



La autorregulación emocional en niños preescolares, un proceso generador de un ambiente de aprendizaje y convivencia inclusivo

por **ITZEL AMAIRANI VARGAS OROZCO**

Egresada de la Maestría en Educación Básica de la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 122. Acapulco.

Resumen

La educación representa una base fundamental por excelencia, para la creación de espacios de igualdad de oportunidades que ofrezcan a niños y jóvenes un futuro prometedor; organizaciones mundiales promueven continuamente estrategias y lineamientos que garanticen el respeto hacia los derechos humanos, la mejora de la calidad educativa y la inclusión desde las escuelas.

En este trabajo se presenta una experiencia relacionada con el desarrollo del proyecto de intervención que llevé a cabo en una institución de educación preescolar con la firme intención de transformar mi práctica docente. Surge a partir de la atención de una problemática relacionada con el bajo nivel de autorregulación emocional presentada por mis alumnos, que me generaba insatisfacción en mi quehacer cotidiano, exclusión, bajo nivel de integración y debilidad en los aprendizajes esperados. Los resultados obtenidos, ponen de manifiesto el desarrollo de habilidades sociales que se lograron en los alumnos.

Palabras claves: *Autorregulación emocional, convivencia, inclusión, intervención docente.*

Introducción

La educación es un derecho universal que tenemos todos los habitantes del mundo para mejorar nuestra calidad de vida; tarea que con responsabilidad deben asumir todos los países del orbe, a través de la puesta en escena y en práctica

de nuevas políticas educativas, nuevos proyectos y estrategias metodológicas y la canalización de recursos económicos suficientes con la intención de cambiar y transformar el rostro de la sociedad. Uno de los recursos humanos protagonistas para promover y generar una educación de calidad dentro de cualquier sistema educativo es, indudablemente el docente, quien debe garantizar, no solo un espacio con equidad e igualdad de oportunidades de aprendizaje para el alumnado, sino también un desarrollo cognitivo, social y emocional en armonía.

Los planteamientos y marcos de acción generales que se han llevado a cabo en las conferencias y declaraciones internacionales realizadas desde años anteriores; como las celebradas en Jomtien, Tailandia en 1990 y en Dakar, Senegal en 2000, representan una toma de consciencia y preocupación por mejorar las condiciones educativas en el plano internacional, tomando en cuenta que los educadores deben asumir su papel con profesionalismo y responsabilidad total en beneficio de las generaciones a su cargo; buscando que esas condiciones educativas se originen dentro de un marco de respeto, igualdad, inclusión, integración y equidad, principalmente.

Ser educadora me ha brindado la satisfacción de emplear mis competencias docentes a favor de la adquisición de aprendizajes para la vida, que puedan utilizar cotidianamente mis alumnos y, por supuesto, me ofrece la oportunidad de aprender de ellos durante el proceso de su formación preescolar.

Es así como pretendí desde el Jardín de Niños “Estado de Sinaloa” de la localidad de Rancho Viejo, Mpio. de San Marcos, Gro., generar, junto a mis compañeras docentes, un espacio seguro y agradable para los grupos de niños y niñas que recibimos diariamente. Se promovió y mantuvo una comunicación cercana con los padres de familia, además de hacerlos partícipes de manera equitativa e igualitaria en las diferentes actividades que se realizaron. De esta forma se buscó favorecer el desarrollo personal y social de los niños, a partir de la práctica de valores, para una sana convivencia entre la comunidad escolar, lo cual contribuye a la promoción de la inclusión educativa desde nuestra escuela y nuestras posibilidades.

emociones en mis alumnos, la gran mayoría no respetaba los acuerdos de convivencia y reglas establecidas entre todos para relacionarnos mejor y lograr una buena organización en general; mostraban poco respeto entre pares; se agredían física y verbalmente al trabajar en equipos, regularmente a algunos no les agradaba compartir el material didáctico e inclusive, no respetaban los materiales ajenos, los escondían, se los quitaban de las manos agresivamente, los rompían o rayaban; se les dificultaba esperar turnos al participar en juegos o al expresarse verbalmente, la mayoría hablaba al mismo tiempo dificultándome la escucha de sus necesidades, opiniones e ideas; existía cierta limitación en la expresión de emociones y sentimientos en



Con base en el desarrollo de mi práctica cotidiana, reconocí en el grupo de niños, necesidades educativas, conocimientos previos, acciones, y actitudes, que reflejaban el tipo de personalidad que posee cada uno de ellos. Dada la heterogeneidad del grupo surgían problemas a causa de conductas indeseables que con frecuencia interferían en los objetivos planteados en mis planificaciones, condicionaban los aprendizajes esperados e impedían generar un ambiente de aprendizaje confortable y relaciones interpersonales positivas entre pares.

Uno de los problemas que mayormente se manifestaba fue la baja autorregulación de

la cotidianidad, y en actividades en las cuales tenían que resaltarlas como dramatizaciones de cuentos, juegos organizados, talleres, rondas, etc.

También, algunos hacían berrinches o rabietas cuando no obtenían algo que deseaban; al no querer participar en actividades o al molestarse con sus mamás, interrumpían con frecuencia cuando me encontraba hablando. Por otra parte, algunos niños eran muy apegados a sus mamás, y por ende, eran demasiado dependientes, lloraban en el aula y no mostraban buen ánimo para realizar las actividades propuestas, por ello, me vi en la necesidad de atender el problema relativo al bajo nivel de autorregulación emocional que

afectaba seriamente mi desempeño laboral y los espacios de aprendizaje y convivencia que promovía entre mis alumnos.

La autorregulación emocional es considerada como la capacidad de autocontrol a nivel emocional y de conducta y la desarrollamos gradualmente. Este proceso comienza a ser manifestado desde los primeros meses de vida. Debido a la corta edad de los niños de preescolar poco a poco empiezan a entender las relaciones entre sus emociones y su comportamiento, van desarrollando mayor control sobre sus impulsos y empiezan a pensar antes de actuar. Existen factores como la edad y nivel de desarrollo, el temperamento, los procesos cognitivos (capacidad de atención, razonamiento, etc.), el apego materno y condiciones ambientales que influyen determinadamente en dicho proceso Bronson (2000). De acuerdo a la cantidad, calidad y equilibrio de éstos, se propiciará que el infante se manifieste favorable o desfavorablemente en la adquisición de aprendizajes, en su comportamiento y en las relaciones interpersonales.

Con la intención buscar estrategias que lograran apoyarme durante la atención de la problemática detectada, fue necesario e importante establecer algunas preguntas de investigación que sirvieran de guía y orientaran mi intervención educativa. A continuación las expongo:

¿Cómo preparar a los niños para que aprendan a autorregular sus emociones?

¿Cómo orientar a los padres de familia para que éstos puedan apoyar a sus hijos en el proceso de favorecer la autorregulación emocional?

¿Qué repercusiones trae el no manejar las emociones eficazmente?

¿Cómo detectar la pertinencia del diseño y aplicación de situaciones de aprendizaje, encaminadas a la mejora de la autorregulación emocional?

Aunado a los planteamientos de investigación para orientar mis acciones en pro hacia la atención de la problemática y con el propósito de lograr cambios significativos en mi praxis, el establecimiento de objetivos fue un aspecto clave, los diseñé pensando en lo que esperaba favorecer o promover en mí y en los integrantes de la comunidad escolar a partir de la aplicación de un proyecto de intervención educativa. Quedando como sigue:

- Fortalecer la regulación de emociones en los alumnos propiciando el establecimiento de relaciones interpersonales sanas, que se refleje en la mejora de su comportamiento. De ésta forma se interesen por las actividades propuestas, comprendan y respeten los acuerdos de convivencia gradualmente.
- Que los padres de familia conozcan y reflexionen sobre el proceso de desarrollo emocional que siguen sus hijos para generar mayor comprensión y apoyo desde el hogar, fortaleciendo lazos afectivos para mejorar las prácticas de crianza favoreciendo el proceso de autorregulación emocional propia y en sus hijos.
- En la institución, generar que el personal docente, participe voluntariamente en el desarrollo de actividades que disminuyan las consecuencias originadas por la problemática, propiciando la atención oportuna hacia las necesidades de los alumnos, mejorando actitudes y prácticas para la creación de un ambiente escolar inclusivo.
- Para mi práctica docente, comprender el proceso de desarrollo emocional que siguen los alumnos, favoreciendo permanentemente un desenvolvimiento dinámico, con la aplicación de actividades y estrategias que desarrollen sus competencias, estimulando relaciones interpersonales positivas que generen el autoaprendizaje.

Desarrollo

El proyecto de intervención sobre el problema identificado que puse en marcha, fue realizado bajo la investigación-acción. Esta metodología, me permitió, establecer acciones específicas, previa realización del diagnóstico y fue así que, cotidianamente, generaba cambios importantes que me permitieron acercarme aún más a los objetivos y estar constantemente reflexionando sobre mi praxis.

A continuación presento un resumen de los resultados y las experiencias más significativas que obtuve con el desarrollo del proyecto.

resultó ser un pretexto ideal para resignificar mi intervención docente. Estoy convencida ahora de que los cambios siempre traen consigo cosas positivas.

Para guiar a mis alumnos en la autorregulación de sus emociones, tuve primeramente que mirarme a mí misma y cuestionarme sobre cómo me autorregulaba, fue complejo comprender mis emociones y también por otra parte reconocermelo como un ser humano imperfecto, que continuamente comete errores, ya que resulta en ocasiones, frustrante. Realmente nadie puede decir, como receta de cocina, lo que se debe hacer para no enfadarse, no estar triste, no



Aplicar las diversas actividades me brindó la oportunidad y el placer de volverme más observadora y analítica con lo que existe a mi alrededor, anteriormente muchas acciones como la formación de los niños para irse a casa, los diálogos con las madres de familia sobre gustos, intereses y el manejo de emociones de los niños, las reuniones entre compañeras, etc. formaban parte de mi actuar cotidiano, pero no lograba distinguir entre las necesidades, prioridades o estilos tradicionalistas, es decir, no me detenía a pensar el por qué y para qué de mis acciones. Sin embargo, creo que el proyecto de intervención

tener miedos, etc. Son diversas circunstancias las que nos orillan a actuar de determinada forma. Con todo eso, un adulto puede lograr apoyar a un niño a llevar este proceso de una mejor manera, Sin embargo, considero que no es determinante e inamovible el resultado que pueda generarse en otra persona.

Las actividades que llevé a cabo con los alumnos, las enfoqué en conocer la forma en que regulaban sus emociones en las relaciones sociales que establecían y, a partir de ello, me propuse que logran identificar y gestionar sus emociones

al plantear diferentes situaciones, en las que podían experimentarlas, para lo cual planifiqué situaciones didácticas que me permitieron reconocer sus respuestas, ante ejemplos que yo les iba planteando. Me di cuenta que no estaban familiarizados con la expresión de sentimientos y emociones, pues les causaba al inicio incomodidad o vergüenza dar abrazos, mencionar su estado de ánimo, o decir palabras afectivas.

Los recursos más atrayentes para ellos fueron sin duda los videos, proyectarles escenas sobre niños en situaciones de un desborde emocional, historietas, cantos o técnicas de autocontrol, fue oportuno para generar sus participaciones, en donde planteaban su postura al “calificar” la actuación de determinados personajes y así, percibir su forma de pensar:

Maestra: Muy bien, ¿De qué se trató esa historia?

Odalys: Que el niño se enojaba

Maestra: ¿Por qué se enojaba el niño?

Uriel: Porque no le daban café

Odalys: Porque él quería las cosas apuradas

Maestra: Porque él quería las cosas apuradas dice Odalys, y ustedes ¿así le piden las cosas a sus papás?

Responden algunos: ¡Nooo!

Uriel: Yo espero

Odalys: Yo no le lloro al café

Maestra: ¿Ustedes se enojan como ese niño?

Responden: ¡Nooo!

Maestra: ¿Creen que está bien su comportamiento?

Responden: ¡Nooo!

También a partir de la proyección periódica de algunos videos, logramos contribuir en la reconstrucción del establecimiento de reglas y normas de convivencia, dentro y fuera del aula, y así mismo, fue en aumento la confianza y comunicación para la expresión de ideas u opiniones.

La implementación del proyecto “Mejorando mi jardín”, resultó muy exitosa desde mi percepción, pues cumplió con mis expectativas al lograr integrar a toda la comunidad escolar en él, y obtener interés, participación y disposición de las madres de familia y compañeras docentes en las diversas actividades programadas. El proyecto fue llevado a cabo en cuatro jornadas de trabajo; antes de organizarlo, realicé reuniones breves con la intención de establecer acuerdos para el trabajo posterior. Una de las cuestiones que más me agradaron y me hicieron sentir apoyada, fue escuchar algunas ideas creativas de las madres de familia, con las cuales acordamos los materiales que utilizaríamos, la forma en que se distribuirían, los espacios para mejorar la escuela con jardines, cómo se realizaría la limpieza de las áreas descuidadas y la integración de los equipos que se irían rotando en las diferentes etapas del proceso. Coincidíamos en que lo ideal era brindar libertad de expresión a las madres de familia y fungir sólo como participantes, a fin de lograr una



contribución más autónoma de ellas y así evitar coordinar en todo momento las actividades como solíamos hacerlo.

En los días de labor todo marchó con tranquilidad y sin percances por desacuerdos o desapego a lo establecido; observé que todos cooperábamos por igual y lo hacíamos con un fin común, mejorando nuestra institución desde nuestra iniciativa, para generar un ambiente más confortable y reforzar nuestros lazos de amistad a partir de la convivencia, más allá del aula, de

madres de familia, cuestiones que desconocía y que no me imaginé que pudieran darse, desde esa modalidad de trabajo.

Otra modalidad de trabajo de gran utilidad, fue los talleres implementados con los padres de familia. Los enfoqué en crear espacios de concientización y reflexión, sobre el proceso emocional en el que sus hijos se encontraban y la forma en cómo estos, necesitaban de su apoyo para una correcta formación de la personalidad. Aunado a ello, estos talleres fueron importantes



un programa cultural, o de una kermés, como los únicos espacios más propicios para convivir. Las actividades realizadas con los actores involucrados y la convivencia que se generó, dieron una clara muestra que el trabajo colaborativo, a través de acuerdos, es sumamente importante para el logro de avances en la forma de relacionarse de los alumnos, que se visualiza en su comportamiento diario dentro y fuera de la escuela. Fue una experiencia muy grata, compartir parte de mi visión y expectativas, pues no sólo obtuve, a cambio, un acercamiento más afectivo, también aprendí de mis compañeras y de las

para generar un autoconocimiento en las madres de familia y lograr identificar actitudes importantes en ellas, necesité de su colaboración voluntaria en las dinámicas llevadas a cabo, relacionadas con la honestidad en la expresión de sus sentimientos y emociones y disposición y sentido de compromiso para generar cambios importantes en sus hábitos de crianza.

Fui generando gradualmente un acercamiento más estrecho entre padres e hijos y conmigo a la vez, lo cual se reflejó en las actitudes y comportamientos que se observaban día a día,

por lo que espero impulsar que los padres de familia como adultos y guías de sus hijos, los apoyen desde el hogar en la expresión libre de sentimientos y emociones, regulando su conducta y de mi parte, en el aula por igual, seguir reforzando la promoción de la autorregulación emocional en los pequeños.

Con lo acontecido, se generó un avance importante en mis alumnos que se reflejó en sus actitudes y comportamientos, evitaban agredirse como antes lo hacían; se veían como amigos todos al jugar y convivir; utilizaban más el diálogo como vía de resolución de conflictos o solicitaban mi mediación; manifestaban más seguridad en sí mismos, incrementando su disposición para aprender.

Logré darme cuenta de lo importante que es educar las emociones en los infantes, a quienes con su corta edad y experiencia, les resultaba complicado pensar antes de actuar ante situaciones que les producían sensaciones desagradables, es por ello que un entrenamiento temprano, es lo ideal para favorecer conductas positivas que mejoren las habilidades sociales en ellos, que se manifiestan en su forma de aprender y relacionarse con los demás en la cotidianidad.

Siendo más conscientes de nuestro papel como docentes, mis compañeras y yo, a partir de los espacios que tuvimos para intercambiar ideas, opiniones, estrategias de apoyo, nos hemos enfocado en una apertura mental hacia el reforzamiento de la visión y misión que tenemos en nuestra comunidad escolar, a fin de resignificar los alcances que hemos tenido con los alumnos, los padres de familia y en nuestra persona, al interactuar en el día a día y como parte de una evaluación para guiar nuestras futuras acciones y comportamientos orientados al progreso laboral.

Partiendo del análisis de la experiencia que me generó el trabajo con el colectivo docente, puedo comentar que me siento satisfecha con la forma en que se fue desarrollando el proceso, primeramente, por la disposición observada en

cada una de nosotras, por la comunicación de confianza y respeto que existió en todo momento y por la generación de nuevos compromisos para mejorar nuestra participación dentro de la comunidad escolar. Por ello, coincidimos en la pretensión de generar un trabajo en equipo con los padres de familia, que propicie un adecuado desarrollo socioemocional y cognitivo en nuestros alumnos.

Una vez que fui organizando y comparando la información que me otorgaba el medio, determiné que la mejor forma de apoyar a los niños, era mediante la relación estrecha con los padres de familia, puesto que para analizar el comportamiento de los niños, es importante conocerlos profundamente, y mantener una mente abierta que contribuya a la aceptación y valoración de sus características individuales, como parte de la ayuda que se les pueda brindar para la regulación de sus emociones. Me comprometí a mejorar la comunicación existente con los padres de familia, el colectivo docente y, por supuesto, con mis alumnos; por lo tanto el clima áulico fue cambiando gradualmente.

Eso me trajo muchas ventajas, ya que los alumnos incrementaron su confianza en mí y, la calidad de sus participaciones fue en aumento, al igual que su interés por aprender. Con los padres de familia se establecieron acuerdos importantes sobre el apoyo a sus hijos, para que ellos logren regularse mejor emocionalmente y proveer un buen ejemplo para sus hijos.

El proyecto de intervención me ofreció la oportunidad de reconocer profundamente mis cualidades y habilidades para el manejo de diversas situaciones que se suscitaron en el trayecto, las cuales fueron relacionadas a factores de la organización de espacios y tiempos, de generar vínculos socio afectivos y de mostrar empatía y comprensión hacia el prójimo, principalmente. Permitiéndome realizar una introspección que reconstituye quien soy, que quiero generar en mi labor, y cómo deseo verme en el futuro.

Conclusiones

El proyecto de intervención que llevé a cabo a lo largo de un ciclo escolar me garantizó, sin duda, mejorar mi actuar de manera paulatina, esto se fue dando en la medida de asumir mis compromisos con mi quehacer docente y resignificar mi praxis, una vez que decidí atender la problemática sobre la baja autorregulación emocional que presentaban mis alumnos. El desarrollo de actividades que favorecieran la mejora de comportamientos, a través de una autorregulación emocional más eficaz, trajo consigo experiencias que me hicieron reflexionar sobre la importancia de continuar fomentando las sanas relaciones interpersonales entre la comunidad escolar y, mirar a mis alumnos de una forma más humanizada y sensible a partir de un conocimiento propio más profundo de mis necesidades.

Desde los planes de estudio correspondientes a la educación preescolar se enfatiza la necesidad de fungir como guía para nuestros alumnos, para lograr el desarrollo habilidades sociales y es por ello que, a través de prácticas inclusivas en la práctica docente, se pueden generar espacios que promuevan la sana convivencia entre pares; aunado a ello, la manifestación de conductas positivas a lo largo de su transición escolar.

Con esta experiencia logré darme cuenta que el contexto siempre es determinante en la construcción de significados y expectativas de vida de los ciudadanos, situarme en mi contexto y a partir de enfocar mis acciones y comprender al otro, desde sus particularidades, me abrió la mente y el corazón para no juzgar sin conocer profundamente a las personas y redoblar esfuerzos partiendo de lo real.

Considero que para lograr cambios importantes en nuestra sociedad, partiendo de mi labor, es

básico conocer las necesidades de los alumnos y atender las situaciones que ameritan la realización de proyectos que disminuyan las dificultades en la práctica, pues así habrá que garantizar que, nuestro alumnado, desarrollé sus potencialidades, buscando la formación de ciudadanos capaces de incluirse activamente en la sociedad, de acuerdo con la promoción de educar para la vida que desde los organismos internacionales se promociona, invitándonos a adoptar estrategias que con el apoyo de nuestros planes y programas de estudio vigentes, se puede fomentar de forma gradual, siempre y cuando nos comprometamos con nuestra noble labor. 📖



BIBLIOGRAFÍA

Contacto: vargas225@hotmail.com

- Ato Lozano, Ester; Ato García, Manuel; González Salinas, Carmen; Galián, María D.; Carranza Carnicero, José A.; (2005).** Reacción de malestar y autorregulación emocional en la infancia. *Psicothema*, 375-381.
- Blández, J. (2000).** La investigación-acción: Un reto para el profesorado. España: Inde Publicaciones
- Elliot, J. (1990).** La investigación-acción en la escuela. Madrid: Morata.
- Kemmis, S. (1988). McTaggart. (1988).** Cómo planificar la investigación-acción.
- Moriña-Díez, A. (2004).** Teoría y práctica de la educación inclusiva.