piensa y la mente que siente", como dice Goleman (2002, p. 16), trabajen en conjunto para potenciar el bienestar de las personas.

La escuela puede convertirse en un lugar donde las personas crezcan juntas, desarrollando no sólo sus capacidades intelectuales, sino que los conocimientos que son impartidos en las aulas sean conocimientos que nos ayuden a mejorar también nuestro bienestar personal y transformar nuestra vida propia y el de nuestra sociedad.

“En nuestra mente se elaboran más de 60.000 pensamientos diarios, que van y vienen, acerca de lo que nos ocurre y sobre lo que sentimos ante diferentes situaciones, personas, o estímulos en general”. (Begoña Ibarrola, 2014. pág 19-20). Quiero decir que es por eso es importante que nuestros alumnos desde pequeños sepan controlar

sus emociones y puedan ser guiados por una persona que guía a través de estrategia herramientas pedagógicas con el fin de obtener la estimulación de emociones y pensamientos positivos.

Cerebro del niño

Convivir con niños es una experiencia agradable porque cuando estamos con ellos estamos con una parte especial de nosotros mismos: ese niño que hemos perdido y con el que deseamos reencontrarnos en algún momento de nuestra vida. Posiblemente, los mejores recuerdos que tenemos de nosotros mismos son durante esta etapa.

Los niños son capaces de, con su espontaneidad, transmitirnos su inocencia y emoción a través de su alegría, sus gestos, su forma de ser. Pero como educadores debemos ser conscientes de conectar no sólo con la manera en que los niños juegan, ríen o aprenden, sino de qué es lo que sucede en su interior, ay que educar a un niño, y es una responsabilidad que va a trascender a lo largo de su vida.

“Desde mi perspectiva, educar no es otra cosa que apoyar al niño en su desarrollo cerebral, para que algún día ese cerebro le permita ser autónomo, conseguir sus metas y sentirse bien consigo mismo”. (Bilbao, 2015 pág. 9).

Educar tiene muchas complicaciones y la mayoría de los padres no cuenta con una formación acerca de cómo ser guías para sus hijos. Desconocen totalmente cuál es el funcionamiento básico del cerebro, cómo se desarrolla o cómo pueden apoyar a su sana maduración. No son capaces de darse cuenta de la influencia directa que tienen como padre o madre al desarrollo intelectual y emocional de sus hijos. Tras una vivencia como esa separación o divorcio, tampoco son capaces de comprender que el pequeño que tienen a su cargo está sufriendo un proceso emocional y cognitivo con una experiencia diferente a la que su cerebro maduro puede percibir.

Neurocientíficos de todo el mundo llevan décadas tratando de descifrar cuáles son los principios en los que se apoya el desarrollo cerebral y qué estrategias son más efectivas para ayudar a los niños a ser más felices y a disfrutar de una plena capacidad intelectual. (Bilbao, 2015, pág. 10.)

Es por eso por lo que dentro de la implementación de mi propuesta pedagógica es de importancia hacer un complemento no sólo de las emociones o la educación emocional, sino también lo que refiere a las neurociencias. Todo este proceso biológico que se vive en lo interno de nuestro cerebro durante la niñez y cómo, cuáles serían las herramientas y estrategias correctas que se deben implementar en los niños de estas edades y, más particularmente, en niños que sabemos que están sufriendo un proceso difícil emocionalmente hablando, que puede frenar su capacidad intelectual.

"Sin el apoyo de los padres y los maestros para que guíen al niño y lo ayuden a satisfacer sus necesidades dentro de los límites que establece el respeto a los demás, el niño estará perdido" (Bilbao, 2015, p. 11).

María Montessori (1949) señaló que los primeros seis años de vida son los más importantes, ya que durante este periodo se desarrolla la seguridad en uno mismo y en el mundo que nos rodea. Además, en esta etapa se adquiere el lenguaje, se consolida la forma de aprender y se establecen las bases que en el futuro permitirán resolver problemas y tomar decisiones.

Este es uno de los motivos por los que me centro en los primeros años de vida, pues uno de los propósitos de mi propuesta es ayudar a desarrollar las capacidades cognitivas y emocionales de los pequeños, para que el divorcio de sus padres no logre convertirse en algo traumático, que por el contrario, con las herramientas o estrategias pedagógicas adecuadas, se implemente dentro de las instituciones educativas el manejo de las emociones, que a su vez se ven reflejadas en un mejor aprovechamiento de las capacidades cognitivas.

“Los valores, las normas, la perspicacia, la memoria y la capacidad para afrontar problemas se transmiten a través del lenguaje, los juegos, los gestos grandes y pequeños, y todos los demás detalles –pequeños en apariencia– que configuran la educación” (Bilbao, 2015 pág. 24).

Es importante identificar, como docentes o como pedagogos a cargo de grupos, que, para los pequeños, hasta lo más mínimo puede contribuir o trascender de manera enorme en su proceso emocional y cognitivo. Es decir, a través de los juegos, la interacción que se tiene con ellos, la forma en que se les habla, la forma en que se sienten importantes durante su propio proceso formativo, no únicamente de manera académica, sino de manera personal. Su cerebro puede configurarse de distintas maneras y puede ser parte clave de la manera en que el pequeño aprende no solamente a identificar sus emociones, sino a trabajarlas para, en un futuro, saber direccionar su vida ante sucesos complejos.

El juego es una herramienta fundamental para el desarrollo emocional y cognitivo de los niños, ya que a través de él se pueden establecer relaciones satisfactorias que fomentan la comunicación, la confianza, la empatía y la solidaridad entre los integrantes del grupo. Según Bilbao (2015), "cuando un niño juega, es capaz de pensar y actuar con mayor inteligencia y madurez que las propias de su edad, porque el juego expande su mente como ninguna otra actividad" (p. 25). Esto permite que, incluso en situaciones difíciles como el divorcio de los padres, la pérdida de un familiar u otras vivencias que generen emociones negativas, el niño pueda relacionarse de manera óptima con sus compañeros, mientras estos aprenden a ser empáticos con lo que está viviendo.

Además, el juego no sólo facilita el aprendizaje, sino que también ayuda a los niños a interpretar roles, ponerse en el lugar de otros y pensar a futuro. Cuando jugamos con un niño, este permanece más tiempo concentrado, presta atención a los gestos, palabras y acciones, y desarrolla habilidades sociales y emocionales clave. Por ello, es esencial que los docentes sean capacitados para implementar estrategias

pedagógicas y didácticas que incluyan el juego como una herramienta para el sano desarrollo emocional y cognitivo de los niños.

La docente debe ser consciente de su papel trascendental en la vida del niño, no únicamente como transmisora de conocimientos, sino como una guía que se preocupa por su bienestar integral. Esto implica ser empática, no solamente comprendiendo la situación del niño, sino también trabajando consigo misma los sentimientos que le provocan estas experiencias. Al utilizar el juego como estrategia, la docente puede adentrarse en la perspectiva del niño, ponerse a su nivel y prestar atención a sus emociones, lo que facilita la identificación y gestión de estas.

Un bebé, al nacer, cuenta con casi la totalidad de los cien mil millones de neuronas que tendrá cuando sea mayor. La principal diferencia entre el cerebro del niño y el del adulto es que esas neuronas habrán desarrollado trillones de conexiones entre sí. A cada una de estas conexiones las llamamos «sinapsis». (Bilbao, 2015 pág. 26).

Es por eso para mí importante que tengamos claro que cada cosa que se le enseña al niño va a quedar grabada en una forma de conexión que posiblemente la va a acompañar a lo largo de su vida. Si lo que le enseñamos es positivo, va a trascender no sólo en esta etapa de su vida, sino que le permitirá desarrollar su adolescencia y adultez de una manera más eficaz.

La Teoría del Cerebro Triuno, propuesta por McLean (1990), nos habla de tres cerebros en uno, los cuales representan los niveles que configuran el cerebro humano. Esta concepción del cerebro como una estructura de tres niveles ayuda a comprender las distintas funciones que lo conforman. El primero es el cerebro reptiliano, ubicado en la parte inferior del cerebro. Este es el más primitivo y se encarga de las funciones básicas de supervivencia. En esta estructura se regulan actividades esenciales como el latido del corazón, la respiración y los estados de alerta (estar despierto o dormido). Además, es aquí donde se detectan cambios de temperatura y la sensación de hambre.

En un segundo nivel tenemos las estructuras que se denominan cerebro emocional. Este se basa en la capacidad de distinguir las emociones desagradables y agradables. Este cerebro se activa para evitar las emociones desagradables, como el peligro, las amenazas o situaciones que nos producen miedo, y busca perseguir emociones que nos favorecen, como estar con personas que nos hacen sentir bien y nos dan cariño, o alimentarnos.

En el último escalón, encontramos el más evolucionado, que podemos llamar el cerebro racional o superior. Es aquel que nos distingue como seres humanos de los animales, que nos permite tener una conciencia, un razonamiento, la capacidad de tomar decisiones, de comunicarnos, de ponernos en el lugar del otro, etc. Tomando en cuenta esta idea de nuestro cerebro dividido en tres, podemos decir que nuestro cerebro es un órgano de razón, sentimientos y emociones.

El mismo autor habla de un equilibrio, al que podemos llegar si le damos la misma importancia al desarrollo del cerebro entre lo racional y lo emocional. Pues tanto los padres de familia como los docentes a cargo de los pequeños en las diferentes instituciones educativas se han centrado en que el verdadero éxito está en aquellos niños con mente brillante, con buenas calificaciones o con habilidades y destrezas académica, esto va a ser que sean felices y puedan valerse por sí mismos, que encuentren un buen empleo y puedan llevar una vida llena de éxitos, pues creemos que lo intelectual es lo más importante. Pero no nos hemos dado cuenta de que el mundo está lleno de personas con capacidades extraordinarias en cuanto a lo intelectual, pero que no cuentan con empatía, que padecen de estrés, tienen depresión, o no consiguen simplemente encontrar un equilibrio entre lo racional y lo emocional, lo que les imposibilita conseguir un equilibrio en su cotidianidad para tener una vida plena.

A su vez, nos hemos topado alguna vez con una persona sin las mismas capacidades o que no han sabido desarrollar su intelecto, sin embargo, son capaces de ser solidarios, de ponerse en el lugar del otro y tener un buen sentido del humor.

Por eso es importante, no solamente los contenidos cognitivos que permitan el desarrollo racional del cerebro, sino también preocuparnos por la parte emocional que se tiene muy perdida y que nos cierra la puerta como seres humanos para configurar nuestro cerebro y aprender y comprender el mundo desde otra perspectiva.

La educación emocional desde una perspectiva preventiva

El preescolar tiene un importante papel preventivo, la prevención está dirigida a toda la población infantil que está dentro de una institución escolarizada y consiste en la creación de contextos escolares de calidad que permitan un desarrollo emocional sano en los alumnos de manera que puedan evitarse apariciones de trastornos, en esta etapa se pueden prevenir alteraciones psíquicas como la depresión, ansiedad y estrés, ya que a veces estas alteraciones tienen origen o sus primeras manifestaciones en estas edades. Además de ponerle énfasis a lo emocional no hay que perder de vista que mejora el proceso de enseñanza aprendizaje aumentando la motivación por aprender y por consecuencia disminuye el fracaso escolar. Por otro lado se prepara el niño para participar dentro de un grupo, aprender a comunicarse con los demás, siendo un recurso importante para prevenir el aislamiento, ya que es una de las causas más importantes de los trastornos emocionales; La coordinación entre la escuela y la familia supone un factor de protección para la infancia así que en manera de que ambos contextos compartan valores actitudes y normas van a proporcionar al niño una mejor estabilidad y por lo tanto un desarrollo más equilibrado.

La educación emocional en la sociedad es fundamental desde los primeros años de vida, y debe ejercerse en un principio por los padres de familia, aunque nuestra realidad sea complicada y reconozcamos que en muchos casos los padres de familia no realizan esta labor de manera correcta o eficaz, es un reto y responsabilidad introducirla en nuestros centros educativos en todos los niveles, con un foco de mayor atención en el nivel inicial.

La reflexión de este trabajo nos permite visualizar que la educación emocional se vuelve una pieza clave para trabajar con nuestros estudiantes, y nos otorga

herramientas y capacidades que nos permitan, escucharlos, ser empáticos y hacer que su persona se sienta valorada y atendida por las personas que los rodea.

Trabajar la educación emocional en cualquier etapa es de suma importancia, pero considero que la etapa inicial juega un papel importante, ya que va a determinar que el pequeño tenga bases para su vida académica, personal y social próxima, de esta manera generara capacidades que le sirvan de guía para lograr una vida con mayor éxito.

Por otro lado, cuando se trabaja la educación emocional en la adolescencia permite al identificar reconocer y regular sus emociones de manera que no le generen conflictos consigo mismo y con los otros.

Después de analizar detenidamente cada lectura identificar la salud emocional, las inteligencias emocionales, la educación emocional, la repercusiones o beneficios que se tiene trabajarla en nuestras instituciones educativas etcétera; nos planteamos una idea de educación distinta a la tradicional donde solamente se asiste a la institución por conocimientos cognitivos o académicos, como lo son los aprendizajes matemáticos de lectoescritura, química, física, etcétera, dejando a un lado totalmente nuestro ser en el aspecto emocional sabiendo que si no estamos emocionalmente estables es muy difícil alcanzar un rendimiento académico optimo; la salud emocional puede proporcionarnos no solamente un mayor rendimiento en nuestra vida escolar, con motivación y energías para aprender día a día en nuestros salones de clase, también nos forma como seres humanos estables en busca de una vida más feliz.

A lo largo de este trabajo nos damos cuenta de que los docentes son una fuente vital en el desarrollo de los alumnos, no únicamente de manera cognitiva y académicamente, sino que, influyen directamente en su identidad y su forma de concebirse a sí mismos.

Es por eso que uno de los propósitos de esta propuesta es reconocer que como docentes jugamos un papel significativo en la vida de nuestros alumnos, por lo que es

importante cómo concebimos a cada estudiante, qué tan valorados se sienten por nosotros y qué relación social y afectiva tenemos con ellos, los espacios dentro del aula que ocupamos para su realización como personas y en pro de su bienestar, y el bienestar colectivo del grupo, pues el papel que tenemos dentro de sus vidas va más allá que algo meramente cognitivo.

Contexto socioeducativo

Según el *Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación de educación preescolar* (Secretaría de Educación Pública, 2017) al término de la educación preescolar se pretende que el niño participe con interés y entusiasmo en actividades individuales y de grupo, es por esto que considero importante dentro de la educación preescolar esta propuesta pedagógica, pues si nos preocupamos por las situaciones que pueden desbalancear sus emociones y sentimientos, y aparte de eso creamos un cambio, proponiendo estrategias que permitan que no pierdan el interés en asistir a la escuela y tener una sana convivencia con sus compañeros y maestro, ayudaremos no solamente que al concluir el preescolar tengan la capacidad de realizar sus actividades con entusiasmo, sino también, que en un futuro no tengan secuelas que causen desde la pérdida del interés por el estudio hasta la deserción escolar, a causa de estos sucesos trágicos, que por el contrario los padres de familia se unan a esta iniciativa y en conjunto podamos trabajar hacia una mejora de los pequeños que viven el duelo de la separación de sus padres.

Otra de las características que se espera que el alumno desarrolle al concluir el preescolar es "hablar acerca de su familia, de sus costumbres y de las tradiciones, propias y de otros" (SEP, 2017, p. 23). Es importante que los niños sepan expresar su situación sin vergüenza, evitando los prejuicios de la sociedad. Como se mencionó en los artículos antes señalados, muchas veces los pequeños se adjudican un papel de culpa, llegando a pensar que contribuyen de manera negativa a la situación que están viviendo. Esto genera sentimientos de vergüenza al hablar del tema con otros, así como miedo al rechazo y al señalamiento.

Por ello, es relevante que en las instituciones educativas se aborden estos temas de manera abierta. No debemos considerarlos como ajenos a la escuela, ya que, aunque sean temas familiares, influyen directamente en la conducta del alumno y pueden tener efectos negativos en su vida estudiantil si no se gestionan adecuadamente.

Capítulo 4 DISEÑO DIDÁCTICO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

Recuperación del contexto escolar

Para realizar un diagnóstico adecuado y conocer las necesidades del grupo en el que se trabajaría, se diseñó un guión de entrevista dirigido a la docente a cargo del grupo. La maestra, quien ha experimentado situaciones en las que los alumnos atraviesan procesos de divorcio o separación de sus padres, fue entrevistada con el objetivo de identificar las problemáticas académicas, emocionales y sociales que enfrentan los niños en el aula. Las preguntas que se formularon fueron las siguientes.

¿Cuántos son los niños con los que cuenta el grupo?

¿Cuántos son niños y cuántas niñas?

¿Cuál considera que es el interés de los padres de familia en el aprovechamiento académico de sus hijos?

¿Cuál considera que es el interés de los padres de familia acerca de las emociones de sus hijos?

Considera que el grupo tiene problemáticas de relaciones sociales

¿Cuáles son las problemáticas a las que usted se enfrenta en el proceso de enseñanza aprendizaje dentro de este grupo en particular?

Considera que la educación emocional dentro del aula podría contribuir a un mejor proceso de enseñanza aprendizaje.

Aunque teníamos un guión de entrevista con algunas preguntas previas que

podrían dirigir un poco la charla entre la maestra y yo, preferí que fuera más libre que ella pudiera expresarse de cómo vive su trabajo como docente ante este grupo, cuáles considera que son las problemáticas más fuertes dentro del aula, qué es lo que nos puede aportar como datos importantes del grupo y que ella pudiera tener la libertad de compartir lo más que pudiera y de esta manera yo conocer al grupo a través de ella e identificar las necesidades con las que cuenta y cómo podría ayudar a través de mi propuesta a combatir estas problemáticas.

El grupo cuenta con 42 alumnos de los cuales 24 son niñas y 18 niños.

La docente comenta que también es en cierto modo una problemática es tener un grupo con muchos alumnos (42 mencionados anteriormente) ya que no puede atender las situaciones de cada uno, porque el tiempo de clases no le da para impartir los conocimientos que se plantean en sus planeaciones y trabajar de manera individual aspectos personales de cada alumno; Es por eso que considera que debe de trabajarse la educación emocional de manera que sea un tema que se trate dentro del aula en un espacio dentro de sus horas clase, que permita beneficiar a todos y le dé la oportunidad de identificar mejor cuáles son las condiciones emocionales de sus alumnos.

La profesora nos hace mención que considera que a través de la educación emocional en los pequeños puede fomentar también una reflexión en los padres de familia acerca de lo que sus hijos viven y sienten a través de situaciones que se presentan en casa, como puede ser, el divorcio de los papás. La educación emocional en su salón de clases puede ser una herramienta que a ella le permitirá crear vínculos más certeros con sus alumnos y poder transmitir esta información a los padres de familia, de manera que se vean involucrados en este proceso de enseñanza aprendizaje y que los padres sean conscientes de la importancia de su participación en las problemáticas con sus hijos, ser conscientes de que no es sólo revisar qué calificaciones tienen o qué avances tienen cognitivamente, sino cómo se encuentran los pequeños y cómo pueden aportar para que su desarrollo cognitivo y emocional se vea beneficiado.

La docente considera que existen algunas problemáticas de relación entre los pequeños, ya que justamente no se tiene la capacidad de regular las emociones pues la mayoría son pequeños que no cuentan con esta habilidad dado que nunca ha sido una preocupación de los padres de familia y en la escuela aún no se cuenta con estos contenidos, la mayoría de las problemáticas que se dan en cuestión de relaciones sociales entre el grupo se desprenden de pequeños que no son tolerantes a la frustración, que les cuesta compartir con los demás, y que quieren toda la atención para ellos, nos platica que se le presentan situaciones en las que los pequeños no saben cómo regular su enojo por lo que terminan gritando, empujando e inclusive golpeando a los compañeros por querer el mismo material al mismo tiempo, por querer ir al baño al mismo tiempo e inclusive porque la maestra está dándole indicaciones a uno y algún otro pequeño quiere la atención en ese mismo instante.

Por lo que considera que el trabajar la educación emocional en el taller que estamos organizando le permitirá tener herramientas en el aula que permitan a los niños aprender a regular sus emociones y saber qué hacer en casos como estos en donde se sienten enojados, frustrados, inclusive tristes y tener dentro del aula una herramienta que le permita a ella trabajar con ellos estas emociones y que permita transformar el aula en un espacio más armónico.

Los datos más importantes de la entrevista que pude rescatar, es que la mayoría de los niños de este salón sufren un abandono por parte de alguno de los padres, mayormente por el progenitor, por lo que la madre se dedica a buscar ingresos, ya sea en un trabajo formal o informal, combinado con las labores domésticas. Por lo que los pequeños quedan en cierto punto descuidados.

La mayoría de ellos tienen un cuidador externo que puede ser un familiar, algún conocido cercano, etcétera, por lo que no es común que el padre o madre de familia estén todo el tiempo enterados o preocupados por el rendimiento que sus hijos tienen dentro de la institución educativa. Muchos de ellos no asisten a juntas, reuniones o actividades escolares. Incluso quienes recogen a los alumnos son las personas externas antes mencionadas, por lo que es aún más difícil exigir un aprendizaje

académico de calidad, pues el niño no cuenta con quién llegar a realizar tareas, quién tenga un seguimiento de sus avances o quien le pregunte qué aprendió día con día. Como consecuencia, también está descuidada su parte emocional, pues no existen lazos cercanos de vínculos afectivos que estén presentes adecuadamente en su vida

Reconoce que algunas de las afectaciones que la separación de los padres tiene que ver con en el desempeño escolar de alumnos de su grupo, identificando la pérdida de interés por asistir a la escuela, la inestabilidad que provoca el cambiar de casa o que las personas a cargo de ellos y su educación sean cambiantes (por ejemplo los pequeños que están unos días con papá, otros con mamá, o los que su familia se turna para cuidarlos porque la mamá tiene que salir a trabajar), provoca un cambio de ritmo en su vida diaria y por consiguiente un desbalance en su vida académica, la poca atención en sus horas clase en las aulas, la falta de interés por la entrega de tareas en tiempo y forma, la afectación de las calificaciones que tienen ante esta vivencia, entre otras cosas.

Y en el desarrollo socio afectivo, cómo se relacionan con sus otros compañeros y con el docente, presentan actitudes agresivas, una mala actitud al entablar conversaciones, conflictos al trabajar colaborativamente, el respeto a sus compañeros y docente es cuestionable, algunos ven al docente como una figura de autoridad en la que descargan sus emociones o buscan refugio en él ante la experiencia que están viviendo en sus hogares, o si por el contrario se tiene a niños que son antisociales que se les dificulta el diálogo con otros, que no participan en las actividades del grupo y suelen no tener contacto inclusive en las horas de juego con sus compañeros;

En cuanto a las dificultades que ella puede apreciar referido a el trabajo académico, considera que cuando en el grupo se presenta alguna situación de que los papás están en proceso de separación el pequeño comienza a faltar con mucha frecuencia; Los días que asiste a la escuela no cumple con el material de trabajo que se le pide, o no lleva las actividades adecuadamente, es una traba para la maestra esa situación porque hace que su ritmo de trabajo se vea estancado, pues tiene que detenerse un poco con estos alumnos que están viviendo esta situación, por lo que es un atraso no sólo en su persona, sino de forma grupal, considera también que los niños

tienen actitudes diferentes durante esta etapa y algunos comienzan a ser conflictivos.

Por otra parte, presentan actitudes de desinterés, como no tener ánimos por asistir a la escuela, ha identificado también que las problemáticas que están viviendo afectan directamente su rendimiento escolar, pues cuando suceden estas situaciones tienen un desbalance tan grande que muchas veces los pequeños no tienen ánimos de estudiar, les cuesta mucho la participación y prestar atención a las actividades, algunos estaban acostumbrados a un ritmo de vida que se perdió y tienen conflictos más allá de lo académico como no ir desayunados, no llevar lunch, no llevar una buena higiene como zapatos boleados, buena presentación, peinados, etcétera, esto se debe a que los papás toman diferentes roles en las actividades del hogar y los pequeños como mencionó antes están al cuidado de algún familiar o amigo cercano que tal vez tiene hijos, algún negocio, otras ocupaciones etcétera y no se les da la atención o los cuidados pertinentes, es únicamente una red de apoyo, por lo que considera que trabajar la educación emocional va a permitir cambios favorables en el aula, en cada niño a nivel personal y espera llegar a una reflexión en cada hogar con los padres de familia y las personas con las que se rodean los pequeños para que el cambio sea significativo en la vida del pequeño favor de su bienestar académico y personal.

Propósito del Proyecto:

El propósito de este proyecto es promover el desarrollo de la inteligencia emocional en niños de preescolar, brindándoles herramientas y estrategias para reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable. A través de la educación emocional, se busca fortalecer las competencias emocionales de los niños, promoviendo su bienestar integral y mejorando su desempeño académico y social.

Contexto Escolar y Grupo de Trabajo:

La propuesta se desarrolló en un grupo de 42 alumnos de preescolar (24 niñas y 18 niños), en una institución educativa en México. Este grupo presentaba diversas problemáticas relacionadas con la gestión emocional, especialmente en aquellos niños

cuyos padres estaban en proceso de separación o divorcio.

A través de un diagnóstico previo, se identificaron las siguientes características del grupo:

- **Interacción familiar:** La mayoría de los niños provenían de hogares donde uno de los padres (generalmente el padre) estaba ausente, y la madre asumía el rol principal de cuidado, muchas veces combinado con responsabilidades laborales. En algunos casos, los niños estaban al cuidado de familiares o conocidos.
- **Problemas emocionales:** Se observaron dificultades en la regulación emocional, como episodios de enojo, frustración, tristeza y ansiedad. Estos problemas se manifestaban en comportamientos agresivos, falta de interés en las actividades escolares y dificultades para socializar con sus compañeros.
- **Impacto académico:** Los niños cuyos padres estaban en proceso de divorcio mostraban un bajo rendimiento académico, falta de atención en clase y ausentismo frecuente.
- Además, se identificó que muchos de ellos no contaban con el apoyo necesario en casa para realizar tareas o actividades escolares.
- **Relación con los docentes:** La docente a cargo del grupo manifestó que, debido al tamaño del grupo (42 alumnos), era difícil atender las necesidades individuales de cada niño, especialmente en lo emocional. Sin embargo, reconoció la importancia de trabajar la educación emocional en el aula para mejorar el clima escolar y el desempeño académico.

Vinculación con los Ejes Articuladores:

La propuesta se alinea con los siguientes ejes articuladores del currículo educativo:

1. **Inclusión:** Fomentar un ambiente inclusivo donde los niños se sientan seguros y aceptados al expresar sus emociones.
2. **Pensamiento Crítico:** Desarrollar la capacidad de los niños para regular sus emociones, manejar el estrés, la frustración, el enojo y otros desafíos emocionales.
3. **Igualdad de Género:** Promover la empatía y la comprensión de las emociones de los demás, fomentando relaciones saludables y positivas dentro del salón de clases.
4. **Vida Saludable:** Promover la gestión emocional como parte fundamental de una vida

saludable y equilibrada.

Contenidos Académicos:

- **Identificación y reconocimiento de emociones básicas:** Alegría, tristeza, miedo y enojo.
- **Regulación emocional y estrategias de afrontamiento:** Enseñar a los niños a expresar y gestionar sus emociones de manera saludable.
- **Empatía y comprensión de las emociones de los demás:** Fomentar la capacidad de los niños para entender y compartir las emociones de sus compañeros.

Recursos:

- **Juego:** Como herramienta principal para que los niños expresen sus emociones y desarrollen habilidades sociales.
- **Música:** Para despertar emociones y mantener la atención de los niños durante las actividades.
- **Cuentos:** Para que los niños se identifiquen con los personajes y reflexionen sobre sus propias emociones.

Organización de las Sesiones:

La propuesta consta de **6 sesiones**, cada una con una duración aproximada de **45 minutos a 1 hora**. A continuación, se describen las actividades principales de cada sesión:

1. Sesión de Inicio:

- **Actividad:** Identificación de emociones a través de títeres.
- **Descripción:** Se utilizan títeres para representar diferentes emociones. Los niños identifican las emociones y las relacionan con situaciones de su vida cotidiana.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Fuente de Inspiración:** Basado en la metodología de **Goleman (2002)** sobre la identificación de emociones.

2. Sesión de Desarrollo 1:

- **Actividad:** Creación de historias con marionetas.

- **Descripción:** Los niños crean historias utilizando marionetas que representan diferentes emociones. Esto les permite expresar sus propias emociones de manera indirecta.
- **Tiempo:** 1 hora.
- **Fuente de Inspiración:** Inspirado en el trabajo de **Bilbao (2015)** sobre el uso del juego para el desarrollo emocional.

3. Sesión de Desarrollo 2:

- **Actividad:** Juego de roles.
- **Descripción:** Los niños asumen roles en situaciones emocionales (por ejemplo, consolar a un amigo triste). Esto fomenta la empatía y la comprensión de las emociones de los demás.
- **Tiempo:** 1 hora.
- **Fuente de Inspiración:** Basado en la teoría de **Gardner (1983)** sobre las inteligencias múltiples.

4. Sesión de Desarrollo 3:

- **Actividad:** Uso de música y cuentos.
- **Descripción:** Se utilizan canciones y cuentos para que los niños identifiquen emociones y las relacionen con sus propias experiencias.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Fuente de Inspiración:** Inspirado en el trabajo de **Cañizares (2015)** sobre la educación emocional a través de la música y la literatura.

5. Sesión de Desarrollo 4:

- **Actividad:** Creación de un cuaderno de emociones.
- **Descripción:** Los niños crean un cuaderno donde plasman sus emociones y estrategias de regulación emocional.
- **Tiempo:** 1 hora.
- **Fuente de Inspiración:** Basado en la metodología de **Bisquerra (2000)** sobre la educación emocional.

6. Sesión de Cierre:

- **Actividad:** Creación de una "caja de los gritos".
- **Descripción:** Los niños crean una caja donde pueden "gritar" sus emociones negativas, simbolizando la liberación de estas emociones de manera saludable.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Fuente de Inspiración:** Inspirado en la técnica de **Ladino et al. (2016)** para la gestión de emociones negativas.

Producto Final:

- **Cuaderno de Emociones:** Los niños crearán un cuaderno donde plasmarán sus emociones y estrategias de regulación emocional. Este cuaderno servirá como una herramienta personal para que los niños expresen y gestionen sus emociones en el futuro.
- **Incorporación del Contexto Escolar:**

Al incluir la información sobre la escuela y los niños con los que se trabajó, se proporciona un contexto más claro y relevante para el diseño de la propuesta. Esto permite entender mejor las necesidades específicas del grupo y cómo las actividades propuestas buscan abordar estas problemáticas.

SESIONES	ACTIVIDADES	(INCORPORACIÓN AL PRODUCTO FINAL)
Sesión de inicio	<p>Como primera actividad, de manera que los niños se familiaricen con las emociones y puedan distinguirla a partir de lo que sienten los demás. Llevaré dos títeres de velcro, uno de niña y uno de niño de un tamaño grande, por separado a cada pequeño les otorgaré una bolsita con diferentes expresiones de ojos boca y nariz, contaré diferentes historias sucesos o experiencias que les han pasado a estos niños que representan los títeres, al terminar cada una de ellas preguntaré al azar como creen que se ha sentido ese niño o esa niña en esta parte de la historia y cuáles son los gestos que tendría en su cara al sentirse de tal o cual manera, los pequeños tendrán oportunidad de pasar pegar los ojos, la nariz y la boca que crean que son las que representan a la emoción que el niño o la niña, está viviendo en cada parte de la historia.</p>	<p>Al finalizar esa actividad, les diré a los niños que lleven un cuaderno destinado a estas sesiones y que lo forren con cosas que los hagan felices. Puede ser algún personaje, alguna foto con su familia, de su mascota, alguna caricatura que les guste, etc.</p> <p>El propósito de forrarlo de esta manera es que no acudan a él únicamente como una herramienta de trabajo, sino que vean un sitio seguro donde pueden plasmar sus emociones y, posteriormente, un espacio donde pueden tranquilizarse y regularse. De manera</p>

		<p>que, si lo forran con algo que les guste y les traiga recuerdos de felicidad, inconscientemente esa será la primera impresión que tengan al acudir a su libreta.</p>
<p>Sesión desarrollo</p>	<p>Para la segunda actividad, siguiendo un poco la línea de la primera y ya que ellos hayan identificado las emociones reflejadas en estos dos títeres vamos a crear una pequeña obra de teatro, donde representaremos historias que sean los propios niños las que lo inventen. Vamos a utilizar diferentes marionetas personajes que tengan diferentes expresiones faciales, de manera adaptarse al enojo, la tristeza, el miedo, la alegría, entre otras. Para esta actividad vamos a utilizar dos dados, pondremos las emociones básicas con las que estamos trabajando y el otro tendrá animales, objetos o lugares. La actividad consiste en que el niño escoja a los personajes que él quiera de los disponibles, posteriormente va a tirar primero el lado de las emociones 2 veces para saber qué emociones son las que debe predominar en esa historia, posteriormente tirará el dado donde vienen objetos, animales o lugares 3 veces seguidas, y deberá crear una historia que contenga los aspectos que le tocaron.</p>	

	<p>De esta manera él va a transmitir a través de las marionetas las emociones que le tocaron y nadie más sabe, el dado de los lugares animales y objetos de permitirá poner a volar su imaginación y crear una historia más completa al terminar cada historia se le preguntaré al grupo si le emociones que transmitió son las que le habían tocado, o tal vez alguno identificó alguna otra.</p>	
<p>Sesión desarrollo</p>	<p>La siguiente actividad comenzara con la presentación mía al grupo, como siguiente paso pediré a cada uno que se presenten con su nombre y cómo les gusta que les llamen, después les preguntaré qué música les gusta, cuál genero disfrutan, sus cantantes favoritos, etc.; En esta sesión utilizaré canciones y música con letras que aborden temas emocionales. Animando a los niños a cantar y bailar junto con la música.</p> <p>Después realizaremos una reflexión acerca de las canciones que les ponen feliz, las que les das nostalgia, las que les recuerdan un momento feliz en su vida, o las</p>	<p>Al finalizar esta sesión, pediré que en su libro o cuaderno de las emociones, dibujen un muñequito que represente la silueta de su cuerpo y coloren de color rojo en qué parte de su cuerpo sienten sensaciones cuando están enojados, de color amarillo que dibuje en</p>

canciones que les ponen sensibles porque les recuerdan algún ser querido que falleció, vive lejos etc. o la asocian con alguna experiencia, etc.... Y escucharemos algunas de ellas.

Considerando la opinión de todos reproduciré una canción de su agrado en un volumen bajo, les pediré que se paren de sus lugares respiren y se estiren, de manera casi inmediata pediré que vuelvan a sus asientos y ya conociendo los nombres preguntaré a cada uno por individual ¿Cómo se sienten?

Ejemplo: ¿El día de hoy cómo te sientes María? Si la niña no es capaz de contestar, y si sus expresiones me permiten identificar cómo podría estarse sintiendo (por ejemplo, avergonzada, con miedo a la actividad, etc.) yo seré quien identifique la emoción y la compartiré con el resto del grupo, o preguntaré a los demás compañeros ¿alguien identifica cómo se siente María? Incluso, podre detenerme con algunos y preguntar las causas del porqué se sienten así.

Después de una ronda de 5 a 8 niños con esta actividad, yo les diré cómo me siento ese día.

Ejemplo: Yo hoy me siento muy nerviosa por estar aquí frente a ustedes me provoca sudar y sentir mi corazón palpar tan rápido, pero también estoy muy feliz de que todos estén tan atentos y apoyando tanto este trabajo que es muy importante para mí.

qué parte de su cuerpo sienten sensaciones, cuando están muy felices y de color azul en qué parte de su cuerpo sienten alguna sensación cuando están muy tristes

Después de explicarles mi sentir durante ese día con detalles, procederé a contarles un pequeño cuento...

Terminado el texto pediré a la docente salir al patio, los sentaré en rueda y jugaremos PATO, PATO, GANSO, (el juego consiste en formar un círculo con todos los niños sentados, se quedan dos de pie, pero el círculo queda formado de manera que sólo quede un huequito por cerrar, los dos niños que quedaron de pie corren cada uno a la dirección contraria y el primero en llegar toma el lugar).

El niño que se quede de pie, tendrá que decirnos ¿cómo le pareció el cuento?, se sienta y continúa el juego, al siguiente en quedar de pie se le pregunta ¿alguna vez has sentido lo mismo que el personaje del cuento?, continúa el juego, al siguiente se le preguntará ¿Qué sensaciones tiene tu cuerpo cuando te sientes triste o enojada?, continúa el juego y al siguiente en quedar de pie se le pregunta ¿Qué es lo que haces cuando uno de tus amiguitos están pasando una situación que le pone muy triste?, continúa el juego, y al último se le pregunta ¿Cómo te sientes con este juego, feliz, con adrenalina, cansado por correr, nervioso por competir, o triste porque no pudiste ganar el lugar? Después se le preguntará a alguno de los que estén sentados que no les toco correr, ¿Cómo se sienten y cómo se sentirían en el lugar de su compañero que no ganó el lugar? Con esas respuestas, nos iremos al salón de clases, una vez dentro daremos 3 minutos para tomar agua, relajarse tantito, o descansar, y ya pasados los 3 minutos...

	<p>Les explicaré brevemente la importancia de reconocer en ellos las emociones que sienten, en determinados momentos de sus vidas, cuando están muy felices, muy enojados, muy tristes, y cómo expresan estas, verbal y corporalmente.</p>	
<p>Sesión desarrollo</p>	<p>Para la siguiente sesión la actividad planeada realizaré 4 frascos grandes que pegare en diferentes partes del salón, en la parte superior de cada frasco tendrá un emoji con la emoción que este representa de manera que puedan reconocerla todos hasta los pequeños que no saben leer, llevaré también recortados 4 figuras de colores diferentes para cada pequeño, cada una de estas está asociada a una emoción.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Círculo rojo para el enojo 2. Moustro morado para el miedo 3. Estrella amarilla para la felicidad 4. Gota azul para la tristeza <p>Dejaré que los pequeños peguen la figura en la emoción que corresponde, de esta manera podré visualizar qué tanto están familiarizándose con las emociones, si las logran identificar.</p> <p>Al terminar todos de pegar sus respectivas figuritas en los frascos, reflexionaremos si todas quedaron en el lugar adecuado y cuestionaremos porqué asociamos esta figura con la emoción del frasco.</p>	<p>Al terminar esta actividad, pediré que dibujen en su cuaderno de emociones que figura relacionarían con cada emoción que no sea a las que trabajamos en la sesión, por ejemplo, un rayo gris para la tristeza, una flor para la felicidad, un sol rojo para el enojo, etc. de manera que ellos puedan usar su imaginación para relacionar de manera más personal las emociones.</p>

Sesión desarrollo	<p>Para la siguiente actividad yo elaborare un cartel con distintas imágenes de niños de su edad con emociones distintas, por ejemplo: un niño llorando porque se cayó de la bici, un niño enojado porque no le compraron un juguete, un niño feliz por sacar 10 en su clase, etc....</p> <p>Les iré preguntando por su nombre, qué emoción cree que está sintiendo el niño, y qué experiencia les ha hecho sentir de manera similar.</p> <p>Para la siguiente actividad una sesión previa hay que pedir que los pequeños lleven una fotografía de ellos con sus familias o algún juguete, objeto, prenda, etc., que ocupe un lugar significativo para el niño.</p> <p>Por último, pediré que todos saquen, la foto, objeto, prenda, etc., que con anterioridad se les pidió traer de casa... y les preguntare de manera aleatoria ¿Cómo les hace sentir esa foto, objeto, juguete, etc. que me expliquen el contexto</p> <p>Por ejemplo: si es una fotografía qué emociones le hacen sentir, tal vez es una foto de su cumpleaños</p>	

	<p>rodeado de su familia, y les hace sentir feliz acordarse, tal vez es su juguete favorito, algo que les hace sentir cerca a sus papás, etc. Una vez escuchado a algunos, les obsequiare una hojita y pediré que dibujen el momento en donde más feliz se han sentido arriba y abajo el momento donde más triste se han sentido, una vez terminada la actividad, pediré que de manera voluntaria los que gusten compartan porqué se sintieron así en determinado momento de su vida y concluiré diciendo mi experiencia personal de cuando me sentí más feliz y más triste; en este último paso utilizaré esta actividad como herramienta para platicarles que el momento más triste de mi vida es cuando mis papás se divorciaron, y pondré mucha atención a sus gestos, movimientos, etc., para poder identificar para quienes es un tema relevante, por último les explicaré que está bien sentir emociones buenas y malas, que tenemos que conocer cómo nos sentimos ante cada una de ellas, y poder expresarlas de manera que no dañe a los demás y lo más importante que no nos dañe a nosotros mismos.</p>	
<p>Sesión desarrollo</p>	<p>Para la próxima actividad organizaré un juego de roles donde los niños puedan practicar la expresión de emociones y el desarrollo de la empatía. Por ejemplo, asignando a cada niño un personaje y plantear diferentes situaciones emocionales (como compartir un juguete o consolar a un amigo triste). Los niños pueden actuar las situaciones y luego discutir cómo se sintieron y cómo podrían haber mostrado empatía.</p>	<p>Al terminar la sesión pediré que hagan un dibujo acerca de qué pueden hacer dentro del aula o la escuela con sus compañeros, cuando están en una situación vulnerable.</p>

	<p>De manera que, ya que los niños identifican las emociones, sean capaces de reconocer con empatía y comprensión las emociones de los demás. Esto favorecerá actividades de colaboración y trabajo en equipo dentro del aula.</p> <p>Por último, tendremos una discusión grupal sobre la importancia de la empatía en las relaciones escolares, sociales y familiares.</p>	<p>Acompañarlos, tal vez a través de un abrazo, una palabra de aliento, regalarles un dulce, un dibujo, integrarlo en su grupo de amigos, etc.</p>
<p>Sesión desarrollo</p>	<p>En la siguiente sesión les obsequiaré a cada uno un frasco con agua y diamantina, les pediré que la agiten lo más rápido posible y observen cómo los brillos del frasco se disparen por todos lados sin un orden, haciendo una analogía a que esto pasa en nuestro ser cuando estamos tristes, enojados, aburridos, etc., nuestros sentimientos y emociones se confunden como el brillo en el frasco, pero respirando hondo y deteniéndonos a identificar lo que sentimos nos calmamos y poco a poco las emociones y las ideas vuelven a su lugar.</p>	<p>Para esta actividad, pediré que, en su cuaderno de emociones, dibujen algunos otros secretos o pócimas que le ayuden a calmar sus emociones, pueden compartirlas con sus compañeros para que se den cuenta quienes utilizan actividades similares, y puedan agarrar propuestas de los demás para tener en su día a día, actividades que permitan la regulación de sus emociones.</p>

Posteriormente, les daré una hoja que puede servirles como guía para los momentos donde se sientan justo como el frasquito de diamantina, confundidos y alborotados, tiene diferentes actividades y ellos pueden elegir cuál les funcionaría mejor o añadir la que más les favorezca, pediré que esta hoja la enmiquen, de manera que con un trapito puedan borrar y volver a escribir, dependiendo la emoción que estén viviendo, pedir que la tengan siempre cerca para poder utilizarla cuando sea necesario.



Imagen de emociones para niños (Pinterest, s.f.)

Sesión cierre	<p>Para la última sesión, les explicaré que es normal que todos pasemos por diferentes emociones en nuestro día a día, que ahora que ya las conocemos podemos saber que no es malo sentirte enojado, triste, o con miedo, pero es importante saber cómo actuar ante ello, pues de no saber gestionar estas emociones podemos actuar de manera impulsiva afectando a terceros o a nosotros mismos, como el salón de clases es un lugar en común y debe permanecer en armonía para una mejor relación entre todos y un mejor proceso de aprendizaje, realizaremos entre todos una caja de los gritos (con materiales que prepararé previamente, caja, pinturas, un tubo de madera, papel, etc.).</p> <p>Cada vez que alguno se sienta con una emoción que necesite salir de su cuerpo, en vez de gritar, tratar mal a los compañeros o su maestra, golpear, jalar, empujar etc.... puede acercarse a este espacio que se quedará con ellos en el salón tomar la cajita gritar dentro de ella, permitir que su emoción se calme y continuar su día en el aula de una manera más cómoda y tranquila.</p>	Terminada la actividad de la caja, pediré que dibujen en su libro de emociones una reflexión individual sobre los aprendizajes obtenidos durante el proyecto.



Presentaremos los resultados y daré las conclusiones del proyecto.

Por últimos realizaremos una discusión grupal sobre cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria.

PRODUCTO FINAL ESPERADO:

Título del producto final: Mis emociones plasmadas en un cuaderno.

Descripción del producto final: Los pequeños crearán un cuaderno que trabajarán durante el proceso de las

	<p>sesiones de esta propuesta pedagógica, donde irán dibujando y plasmando sus emociones, incluyendo estrategias de regulación emocional que van aprendiendo durante cada sesión de trabajo, el cuaderno les permitirá expresar y compartir sus emociones, sobre todo las que provoquen en ellos sentimientos de desagrado incluyendo mensajes de apoyo para otros niños en situaciones similares.</p>	
--	--	--

CONCLUSIONES

Quiero cerrar este trabajo señalando lo importante que es para mí involucrarme en los temas que conciernen a la educación, especialmente con una preocupación hacia los niños, ya que considero que en ellos está el cambio de nuestra sociedad. Formarlos como seres empáticos, solidarios y con habilidades de regulación emocional les permitirá reflejar estos valores en su entorno y contribuir en su círculo cercano. De esta manera, espero que cada vez seamos más los interesados en abordar temas tan relevantes, que actualmente se encuentran descuidados tanto en el sector educativo como en la sociedad en general.

Uno de los factores por los cuales decidí realizar esta propuesta con alumnos de preescolar es porque considero que, al trabajar con ellos desde temprana edad, el impacto será más significativo. Los niños aprenderán a conocer y autorregular sus emociones desde ahora, lo que les permitirá aplicar estas habilidades a lo largo de su vida. El desarrollo de esta propuesta pedagógica nos permite visualizar la importancia de trabajar la educación emocional en la etapa preescolar, ya que traerá consigo beneficios en el desarrollo del niño que se reflejarán no solamente en esta etapa, sino a lo largo de su vida. Por ello, es fundamental considerar las condiciones y habilidades con las que cuenta el niño en estas edades.

A lo largo de este trabajo, hemos identificado algunas necesidades y carencias del sistema educativo en México a nivel general. Analizamos los contenidos de los planes y programas de estudio, observando que la educación emocional se contempla de manera mínima. De manera particular, pudimos percibir las problemáticas que surgen en el aula al no contar con una educación emocional que permita a los niños gestionar y controlar sus emociones. Esto es especialmente relevante en situaciones como la separación o el divorcio de sus padres, donde los niños necesitan herramientas para continuar con su día a día académico y personal de manera equilibrada.

El trabajo diagnóstico nos permitió identificar las necesidades educativas de los alumnos dentro del aula, especialmente cuando son visualizados únicamente desde el ámbito académico e intelectual. Nos percatamos de la crisis educativa que vive México en la actualidad, donde se prioriza el desarrollo cognitivo y se deja de lado el aspecto emocional. A través de esta propuesta, se reconoce el funcionamiento cognitivo y emocional de los niños durante la etapa preescolar y cómo podemos favorecer, mediante herramientas y estrategias, el desarrollo de sus capacidades socioemocionales, especialmente después de la separación de sus padres.

En el desarrollo de la propuesta, exploramos diferentes conceptos que amplían nuestro panorama sobre la importancia de la educación emocional. Revisamos que la neuroeducación establece una relación directa entre lo emocional y lo cognitivo, señalando que una persona emocionalmente inestable tiene limitadas posibilidades de alcanzar las metas educativas esperadas. Además, la neurociencia nos indica que no es posible obtener aprendizajes significativos si no se considera lo emocional, ya que un niño emocionalmente estable absorberá los conocimientos de manera más efectiva.

También trabajamos con el concepto de inteligencia emocional, que plantea que cada emoción que experimentamos influye en nuestro comportamiento. Esto puede beneficiar o perjudicar nuestra vida, por lo que es fundamental aprender a conocer y regular nuestras emociones. Durante el desarrollo de esta propuesta, exploramos cómo regular las emociones y cuáles son las competencias emocionales necesarias para lograrlo.

Es importante destacar que una persona con inteligencia emocional desarrollada tendrá mayores habilidades cognitivas, como leer, sumar, escribir o restar. Por ello, es crucial integrar la inteligencia emocional con la cognitiva. En este trabajo, mencionamos las características de la inteligencia emocional y cómo beneficia la salud emocional en el bienestar integral del individuo.

Consideramos dentro de esta propuesta que la educación emocional puede ser una respuesta efectiva a las necesidades actuales que enfrentamos en el ámbito educativo. Debe integrarse al currículum académico para desarrollar competencias emocionales que permitan a los estudiantes tomar conciencia de sus emociones, comprenderlas y expresarlas de manera apropiada. El desarrollo de estas competencias es fundamental durante los primeros años de vida, ya que sienta las bases para que los niños las implementen de manera activa a lo largo de su vida. Esto no sólo les permitirá gestionar sus emociones de manera saludable, sino también potenciar su bienestar integral.

Durante el desarrollo de esta propuesta, nos dimos cuenta de que el juego es una herramienta poderosa para acercarnos a los niños. Utilizar el juego como estrategia de aprendizaje resultó ser una implementación efectiva, ya que facilita la conexión emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales de manera natural y divertida.

Fue durante mis últimos semestres de la carrera de Pedagogía donde surgió la idea de trabajar la educación emocional como un elemento vital para transformar el sistema educativo. Sin embargo, fue hasta la realización de esta propuesta que logré esclarecer cuál es mi labor como pedagoga. Me di cuenta de la falta de interés por la educación emocional dentro de nuestro sistema educativo y cómo esta podría ser el cambio necesario para trabajar desde una perspectiva humanista con los alumnos. Este enfoque no únicamente crearía conciencia en los estudiantes, sino también en los docentes que ya están a cargo de grupos. De esta manera, los profesionales que se están formando pueden ser guías para aquellos docentes que aún desconocen o carecen de información, conocimientos y habilidades para trabajar la educación emocional.

Considero que fue la combinación de lo aprendido durante la carrera y el desarrollo de esta propuesta pedagógica lo que me permitió abordar este trabajo desde un panorama más amplio. Identifiqué las necesidades del sistema educativo y planteé

cambios que podrían ser favorecedores para los estudiantes. Esto me hace creer que los alumnos de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) terminan su formación preparados para enfrentar los retos educativos y sociales que se les presenten.

Este trabajo no sólo generó una propuesta pedagógica, sino que también me permitió desarrollar habilidades emocionales que, al aplicarlas en el campo laboral, me convertirán en una profesional más empática y consciente. Estas habilidades contribuirán a la construcción de un nuevo sistema educativo, donde la prioridad sea formar ciudadanos globales capaces de aplicar conocimientos educativos de manera crítica y responsable. La educación emocional, orientada al desarrollo humano, se convierte en una herramienta esencial para atender las demandas educativas de un sector en particular.

De igual forma, desarrollé la habilidad de la escucha activa durante la fase de diagnóstico. Fue necesario mantener la estabilidad emocional para captar la mayor cantidad de información posible que la docente a cargo del grupo quería transmitirme. Esto me permitió aprovechar al máximo nuestra conversación y utilizar todos los factores que ella me brindó en beneficio de la propuesta pedagógica.

Además, fortalecí mi inteligencia emocional al profundizar en su importancia, sus beneficios y las formas de regular las emociones. Como profesionales, es fundamental contar con esta capacidad para poder transmitirla a nuestros alumnos o a las personas con las que nos relacionemos en el ámbito laboral.

Uno de los propósitos de esta propuesta es crear conciencia en la docente a cargo del grupo sobre la importancia de la educación emocional. A través de esta investigación metodológica, que abarca conceptos como la neuroeducación, la inteligencia y las habilidades emocionales, buscamos demostrar que lo cognitivo está intrínsecamente ligado a lo emocional. Si descuidamos esta dimensión en los niños, no podremos alcanzar las metas educativas que nos planteamos. Por ello, el fin de esta propuesta es ser un medio para integrar la educación emocional en el

diseño curricular de la escuela y, en particular, en este grupo de estudiantes.

Durante el desarrollo de esta propuesta, nos dimos cuenta de lo difícil que ha sido integrar la educación emocional en los contenidos curriculares y planes de estudio de las escuelas, a pesar de contar con investigaciones e información confiable que respaldan su importancia. Es evidente que no debería seguir dándose prioridad exclusiva a lo cognitivo, dejando de lado el aspecto emocional, que es igualmente fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes.

Esta propuesta busca ser un medio para aplicar los avances de las investigaciones y la metodología existente sobre los beneficios de la educación emocional en el ámbito educativo. Su objetivo es adaptar estas herramientas de manera positiva en el grupo al que está dirigida, con el fin de reconstruir nuestra educación y abordar las carencias del sistema educativo actual. Al implementar esta propuesta, esperamos formar seres empáticos, capaces de regular sus emociones y afrontar situaciones difíciles sin colapsar. Al adaptar estos principios a un escenario educativo, se producirán cambios significativos que permitirán a los alumnos y docentes estimular un aprendizaje más profundo a través del conocimiento de la inteligencia y la educación emocional.

Mi objetivo personal es que esta propuesta no solamente impacte al grupo específico con el que deseo trabajar, sino que también inspire a cada persona que la lea. Espero que quienes interactúen con este trabajo puedan transmitir estos conocimientos y generar un cambio personal en su forma de visualizar la educación y el proceso de aprendizaje. A partir de estos conocimientos plasmados en la propuesta, busco que se refleje un cambio positivo en la educación y en la sociedad en general. Que los padres de familia, los docentes y cualquier persona que tenga acceso a esta propuesta se interesen por la educación emocional, dejando de lado la obsesión por la excelencia académica y adoptando un enfoque más humanista.

Este enfoque no sólo transformará a las personas que trabajen con la propuesta, sino que también multiplicará el interés por la educación emocional, permitiendo la creación de más propuestas y talleres no solamente en el nivel preescolar, sino en todos los niveles educativos.

Considero pertinente que esta propuesta se implemente en el aula para evaluar qué actividades favorecen el desarrollo del niño, identificar los aciertos de la propuesta pedagógica y realizar los ajustes necesarios para adaptarla mejor al grupo. Sería conveniente diseñar más propuestas que trabajen la educación emocional en todos los niveles educativos, con el fin de enriquecer el sistema educativo y promover un desarrollo integral de los estudiantes.

Como idea final, considero que es fundamental incorporar estos conocimientos en la formación del pedagogo y ponerlos en práctica en cualquier ámbito profesional donde nos desenvolvamos. Es indispensable apropiarnos de estos saberes y transmitirlos a nuestro entorno para ser más conscientes de la importancia de la educación emocional, no sólo en los centros educativos, sino también en nuestra vida diaria.

Referencias

- Aldeas Infantiles SOS México. (s.f.). *Datos y estadísticas*. <https://www.aldeasinfantiles.org.mx/conocenos/datos-y-estadisticas>
- Ander-Egg, E. (2008). *Claves para introducirse en el estudio de las inteligencias múltiples*. Homo Sapiens, Limusa.
- Backhoff Escudero, B. (2023, 4 de enero). La SEP frente a la pandemia: un recuento crítico. *Revista Aula. Revista de periodismo y análisis especializado en temas educativos que fortalece el debate de manera libre y plural*. <https://revistaaula.com/la-sep-frente-a-la-pandemia-un-recuento-critico/>
- Barea, S., Ben-Yahia, Y., Luque, C., & Fernández-Molina, M. (2015). Experiencias sobre separación y divorcio en tres aulas de Educación Infantil. Una propuesta de intervención. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 173-187. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v30i2.903>
- Berliansky, S., Demunno, M., & Mancinelli, M. (2018). *Las emociones: Un enfoque integral*. Universidad Nacional de Cuyo. https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/18254/berliansky-demunno-mancinelli-lasemociones.pdf
- Bilbao, A. (2018). *El cerebro del niño explicado a los padres* (18ª ed. ampl. y rev.). Plataforma Editorial.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis. <https://www.editorialsintesis.com>
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. En R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International Handbook of Emotions in Education* (pp. 368-388). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203148211>
- Cañizares Gil, O., García, C., Castanyer, O., Ballesteros, I., & Mendoza, E. (2015). *Hazte experto en inteligencia emocional*. Serendipity Maior.
- Castilla y León. (2017). *Protocolo de actuación ante situaciones de separación o divorcio de los padres*. Consejería de Educación. <https://www.educa.jcyl.es/es>
- Castillo Vega, N. A., et al. (2023). *Cultivando el arte de educar en igualdad y respeto* (Trabajo final de Psicología Educativa). Universidad Tecnológica del Perú. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-tecnologica-del-peru/dificultades-del-aprendizaje/trabajo-final-psicologia->

[educativa/91488693?origin=organic-success-document-viewer-cta](https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-2.cips)

- Cifuentes Neumann, O. A., & Milicic Müller, N. (2011). Crisis en la infancia: ¿Qué piensan, sienten y dicen los niños sobre la separación de sus padres? *Universitas Psychologica*, 11(2), 469-480. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-2.cips>
- Díaz Barriga Arceo, F., & Heredia Sánchez, A. (2021). *Casos de enseñanza: Aprendizaje situado para solucionar problemas complejos y tomar decisiones*. Universidad Nacional Autónoma de México, DGAPA, Facultad de Psicología.
- Durlak, J. A., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1-17. <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Gaxiola, P. (2005). *La inteligencia emocional en el aula*. Aula Nueva SM.
- Gómez, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Octaedro.
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional* (33ª ed.). Javier Vergara.
- González Rivero, T. (2016). *Los efectos del divorcio en el rendimiento infantil* (Trabajo de fin de grado de maestro en educación infantil). Universidad de La Laguna. Facultad de Educación. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3369/LOS%20EFECTOS%20DEL%20DIVORCIO%20EN%20EL%20RENDIMIENTO%20INFANTIL.pdf?sequence=1>
- Ibarrola, B. (2014). *Aprendizaje emocionante: Neurociencia para el aula*. Editorial SM.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación (ECOVID-ED)*. <https://www.inegi.org.mx/programas/educacion-covid-19/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/endireh/Endireh2021_Nal.pdf
- Ladino, P. K., González-Correa, C. H., González-Correa, C. A., & Caicedo, J. C. (2016). Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*,

11(1), 31-36. <https://www.riped-online.com/articles/exercise-and-emotional-intelligence-in-a-group-of-university-students.pdf>

McLean, P. D. (1990). El cerebro triuno: Evolución y funciones paleocerebrales. En J. García (Ed.), *Neurociencia y comportamiento humano* (pp. 45-60). Editorial Trillas.

Montessori, M. (1949). *The Absorbent Mind*. Henry Holt and Company.

Muñoz Ortega, M. L., Gómez Ayala, P. A., & Santamaría, C. M. (2008). Pensamientos y sentimientos reportados por los niños ante la separación de sus padres. *Universitas Psychologica*, 7(2), 356-356. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n2/v7n2a04.pdf>

NeuroClass. (2023). ¿Qué importancia tienen las emociones en el aprendizaje? <https://neuro-class.com/que-importancia-tienen-las-emociones-en-el-aprendizaje>

Nueva Escuela Mexicana. (2024). ¿Cuáles son los retos y desafíos en la implementación de la educación emocional en la Nueva Escuela Mexicana? <https://nuevaescuelamexicana.org/cuales-son-los-retos-y-desafios-en-la-implementacion-de-la-educacion-emocional-en-la-nueva-escuela-mexicana>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Ortiz Ocaña, A. L. (2015). *Neuroeducación: ¿Cómo aprende el cerebro humano y cómo deberían enseñar los docentes?* Ediciones de la U. https://www.researchgate.net/profile/Alexander_Ortiz_Ocana/publication/315842120_Neuroeducacion_Como_aprende_el_cerebro_humano_y_como_deberian_enseñar_los_docentes/links/58eb858ba6fdcc9657675b35/Neuroeducacion-Como-aprende-el-cerebro-humano-y-como-deberian-enseñar-los-docentes.pdf

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

Pinterest. (s.f.). *Imagen de emociones para niños* [Imagen]. Recuperado el 10 de octubre de 2023, de <https://ar.pinterest.com/pin/737534876505834912/>

Rivera Peñas, Á. (2020). *Vivencia de la separación de los padres en educación infantil: intervención en el aula* (Trabajo de fin de grado en educación infantil). Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41240/TFG-B.%201427.pdf>

Rodríguez, P., González, M., & López, A. (2022). Relación entre el desarrollo emocional y cognitivo en la educación primaria: Un análisis desde la neuroeducación. *Revista de Educación y Sociedad*, 15(3), 272-289. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-51622022000300272&script=sci_arttext

Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral: Educación preescolar Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. Secretaría de Educación Pública. Subsecretaría de Educación Básica. https://climss.imss.gob.mx/cursos/paggi/recursos/programa_preescolar_SEP.pdf

Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2022). *Plan y Programas de Estudio 2022 para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria*. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/plan-y-programas-de-estudio-2022-para-la-educacion-preescolar-primaria-y-secundaria/>

Segal, J. (1997). *Su inteligencia emocional: aprenda a incrementarla y a usarla*. Grijalbo.

Talizina, N. F. (2000). *Manual de psicología pedagógica*. UASLP.

Vázquez, C., & Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>