

**NAVEGANDO LAS EMOCIONES: UNA PROPUESTA REFLEXIVA SOBRE LA
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR
DISTRITAL MARIA MONTESSORI**

AUTORAS

NICOL GARCÍA HINCAPIÉ

DIANA LÓPEZ GALVÁN

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL
LINEA DE INVESTIGACIÓN INFANCIA, ESCUELA Y SOCIEDAD
BOGOTÁ, COLOMBIA**

2024

**NAVEGANDO LAS EMOCIONES: UNA PROPUESTA REFLEXIVA SOBRE LA
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR
DISTRITAL MARIA MONTESSORI**

AUTORAS

NICOL GARCÍA HINCAPIÉ

DIANA LÓPEZ GALVÁN

TUTORA:

LIDA DUARTE RICO

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL
LINEA DE INVESTIGACIÓN INFANCIA, ESCUELA Y SOCIEDAD
BOGOTÁ, COLOMBIA**

2024

Agradecimientos

Le agradecemos primeramente a Dios y al universo por permitirnos llevar a cabo este trabajo, que contribuye a la construcción de la regulación emocional y nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre diversos aspectos de la vida cotidiana. Agradecemos a la licenciatura por brindarnos la formación necesaria como maestras en educación infantil, lo que nos permitirá crear espacios enfocados en la participación activa de los niños y niñas.

A demás de ello, extendemos nuestro agradecimiento a nuestra tutora, quien nos ha guiado en cada etapa de este proceso.

Finalmente, queremos agradecer a los niños y niñas por la disposición e intervención en cada taller, ya que, sin su involucramiento, este proyecto no hubiera sido posible.

Nicol García Hincapié:

Quiero expresar mi agradecimiento a mis padres y mis hermanos por ser mi base y fundamento, por su apoyo incondicional y amor sin límites. Su guía y orientación me han permitido crecer y perseverar en mi camino, a mis abuelos, por su sabiduría y experiencia, por ser un ejemplo de resiliencia y determinación. Su legado vive en mí y me inspira a seguir adelante.

A mi hija, por ser la luz que ilumina mi vida, por ser el motor que me impulsa a seguir adelante. Su sonrisa y amor me dan la fuerza para superar cualquier obstáculo.

Diana López Galván:

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi padre, quien ha sido y siempre será mi pilar fundamental. Él es el reflejo de todo lo que soy como persona, y su apoyo incondicional me ha sostenido en los momentos más difíciles. A lo largo de las

adversidades, su presencia ha sido mi fortaleza y guía. También quiero agradecer a mi hermano, quien me ha ayudado en todo lo que he necesitado.

Asimismo, quiero extender estos agradecimientos a todas las personas que, de una u otra manera, me acompañaron y apoyaron a lo largo de este proceso. En especial, quiero destacar a mi compañera de trabajo, quien no solo estuvo presente en cada etapa, sino que también compartió conmigo sus conocimientos, experiencias y, sobre todo, su amistad. Su compañía fue clave para que este camino fuera más enriquecedor y llevadero. A todos, les agradezco de corazón por haber sido parte de este recorrido.

Índice

Introducción	8
Capítulo I	12
1. Marco Contextual	12
1.1. Generalidades de la ENSDMM	13
1.1.2. Estructura Física	14
1.1.3. Misión y Visión	15
1.1.4. Compromisos de los Padres de Familia	16
1.1.5. Generalidades de las Maestras	16
Capítulo II	19
2. Situación Problema	19
Capítulo III	24
3. Objetivos.	24
3.1. Objetivo General.....	24
3.1.2. Objetivos específicos	24
Capítulo IV	25
4. Referentes conceptuales.	25
4.1. ¿Qué son las Emociones?.....	25
4.1.1. ¿Las Emociones son Sentimientos?	27
4.1.2. Las Emociones más Predominantes en la Primera Infancia.....	29
4.2. Conciencia Emocional.....	31
4.3. Competencia Socio Emocional.	31
4.4. Regulación Emocional.	33
4.5. Vínculos Afectivos.....	35
4.6. Empatía.	36
4.6.1. Tipos de Empatía.....	39
4.6.2. La Compasión.	41
4.7. Reflexión.....	42
4.8. Educación Emocional.....	43
Capítulo V	45
5. Propuesta Pedagógica Navegando las Emociones.....	45
5.1. Justificación	45

5.2. Metodología.....	50
5.2.1. Estrategias Pedagógicas.	50
5.3. Fases de la Propuesta	53
5.3.1. Fase de Sensibilización.	54
5.3.2. Fase de Conceptualización.	63
5.3.3. Fase de Cierre:.....	71
Capítulo VI	76
6. Desarrollo de la Propuesta Pedagógica y Análisis.....	76
6.1. Fase 1: Sensibilización.	76
6.1.1. Categorías Emergentes.....	82
6.2. Fase 2: Conceptualización.....	84
6.2.1. Categorías Emergentes.....	89
6.3. Fase 3: Cierre.	91
Capítulo VII	95
7. Conclusiones	95
Referencias	98

Índice tablas

Tabla 1	16
Tabla 2	27
Tabla 3	30
Tabla 4	32
Tabla 5	33
Tabla 6	53

Índice de Fotografías

Fotografía 1	12
Fotografía 2	78
Fotografía 3	79
Fotografía 4	80
Fotografía 5	81
Fotografía 6	85
Fotografía 7	87

Fotografía 8	89
<i>Fotografía 9</i>	92
Fotografía 10	93
Fotografía 11	94

Introducción

El trabajo de grado se adhiere desde el eje de la línea de investigación: Infancia Educación y Sociedad, propuesta en el ciclo de profundización de la Licenciatura. Por ello las autoras logran conectar su interés con las prácticas realizadas durante su formación académica a partir de la lectura del contexto educativo, centrando su atención en la pregunta ¿Cómo pueden los niños y niñas de primer grado de la Escuela Normal Superior Distrital María Montessori (ENSDMM), aprender a reconocer, validar y expresar sus emociones en momentos de conflicto o dificultad?

Este trabajo se desarrolló en la modalidad de Proyecto Pedagógico desarrollado en la ENSDMM, específicamente del grado primero, con los cursos 101 y 105 durante el año 2024. Este proyecto parte del reconocimiento de la comprensión y atención a las emociones de los estudiantes como un pilar fundamental para enriquecer su experiencia educativa. En este contexto, se entiende que las emociones son fundamentales para crear un entorno educativo propicio y enriquecedor, y que su adecuada gestión es clave para el desarrollo pleno de los estudiantes.

Siguiendo el enfoque de Vygotsky, citado por Hernández y Ovidio (1999), ellos consideran que el desarrollo de los individuos en la cultural y el campo social depende de la interacción con otros, donde cada persona es a la vez reestructuradora y contribuyente al desarrollo colectivo. El concepto de “desarrollo potencial”, tal como lo señala Vygotsky, ubica al individuo en un espacio inmediato de acción social, donde se construye su futuro. Esto implica que el proceso formativo no se sustenta exclusivamente en la transmisión de conocimientos, sino también en la capacidad de los educadores para comprender y atender las emociones de los estudiantes.

Este enfoque va más allá de la identificación de emociones; busca establecer una conexión auténtica con las vivencias emotivas de los niños y niñas. Esta aproximación tiene

como objetivo crear un ambiente de aprendizaje enriquecedor, en el que se fomente el desarrollo social y emocional de los estudiantes. Por ello, se quiere construir un espacio donde los niños y las niñas se sientan cómodos expresando sus emociones, generando un entorno que nutra su convivencia emocional y, en consecuencia, potencie su capacidad de aprendizaje.

Ahora bien, consideramos que es pertinente dar una mirada breve sobre los apartados que contiene esta propuesta pedagógica:

Marco Contextual

En este apartado se abordarán las generalidades de la Escuela Normal Superior Distrital María Montessori, como su ubicación en la ciudad de Bogotá y las problemáticas que se presentan en su entorno. Esta institución cuenta con una estructura física adecuada, con recursos destinados a brindar una educación de calidad a niños y niñas. Asimismo, se destacan su misión y visión como componentes esenciales que orientan sus enfoques pedagógicos, garantizando una formación integral y de alta calidad para los estudiantes.

Un aspecto clave es el compromiso de los padres de familia. La escuela enfatiza la importancia de que los padres cumplan con los compromisos establecidos, asegurando una formación integral de los estudiantes en colaboración con la institución y los propios niños y niñas. Además, se analizarán las generalidades sobre la formación académica de las maestras que participan en este proyecto pedagógico, ya que este aspecto proporciona una perspectiva crucial sobre su rol en el desarrollo educativo.

Situación Problema

La problematización identificada durante nuestra formación como maestras en la Escuela Normal Superior Distrital María Montessori radica en la ausencia de espacios dedicados a la regulación emocional de los niños y las niñas. Aunque la institución cuenta con una

asignatura denominada Socioafectividad, esta no se implementa en todos los cursos. Durante nuestras prácticas pedagógicas, consideramos que las emociones son un eje fundamental en el desarrollo social de los niños y las niñas. Por ello, reconocimos la necesidad de crear un enfoque pedagógico que aborde este aspecto de manera más estructurada.

Objetivos

En este apartado, se plantean los objetivos que buscamos alcanzar con los niños y las niñas, considerando sus saberes previos. El objetivo general es fomentar la comprensión, validación y expresión efectiva de las emociones, promoviendo una convivencia armónica y saludable tanto en el aula como en su vida cotidiana. A partir de este objetivo general, se desprenden objetivos específicos relacionados con el fortalecimiento de estas competencias emocionales.

Referentes Conceptuales

Se incluirán las aportaciones de autores como Carpena, Rivero, Bisquerra, Choliz, Maturana entre otros, quienes brindan un sólido sustento teórico sobre cómo se desarrollan las emociones en la infancia. Los temas abordados incluyen la regulación emocional, que son las emociones, las emociones predominantes en la primera infancia, la empatía y sus tipos, entre otros. Este marco conceptual proporciona una base para la propuesta pedagógica planteada.

Propuesta Pedagógica

La propuesta pedagógica consiste en una valiosa iniciativa implementada a través de un proyecto diseñado para favorecer el reconocimiento y la validación de las emociones en la primera infancia. Para ello, se propusieron diversos talleres que promueven la comprensión de las propias emociones mediante metodologías dinámicas y participativas. Como maestras en formación, destacamos la importancia de las emociones en esta etapa, ya que son la base del desarrollo social y personal. Es crucial que los niños y las niñas reconozcan el valor de sus emociones en la vida cotidiana.

Desarrollo y Análisis de la Propuesta

En esta sección, se analizarán las actividades realizadas con los niños y las niñas. Se presentarán las evidencias recogidas, como muestras artísticas, expresiones de los niños y las niñas, y las elaboraciones realizadas para ambientar el rincón propuesto. Este análisis se estructurará según las fases del proyecto implementado por las maestras en formación, destacando los logros y aprendizajes alcanzados durante el proceso

En este sentido, consideramos la educación emocional como la transcendencia para el desarrollo integral de los estudiantes. Al brindarles herramientas para gestionar e integrar sus emociones, estamos no solo facilitando su crecimiento académico, sino también proyectándolos para enfrentar los retos de la vida con empatía y resiliencia. Este proyecto pedagógico, por tanto, se propone como una intervención que aspira a aportar y transformar la manera en que los estudiantes se relacionan consigo mismos y con los demás, promoviendo una educación que abarque tanto el corazón como la mente.

Capítulo I

1. Marco Contextual

En el marco de la práctica pedagógica, propuesta por la Licenciatura en Educación Infantil (LEI) de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), se ha emprendido un reconocimiento del entorno educativo en la Escuela Normal Superior Distrital María Montessori (ENSDMM) en la cual los niños y niñas experimentan su niñez y etapas tempranas de crecimiento.

La ENSDMM es un espacio relevante para desarrollar las prácticas pedagógicas de las educadoras en formación y también para realizar el presente trabajo de grado, que gira en torno al desarrollo socioafectivo, además de ser una oportunidad para reflexionar en el tema de las emociones, para que esta se asuma con mayor relevancia en la institución.

Fotografía 1

Instalaciones de La Escuela Normal Superior Distrital María Montessori



Elaboración propia 18/03/24

Nota: Espacios abiertos de la escuela, para la comunidad educativa

1.1. Generalidades de la ENSDMM

La institución está ubicada en la localidad Antonio Nariño específicamente en el barrio Restrepo, según el documento publicado por Integración Social titulado “Territorio Restrepo social” Esta cuenta con una población de 76,226 habitantes, con un 17% de población en primera infancia y un 27% de jóvenes en etapa de desarrollo, la mayoría de los barrios en esta localidad se clasifican en los estratos 2 y 3 debido a su uso comercial e industrial. Es de suma importancia dar a conocer que, en esta localidad, se evidencia un gran número de habitantes de calle, debido a la desmantelación del sector denominado el Bronx, ubicado en la localidad Santa Fe, a partir de ello se reubicaron en el barrio San Bernardo por la venta de estupefacientes o sustancias psicoactivas quedando aledaño a la institución educativa, esto le permite a esta población desplazarse por la zona.

Según el séptimo censo llevado a cabo por el DANE en 2017, Bogotá albergaba aproximadamente 9,538 individuos sin hogar, con la mayor concentración en las áreas de Los Mártires, Santa Fe, Kennedy y Puente Aranda (Concejo de Bogotá, 2021). De acuerdo con lo anterior y desde el ejercicio de observación al contexto, se evidencia gran afluencia de habitantes de calles a los alrededores de la institución lo que genera afectaciones en las dinámicas educativas por la contaminación que generan los mismos debido a los desechos orgánicos e inorgánicos que van dejando a su paso, así como por el consumo de sustancias psicoactiva y comportamientos inadecuados en el espacio público, aunado a ello aparecen los llamados jibaros o expendedores de drogas los cuales representan un gran peligro para la población y en particular para los niños y las niñas quienes a diario presencian situaciones que ponen en riesgo su integridad.

Según el Manual de convivencia y el Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes (S.I.E.E, 2017) de la ENSDMM, se detalló la estructura administrativa de la institución, esta cuenta con dos sedes (Sede A y Sede B), en la sede A hay 4 coordinadores,

92 docentes y 5 orientadores, mientras que en la sede B hay un coordinador, 38 docentes y un orientador, el cual está fundamentado en el modelo educativo María Montessori y consiste en la idea de investigación científica, más que en contenidos estrictamente científicos, por lo que el niño se vuelve en el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

De acuerdo con lo anterior, este enfoque, principal en la formación para la enseñanza, y además de la educación básica y secundaria, ofrece un ciclo de formación complementaria de 2 años para formarse como maestro. Martín (2022) afirma que este incluye prácticas pedagógicas centradas en la investigación y la pedagogía, otorgando títulos como Bachiller Académico con Profundización en Educación y Pedagogía o Normalista Superior, es por ello que los docentes centran su atención a la hora de trabajar sobre esta base de observación y experimentación.

1.1.2. Estructura Física

La Institución brinda una amplia gama de espacios destinados a enriquecer la experiencia educativa de sus estudiantes y garantizar un medio propicio para la formación. Entre estos espacios se encuentran salas de computadores que facilitan el acceso a recursos digitales, áreas dedicadas a la expresión artística para fomentar la creatividad y el libre movimiento del cuerpo, instalaciones recreativas como canchas deportivas para promover la actividad física y el trabajo en equipo, aulas equipadas con mobiliario adecuado y recursos didácticos, pizarras interactivas para renovar la calidad de la enseñanza, un auditorio para eventos académicos y culturales, oficinas de rectoría y apoyo psicológico, una sala de maestros para la colaboración entre docentes, un comedor escolar que garantiza una alimentación balanceada, una oficina dedicada a la distribución de refrigerios complementarios y baños estratégicamente distribuidos para asegurar un acceso cómodo y seguro para estudiantes, docentes y personal administrativo.

1.1.3. Misión y Visión

1.1.3.1. Misión:

“La Escuela Normal Superior Distrital María Montessori, desde el enfoque de la problematización de la enseñanza, está comprometida con la formación sociocrítica e investigativa de maestros para la infancia, capaces de contribuir consciente, responsable y creativamente en la transformación del entorno” (ENSDMM, 2018).

1.1.3.2. Visión:

“La Escuela Normal Superior Distrital María Montessori, desde la conformación de comunidades académicas con proyección local y nacional, se consolidará en el próximo quinquenio (2017 – 2022) como referente en la formación inicial de maestros para la infancia en contextos diversos” (ENSDMM, 2018).

Basado en las observaciones realizadas en la escuela, se destaca su enfoque dedicado a la formación de maestros dedicados en la enseñanza de niños y niñas en su primera etapa de la vida. La misión de esta institución como formadora de docentes es garantizar que los estudiantes jóvenes reciban una formación completa y de alta calidad. En esta institución se ofrece una amplia variedad de oportunidades educativas, desde la educación inicial en jardín de infancia hasta programas de formación complementaria. Su objetivo final es que los graduados, tanto maestros como bachilleres, se conviertan en representantes de cambio y líderes en sus comunidades. Se enfoca en cultivar en ellos valores de convivencia pacífica, respeto por los derechos fundamentales de los niños y niñas, ética profesional y responsabilidad ambiental. La institución trabaja incansablemente para formar individuos capacitados para confrontar los desafíos del mundo contemporáneo y contribuir de manera positiva a la comunidad.

Este enfoque resalta la importancia de adecuar la educación a las diferentes edades y necesidades de la educación en la formación de los niños y niñas en los diferentes grados. En

este se busca fomentar un pensamiento crítico y sensato entre los estudiantes con el objetivo de renovar la calidad de la educación e impulsar un cambio positivo en la sociedad. Morales (2014) nos afirma que “Cuando se habla de pensamiento crítico, en términos generales, se hace referencia a ejercicios de cuestionamiento y de valoración, que nos permitan finalmente emitir un juicio o tomar una posición con respecto a un hecho, a un fenómeno o a una idea”. Este compromiso con la misión y visión de la institución se refleja en la perspectiva de problematización de la enseñanza, que busca cultivar en los educadores la capacidad de contribuir de manera consciente, responsable e imaginativa en la transformación del entorno educativo y social.

1.1.4. Compromisos de los Padres de Familia

La institución promueve el compromiso de los padres de familia al comunicarles las actividades y los acuerdos educativos que se realizan tanto en casa como en la institución. Esto asegura una formación total de los niños y niñas en colaboración con la escuela, los padres y los propios estudiantes.

1.1.5. Generalidades de las Maestras

Para conocer un poco sobre quienes son las maestras titulares del grado 101 y 105 se elaboró un cuestionario en el que se indaga su formación académica, sus intereses investigativos, los grados o niveles educativos en los que se sienten más a gusto, así como su trayectoria profesional.

Tabla 1

Información relevante de las maestras titulares de los grados 101 y 105 de la ENSDMM

Nombre	Edad	Lugar de origen	Formación académica (títulos obtenidos)	Tiempo de vinculación en la ENSDMM	Áreas de interés pedagógica e investigativa	Grados o cursos con los que más les agrada trabajar
Sandra Ruiz	58	Bogotá D.C.	-Bachiller pedagógico -Licenciada Español-Inglés. -Magister en enseñanza de Lenguas Extranjeras	3 años	-Lengua materna. -Lengua extranjera. -Procesos relacionados con la cualificación de la lectura, escritura y oralidad.	Básica primaria
Martha Cortés Morales	58	Bogotá D.C.	-Licenciada en Educación Preescolar -7 estudios en Maestría en Docencia Universitaria	18 años	-Enseñanza y aprendizaje de las Matemáticas	Primero y segundo de primaria

Fuente propia

Nota: Información de las maestras concejeras de los grupos participantes.

Con la información presentada anteriormente, como maestras en formación realizamos un análisis sobre ello destacando que las maestras Sandra Ruiz y Martha Cortés son dos maestras profesionales con trayectorias dedicadas en la educación, aunque sus enfoques son distintos comparten el compromiso por mejorar los procesos educativos de los niños y las niñas desde dos perspectivas fundamentales como lo son el lenguaje y las

matemáticas, esta experiencia y formación enriquece el ámbito escolar lo que contribuye al desarrollo de competencias claves en las primeras etapas educativas de los sujetos.

Consideramos pertinente contextualizar el entorno en el que se desarrollará nuestra propuesta pedagógica, ya que contar con información detallada sobre la institución y las maestras titulares de los grupos participantes facilita un desarrollo más enriquecedor. Esto permite fortalecer e implementar nuevas herramientas en la escuela que promueven la conciencia emocional en los ciclos iniciales.

Capítulo II

2. Situación Problema

En el año 2017, el psicólogo argentino Lucas Malaisi realizó una intervención en el Foro Educativo Nacional 2017, destacando la importancia del aprendizaje emocional en la enseñanza de los niños y las niñas, ya que se evidencia una necesidad en el ámbito escolar debido a que las emociones tienen un papel importante para prevenir muchas de las dificultades que hoy se observan en las instituciones, tales como el bullying, la deserción escolar y el consumo de sustancias psicoactivas, por esta razón, la enseñanza de habilidades emocionales se adapta a las demandas sociales contemporáneas y su aplicación es fundamental avanzar de manera progresiva conforme se observen avances concretos (Malaisi, 2017).

A partir de las reflexiones planteadas por Malaisi, hemos observado una carencia significativa en las instituciones educativas donde hemos llevado a cabo nuestras prácticas pedagógicas como lo es la ausencia de una propuesta pedagógica que aborde de manera integral la regulación emocional, su validación y en general los aspectos relacionados con el desarrollo socio personal. Esta deficiencia se vincula estrechamente con la falta de conciencia emocional, influenciada por las condiciones políticas y sociales de Colombia debido que, en algunas instituciones educativas no siempre están implementadas de manera uniforme o efectiva debido a la falta de recursos, formación docente o seguimiento por parte de las entidades reguladoras.

Por consiguiente, resulta crucial que las instituciones educativas proporcionen un entorno seguro donde los estudiantes puedan manifestar libremente sus emociones, en pleno respeto a su desarrollo y sus etapas de aprendizaje, Malaisi (2017), connota que “La educación emocional es una estrategia educativa acorde a las necesidades sociales actuales y

es imprescindible su implementación que, insisto, debe ser gradual y a medida que se vayan dando resultados, se intensificará”.

Teniendo en cuenta lo anterior al hacer una observación participativa en la institución, se constata que la escuela no posee un espacio dedicado al trabajo con las emociones en las aulas de clase. No obstante, las autoras también han identificado que en algunas de sus aulas si se cuenta con una asignatura denominada “**Socio afectividad**”. En este espacio formativo, se desarrollan habilidades relacionadas con la expresión emocional de los estudiantes, enfocándose en especial en aquellas que podrían incidir en la sana convivencia, considerando en que no hay emociones buenas y malas, dentro del entorno escolar. Pese a no tener un enfoque curricular explícito sobre estas, es importante destacar que esta asignatura no se aborda en todos los grupos de primer grado, en este espacio se busca no solo proporcionar herramientas para el manejo individual de las emociones, sino también fomentar un entorno donde niños y niñas desarrollen la capacidad de comprender y reconocer las emociones de sus pares. Este enfoque contribuye de manera significativa a la formación de individuos capaces de expresar sus emociones de forma saludable.

Por este motivo las autoras se enfocarán en los grados primero de la escuela, puesto que es una etapa de desarrollo donde aprenderán activamente sobre el ambiente que le rodea, en la perspectiva de mejorar sus habilidades de pensamiento y sentimiento, además de ello los niños y las niñas en esta etapa pueden presentar problemas para entender y transmitir sus emociones dando lugar a comportamientos emocionalmente inesperados, ya que aún no disponen de estrategias necesarias para gestionar sus emociones de manera efectiva, los grupos específicos con los que desarrollaremos este trabajo de grado son 101 y 105 donde hay 68 niños y niñas con edades entre los 6 y 7 años.

En los grupos 101 y 105, cada uno conformado por 34 estudiantes, en los cuales se ha identificado una de las principales dificultades en el aula: la gestión de las emociones por parte de los alumnos, puesto que lo hacen manifestando enojo y frustración, lo que puede afectar su habilidad para vincularse con sus pares y participar activamente en clase. Esta problemática puede surgir debido a la presión académica y las expectativas de comportamiento e interacción entre pares, esto se presenta al momento de la entrega de trabajos solicitados por las maestras/os de la institución, es allí donde los niños y las niñas sienten esa presión la cual les genera un conflicto emocional. Además, se ha observado que los niños y las niñas enfrentan dificultades para expresarse ante los desacuerdos con sus compañeros.

De igual manera el rol del maestro o maestra es crucial, no solo como mediador, sino también como proveedor de un enfoque analítico y reflexivo, así como un entorno de apoyo y seguro donde los niños y niñas se sienten valorados y comprendidos. Este enfoque busca hallar soluciones y enseñar a los estudiantes a gestionar sus emociones en diversas situaciones. Por ejemplo, en el caso del estudiante 2, quien tiene dificultades para controlar su enojo y tiende a reaccionar de manera confrontativa, se le ha enseñado a utilizar la respiración como una herramienta para llegar a la tranquilidad en esas situaciones. También se le ha orientado para solucionar conflictos de manera más constructiva.

Otro ejemplo significativo ocurre cuando los estudiantes enfrentan dificultades en las actividades, como lo vemos reflejado en el estudiante 1, el cual muestra una capacidad más notoria para llevar a cabo las actividades, pero su reacción frente a los desafíos y desaciertos es desigual y emocionalmente intensa. Cuando no logra entender una actividad o el resultado no es el esperado, por lo que se frustra y esto lo conlleva a llorar, haciendo que no llegue a la calma fácilmente. Esta respuesta emocional puede afectar su capacidad para continuar con la actividad influyendo en su experiencia de aprendizaje.

A partir de ello hemos observado que, en la interacción entre pares se ofrecen palabras de ayuda y aliento en vez de burlarse. Este enfoque en las emociones es fundamental, ya que una regulación emocional es oportuna y conduce a acciones más positivas y una convivencia más armoniosa en el entorno escolar. Estas interacciones ilustran cómo los niños y niñas utilizan sus conocimientos previos para abordar situaciones emocionales y comparten sus experiencias para obtener aprendizaje de ellas. Es crucial destacar que el manejo de las emociones no se limita a una sola materia, sino que es una parte esencial de la experiencia cotidiana de los niños y las niñas.

Es importante destacar que en estos casos se está llevando a cabo un ejercicio o trabajo interesante, donde los estudiantes buscan formas de manejar las emociones que están experimentando en ese momento. Como maestras en formación, hemos decidido enfocarnos en la regulación emocional debido a que hemos observado casos de estudiantes que experimentan enojo y tienen dificultades para regular sus emociones.

Dado que los niños y las niñas a sus 6 años están en un transcurso de desarrollo buscando la aprobación de sus pares y queriendo ser escuchados para así comprender que es lo que sucede cuando ocurren situaciones de conflicto, por lo que, en muchas ocasiones, su primera reacción es responder de manera impulsiva ante la situación indicando una necesidad de apoyo adicional frente a la misma. También hemos observado casos en los que los estudiantes no asumen los resultados de sus acciones, lo que puede llevar a alteraciones y comportamientos negativos.

De igual manera, los estudiantes buscan ser escuchados por sus maestros; cuando no se sienten escuchados pueden manifestar diversas reacciones, lo que a su vez puede llevar a que la maestra recurra al regaño, por lo que es esencial reconocer y abordar las dificultades emocionales en las aulas de manera proactiva, tanto a nivel individual como institucional,

promoviendo un entorno educativo favorable y apoyando emocionalmente a los estudiantes que lo necesiten. Al tomar estas medidas, creamos aulas más acogedoras y saludables, permitiendo a los estudiantes lograr su rendimiento académico y emocional. A partir de lo planteado anteriormente, surge la siguiente pregunta:

¿Cómo pueden los niños y niñas de primer grado de la ENSDMM aprender a identificar, validar y expresar sus emociones en momentos de conflicto o dificultad?

Capítulo III

3. Objetivos.

3.1. Objetivo General.

Desarrollar e implementar una propuesta pedagógica que promueva en los niños y niñas de la ENSDMM la comprensión, validación y expresión efectiva de sus emociones, fomentando así una convivencia armónica y saludable.

3.1.2. Objetivos específicos

- Crear un espacio reflexivo que permita a los niños y niñas explorar y comprender sus emociones en diversas situaciones cotidianas.
- Fomentar la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones.
- Crear un ambiente escolar inclusivo y respetuoso que promueva la libre expresión de las emociones, brindando herramientas para la gestión emocional.
- Promover la conciencia sobre las emociones propias mediante un proceso reflexivo.

Capítulo IV

4. Referentes conceptuales.

Este Proyecto Pedagógico gira en torno a los asuntos referidos al bienestar emocional de los niños y las niñas en edad escolar, sus comprensiones, inquietudes y formas de validar y tramitar las emociones en aras de favorecer la interacción y el crecimiento personal de los estudiantes de primer grado de la ENSDMM, entendiendo que sus procesos en la configuración permanente de su identidad tanto individual como colectiva y en la búsqueda de ser parte de un grupo social y por lo tanto ser aceptado, valorado o reconocido, los conceptos a trabajar son: ¿Qué es la regulación emocional? ¿Qué son las emociones?, la educación emocional, vínculos afectivos y reflexión, entre otros.

Al seleccionar y explorar estas áreas, se pretende integrar la base teórica para alcanzar el objetivo del proyecto pedagógico, que consiste en trabajar en la mejora de la gestión o tramitación de las emociones. Por lo tanto, se trazaré un camino hacia el acercamiento conceptual en el abordaje de la gestión emocional, entendida como la competencia de gestionar las emociones de forma adecuada, esta implica un análisis profundo de nuestros ideales y nociones, especialmente en relación con el mundo emocional en el marco de las circunstancias colectivas y culturales.

4.1. ¿Qué son las Emociones?

De acuerdo con Bisquerra (2000), “la palabra emoción procede del latín *moveré* (mover) con el prefijo *e*, que puede significar mover hacia fuera, sacar hacia fuera de nosotros mismos” (p. 68) El estado emocional de un individuo influye en su percepción del mundo, lo que resalta la importancia de explorar el ámbito emocional para una comprensión más profunda de uno mismo. En líneas generales, una emoción surge cuando la información sensorial llega a las áreas cerebrales encargadas de las emociones, seguido de una interpretación por parte del cerebro y la preparación del organismo para responder.

Las emociones tienen un rol vital en la vida de los niños y niñas, influyendo en su bienestar emocional y desarrollo integral. Desde la alegría abarcando el miedo, la tristeza, la ira y la sorpresa, cada emoción proporciona información valiosa sobre su experiencia emocional y su entorno, como menciona López, (1998), los problemas emocionales pueden afectar el rendimiento cognitivo. Al mismo tiempo Vygotsky, (1962) citado por Vielma Vielma, E., y Salas, M. L. (2000) afirman que:

En la interacción social, el niño aprende a regular sus procesos cognitivos a partir de las indicaciones y directrices de los adultos y en general de las personas con quienes interactúa, y es mediante este proceso de interiorización que el niño puede hacer o conocer en un principio sólo gracias a las indicaciones y directrices externas (regulación interpsicológica), para luego transformarse progresivamente en algo que pueda conocer por sí mismo, sin necesidad de ayuda (regulación intrapsicológica) (p.32).

Aprender a reconocer, comprender y manejar las emociones no solo les permite a los estudiantes construir una sólida inteligencia emocional, sino que también les facilita establecer relaciones sanas, resolver conflictos y adaptarse a nuevas situaciones. Fomentar un ambiente donde los niños y niñas se sientan cómodos al manifestar sus emociones contribuye a su crecimiento emocional y les equipa con herramientas fundamentales para afrontar los retos de la vida

Es decir, las emociones y las manifestaciones desde el lenguaje corporal nos indican cómo nos sentimos y sirven como guía en nuestras acciones. Por tanto, es importante aprender a gestionar y reconocer nuestras emociones para llevar una vida equilibrada y saludable. De allí que, como maestras es fundamental entender de qué manera las emociones

pueden influir en el bienestar de los niños y niñas, de modo que podemos emplearlas de manera positiva en el día a día.

4.1.1. ¿Las Emociones son Sentimientos?

Las emociones no representan lo que normalmente denominamos sentimientos, sino que, desde una perspectiva biológica, lo traemos a colación al referirnos a emociones y actitudes corporales en las interacciones, que delinear los diferentes ámbitos de acción en el que nos movemos. Al mismo tiempo Maturana (2001) menciona que “todos sabemos que cuando estamos en una cierta emoción hay cosas que podemos hacer y cosas que no podemos hacer, y que aceptamos como válidos ciertos argumentos que no aceptaremos bajo otra emoción” (p.7).

Por otra parte, López (1998) plantea que los sentimientos influyen en el pensamiento, las acciones y el entorno de un individuo, igual que las acciones afectan al pensamiento, los sentimientos y el entorno. Además, destaca que el entorno impacta en las ideas, las emociones y las conductas de una persona, es por ello que los niños y niñas adquieran la habilidad de comunicar sus emociones y practicar una escucha activa para cultivar relaciones emocionales satisfactorias.

Por eso se debe plantear esta distinción entre emociones y sentimientos, ya que tienen diferentes conceptualizaciones que están interrelacionadas entre sí, por lo que las emociones y los sentimientos son componentes fundamentales de la experiencia humana, actuando como guías en nuestras relaciones con el entorno que nos rodea. Son expresiones internas que reflejan nuestras percepciones, pensamientos y experiencias, moldeando nuestra forma de ver y experimentar la vida. Es importante aclarar que unos de los sentimientos son:

Tabla 2

SENTIMIENTOS	CONCEPTOS
--------------	-----------

AMOR	Es un sentimiento positivo que nace del afecto hacia nosotros mismos, hacia otra persona, hacia un animal, un objeto o incluso una idea. Se origina en valoraciones subjetivas que hacemos cuando analizamos cómo nos sentimos con el otro. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)
ODIO	Es un sentimiento negativo que genera repulsión hacia algo o alguien que nos haya hecho daño o nos haya hecho cosas que interpretemos como negativas. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)
EUFORIA	Es lo que se experimenta luego de un subidón de energía, lo cual es ocasionado por un cambio hormonal y, gracias a eso, todo se siente placentero y maravilloso. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)
ADMIRACIÓN	Es el sentimiento de agrado hacia el otro luego de analizar sus éxitos y aspectos positivos y que estos sirvan de inspiración para lograr metas que te propongas. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)
ENVIDIA	Es todo lo contrario a la admiración. Es un sentimiento negativo que nace de analizar los éxitos y aspectos positivos del otro de una forma negativa, lo cual ocasiona que deseemos lo que esa persona tiene de una forma dañina que nos genera malestar en nuestra mente y en nuestro cuerpo. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)
ESPERANZA	Es un sentimiento positivo que nace de llegar a la conclusión de que podemos alcanzar las metas propuestas, tras analizar las posibilidades y perspectivas del futuro si seguimos por el camino hacia el que vamos. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)
ENOJO	Es un sentimiento que se produce luego de que algo o alguien nos hace algo que consideramos negativo o dañino, es similar al odio; pero menos fuerte. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)
IMPACIENCIA	Ocurre cuando queremos algo en un momento determinado y nuestro cerebro recibe señales de que aparentemente está tardando demasiado. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)
SATISFACCIÓN	Es un sentimiento positivo que se produce cuando por fin logramos conseguir algo que llevábamos tiempo buscando. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)

CULPA	El sentimiento de culpa es negativo y aparece cuando, luego de realizar una acción y darnos el tiempo de analizarla, llegamos a la conclusión de que no hicimos lo correcto, ya sea según nuestros valores o según las normas de la sociedad. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)
PREOCUPACIÓN	Es un sentimiento negativo que surge luego de que, una vez hecha y analizada una acción, concluimos que puede tener consecuencias negativas para nosotros o nuestro entorno en el futuro. (Equipo Editorial Sanarai, 2023)
GRATITUD	Es un sentimiento positivo que experimentamos cuando alguien hace algo lindo y considerado por nosotros, y le estamos profundamente agradecidos.

Fuente. Elaboración propia, rediseñada a partir de los planteamientos de Equipo Editorial Sanarai (2023)

Tanto las emociones y sentimientos tienen un rol fundamental en nuestras vidas. Nos ayudan a comprender nuestras necesidades, en la toma de decisiones y a relacionarnos con los otros. Aprender a reconocer, aceptar y gestionar nuestras emociones y sentimientos nos permite desarrollar una mayor inteligencia emocional, fortaleciendo nuestras relaciones interpersonales, promoviendo nuestro bienestar emocional y contribuyendo a nuestro crecimiento personal.

4.1.2. Las Emociones más Predominantes en la Primera Infancia.

Las emociones básicas constituyen un conjunto de reacciones emocionales innatas y universales que se consideran fundamentales para la supervivencia y el bienestar humano. Estas emociones suelen ser universales en su expresión facial y están presentes en todas las culturas y grupos humanos. Goleman, (1996) citado por Areste Grau (s.f.) “Se refiere a la emoción como un sentimiento, un estado biológico y a la vez a una acción” (p.11). Con esta consideración eleva las emociones a un número indefinido.

Según Plutchik (1980) hay 8 emociones básicas las cuales agrupa en 4 polos opuestos dando origen a todas las demás. Alegría es opuesta a la Tristeza, Miedo es lo opuesto de la Ira, Confianza es antagónico de Asco y la Sorpresa es opuesta de Anticipación.

Tabla 3

EMOCIONES	CONCEPTOS
ALEGRÍA	Favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera (Delgado, 1992).
MIEDO	Son las emociones que han generado mayor cantidad de investigación y sobre las que se han desarrollado un arsenal de técnicas de intervención desde cualquier orientación teórica en psicología. El componente patológico son los trastornos por ansiedad están relacionados con una reacción de miedo desmedida e inapropiada. Es una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos. La distinción entre ansiedad y miedo podría concretarse en que la reacción de miedo se da ante un peligro real y la reacción se proporciona a este, mientras que la ansiedad es intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo (Bermúdez y Luna, 1980; Miguel-Tobal, 1995).
ENFADO	Es el componente emocional del complejo AHI (Agresividad Hostilidad-Ira). La hostilidad hace referencia al componente cognitivo y la agresividad al conductual. Dicho síndrome está relacionado con trastornos psicofisiológicos, especialmente las alteraciones cardiovasculares (Fdez-Abascal y Martín, 1994a,b).
TRISTEZA	Se considera tradicionalmente como una de las emociones displacenteras, no siempre es negativa (Stearns, 1993). Existe gran variabilidad cultural e incluso algunas culturas no poseen palabras para definirla.

Fuente. Elaboración propia, rediseñada a partir de los planteamientos de Chóliz (2005)

4.2. Conciencia Emocional.

Es importante destacar que la conciencia emocional “es la primera de las competencias emocionales, ya que supone tomar conciencia de lo que nos pasa por dentro para poder regular las emociones de forma apropiada” (Bisquerra, R., & Mateo, J. 2019, p.51).

La conciencia emocional está compuesta por las propias emociones y las emociones de los demás, esta competencia muchas veces se denomina como “autoconciencia emocional” Bisquerra, R., & Mateo, J. (2019), nos mencionan que en este caso se refiere a las emociones propias y es por lo que consideran que esto debe ser complementado con la comprensión de las emociones ajenas, donde el desarrollo de la empatía es fundamental.

En el proceso de desarrollar la conciencia emocional, es crucial resaltar la importancia del lenguaje emocional: la capacidad de nombrar las emociones que las personas experimentan de manera precisa, siendo esencial para la toma de conciencia. Esto implica, entre otros aspectos, como lo mencionan los autores, ser conscientes de diversos acontecimientos internos que nos facilitan reconocer con exactitud las emociones que estamos experimentando, nombrarlas de acuerdo con nuestro dominio del vocabulario emocional y prepararnos para gestionar esta vivencia interna en un comportamiento externo que se alinee con nuestros valores, creencias, la educación recibida y nuestros objetivos.

4.3. Competencia Socio Emocional.

La conciencia socioemocional es la capacidad para identificar tanto las propias emociones como las de los otros, así como las dinámicas sociales y emocionales que ocurren en las interacciones. Por otro lado, Bisquerra, (s.f.) afirma que la “competencia social se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones positivas con los demás”.

Esto comprende la capacidad de empatizar con los demás, interpretar correctamente sus expresiones emocionales y comportamientos, y responder de manera adecuada y efectiva

en contextos sociales. Esta competencia es esencial para comunicarse eficazmente, manejar conflictos de manera constructiva y desarrollar relaciones saludables. Por ello, presentaremos las siguientes micro competencias:

Tabla 4

<p>Capacidad para gestionar situaciones emocionales.</p>	<p>Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.</p>
<p>Prevención y solución de conflictos.</p>	<p>Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos.</p>
<p>Asertividad.</p>	<p>Mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.</p>
<p>Compartir emociones</p>	<p>Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.</p>

Fuente. Elaboración propia, rediseñada a partir de los planteamientos de Bisquerra. (s.f.)

4.4. Regulación Emocional.

La regulación es la habilidad para gestionar las propias acciones, sentimientos y pensamientos de manera adaptativa y flexible tanto en ambientes físicos como sociales, esto no significa suprimir o negar las emociones, sino más bien adquirir la habilidad de reconocerlas, aceptarlas y responder a ellas de manera constructiva. La forma en que los niños y niñas expresan sus emociones en la primera infancia es fundamental para su desarrollo social y emocional, este período se comprende desde el nacimiento hasta aproximadamente los 6 años. Estas experiencias emocionales tempranas tienen un impacto significativo en cómo los niños y las niñas aprenden a gestionar y comprender sus emociones a lo largo de la vida.

Según, Abarca Mireya. (2003) las emociones se manifiestan en entornos de interacción, donde diferentes estímulos, incluso una sobrecarga de ellos, pueden generar emociones abrumadoras para los niños y las niñas. Aunque los bebés tienen estrategias naturales para aliviar el malestar y regular sus emociones, como cerrar los ojos, balancearse chuparse el dedo, entre otros, estas habilidades suelen ser limitadas o no suficientes para manejar la intensidad de las emociones experimentadas.

Ahora bien, es importante destacar que hay estrategias de regulación emocional, como no lo menciona Gross. (2014), citado por Bisquerra, R, & Mateo, J. (2019), dado que es una de las habilidades emocionales más esenciales. Por ello, los métodos para regular las emociones constituyen un componente clave de la educación emocional. Entre estas estrategias se encuentran las siguientes:

Tabla 5

Selección de la situación	Seleccionar elementos (personas) que nos son favorables y evitar los desfavorables, dentro de un campo de posibilidades. Por
----------------------------------	--

	<p>ejemplo: evitar un vecino gruñón, buscar a un amigo íntimo con quien poder llorar, ir al cine para desconectar.</p>
<p>Modificación de la situación</p>	<p>Se cambia algo dentro de lo que hay. Por ejemplo: sugerir juegos a los niños en un día lluvioso; encender la luz para tranquilizar a un niño en la cama; cuando las familias visitan la escuela, limpiar y esconder la “ropa sucia”.</p>
<p>Cambio atencional (distracción).</p>	<p>Focalizar la atención en otro aspecto de la situación. Continúa habiendo lo mismo, pero se procura ver el lado positivo. Es el caso de fijarse en la botella medio llena, en lugar de medio vacía.</p>
<p>Cambio cognitivo</p>	<p>Se centra en la forma de valorar el evento para cambiar la significación emocional. Puede ser un cambio en la percepción de la propia capacidad para hacer frente a la situación. «Esta entrevista va a ser una oportunidad»; «No estoy ansioso, sino activado para hacerlo lo mejor posible». La re-evaluación (reappraisal) de la situación es una forma muy efectiva de cambio cognitivo que puede repercutir en la disminución de las emociones negativas y en la mejora de las positivas.</p>
<p>Modulación de la respuesta</p>	<p>Significa influir para cambiar directamente la respuesta emocional. Se puede hacer a través de la experiencia, el comportamiento o la fisiología. Algunos ejemplos son la relajación, la respiración, la actividad física. Otra forma es regular el comportamiento de expresión emocional.</p>

Fuente. Elaboración propia, rediseñada a partir de los planteamientos de Gross (2014: 9-10) citado por Bisquerra, R, & Mateo, J. (2019).

4.5. Vínculos Afectivos

En la primera infancia los niños y niñas generan pocas estrategias para regular las emociones por lo que requieren de la regulación externa aportada por los cuidadores, destacando que los niños y las niñas adoptan las actitudes, creencias y valores propios del mundo social que los rodea. Además, las primeras interacciones, normas y conexiones emocionales que se forman en el seno familiar influyen y guían el desarrollo socioafectivo de los niños y niñas. Martínez, C. (2008) connota que los vínculos

Se genera en los primeros años de vida, tiene unas características especiales: es asimétrico, el adulto da y ofrece protección, mientras el niño lo busca (los vínculos entre adultos son más simétricos, ambas partes dan y ofrecen cuidados con reciprocidad); tiene un componente conductual, se busca claramente la proximidad física con la finalidad de obtener seguridad, un componente cognitivo o evaluación constante de la situación, incluida la figura de apego y un componente afectivo, ya que está lleno de emociones asociadas con esa evaluación, como alegría, enfado (...) entre otras (p.299).

Este impacto no solo se debe a que su núcleo familiar sea el primer agente de socialización, sino que además de ello teje los lazos emocionales profundos que se establecen con sus cuidadores principales los cuales influyen en la vida del sujeto. Como señala Stormshak et al. citado por Abarca M, (2003) el entorno es donde los niños y niñas comienzan a tener una noción sobre las emociones, a adoptar estrategias de autorregulación emocional, a regular su expresión y a experimentar los vínculos afectivos que le servirán como ejemplo en sus relaciones futuras. Además, la relación entre pares una función crucial

en el apoyo emocional, ya que ayuda a reducir las dificultades y la ansiedad a las adaptaciones que pueden surgir por el rechazo de pares o compañeros.

En la época escolar aumentan y experimentan estrategias en las interacciones sociales por las que detectan las tácticas que mejor les funcionan. Con la aparición del lenguaje y la posibilidad de hablar de las emociones propias y de los otros se inicia un nuevo camino en la regulación emocional, tanto de las propias emociones como de las emociones de los demás. (Abarca M, 2003, p. 20).

Desde el punto de vista de (Berk, 1999: 551; Shaffer, 2002: 158; Berger, 1997: 280, Citado por Abarca, 2003, p,9) nos plantea que “este vínculo afectivo se consolida alrededor de los seis meses. La generación del vínculo de apego con la madre y la interiorización de este tipo de ligazón se constituirá en un modelo que mediatizará las futuras relaciones afectivas que establezca el niño, con amigos, pareja, hijos, etc.”. Cuando los niños y las niñas interiorizan el lenguaje, pueden acceder al habla lo cual amplía su capacidad de comprensión, representando mejor su actitud emocional para así evidenciar las emociones de otras personas. En este sentido el proceso incidirá en el mejoramiento de las habilidades para la regulación emocional.

4.6. Empatía.

Según Rivero, M. (2019), la empatía implica el deseo de comprender las emociones y sentimientos de otra persona, tratando de sentir de manera objetiva y racional lo que está experimentando, el término “empatía” proviene del griego “*empátheia*”, que significa “emocionado”. Por otro lado, la empatía señala nuestra habilidad de percibir y comprender las emociones, necesidades y problemas del otro, lo que nos permite entender sus reacciones, sentimientos y pensamientos. Es una habilidad esencial para establecer relaciones armoniosas con nuestro entorno, ya que nos permite comprender las motivaciones, limitaciones y realidades de los demás.

Según Hernández, López, & Caro, (2017) citado por Rodríguez, Moya, & Rodríguez. (2020), “la empatía es una conducta que hace parte de este componente humano. El desarrollo de la misma permite que niños y niñas sean capaces de reconocer las necesidades físicas y emocionales de los compañeros, permitiéndoles mantener un clima escolar de comprensión, colaboración y compañerismo” (p.29).

Es importante saber que la empatía tiene unas características, como lo menciona Rivero, M. (2019), ya que estas implican la capacidad de comprender y compartir los sentimientos y pensamientos de otra persona, lo cual es fundamental para establecer relaciones saludables y enriquecedoras. Esta habilidad es crucial en diferentes ámbitos de nuestra vida, incluyendo las relaciones escolares, familiares, y profesionales. A continuación, se enumeran las cinco características de la empatía que ejemplifican su importancia:

- **Saber escuchar:** Saber escuchar es fundamental en la comunicación interpersonal que implica estar receptivo, comprensivo y comprometido, según, Rivero, M. (2019), la capacidad de escuchar activamente es esencial en la empatía. Aquellas personas que poseen empatía buscan establecer relaciones positivas y significativas, mostrándose receptivas y dispuestas a escuchar a los demás. Es fundamental brindarles espacio para expresar sus emociones y preocupaciones, especialmente en momentos de enojo o tristeza.
- **Comprender al otro:** Comprender al otro es un acto de conexión emocional y cognitiva que nos permite ver la sociedad a través de los ojos de otra persona y percibir lo que él o ella siente, según, Rivero, M. (2019) la empatía implica la habilidad de entender las emociones, los sentimientos e ideas de otras personas, no solo lo que esta expresa verbalmente, sino también lo que manifiesta a través de sus decisiones, gestos y comportamientos. Un sujeto empático puede entender profundamente a la otra persona que puede llegar a experimentar lo que esta siente y

entender sus situaciones emocionales. Al demostrar empatía, logramos que la otra persona se perciba acogida. Por lo tanto, al consolar a alguien en situaciones difíciles, estamos mostrando empatía.

- **Identificarse con el otro:** Identificarse con el otro es comprender sus experiencias, ponerse en el lugar de esa persona, sus sentimientos, pensamientos y perspectivas como si fueran propios, esto implica sentir empatía y conexión emocional con los aspectos de la vida del otro, ya sea en situaciones de alegría, tristeza, dificultad o éxito. Al identificarse con el otro, una persona puede entender mejor sus motivaciones, preocupaciones y necesidades, lo que facilita una comunicación más profunda y una relación más empática.

Siguiendo con, Rivero, M. (2019), ser empáticos implica la capacidad de colocarnos en la posición de nuestros pares, conocer profundamente sus pensamientos, creencias, emociones y preocupaciones, así como lo que le causa dolor o felicidad. De esta manera, una persona empática puede entender de manera genuina los sentimientos, temores o convicciones del otro. Esto se evidencia, por ejemplo, cuando alguien nos ofrece soluciones a un problema recordando experiencias similares que haya vivido en el pasado.

- **Ser solidarios:** Ser solidario significa mostrar apoyo y compasión a los demás en momentos de necesidad, contribuyendo al bienestar común de la comunidad, de acuerdo con el autor mencionado anteriormente, Rivero, M. (2019), Una persona empática muestra una gran sensibilidad hacia los sentimientos o sufrimientos de los demás. Por lo tanto, la empatía está estrechamente relacionada con la solidaridad y el deseo de asistir al otro, especialmente cuando enfrenta dificultades. Un ejemplo claro sería brindar apoyo a un amigo que atraviesa un momento complicado.
- **Ser respetuoso:** Ser respetuoso Implica reconocer y valorar los sentimientos, pensamientos y experiencias del otro, mostrando consideración hacia su perspectiva y

emociones sin juzgar ni menospreciar. Es estar dispuesto a comprender y aceptar la realidad del otro sin imponer nuestros propios juicios o creencias. De acuerdo con Rivero, M. (2019), ser empáticos también implica mostrar consideración hacia los demás en sus emociones, pensamientos, acciones, elecciones y, en general, en su forma de ser y enfrentar la vida, incluso si no compartimos sus opiniones o si no nos resultan agradables. Por ello, la empatía se convierte en un principio esencial para la convivencia en sociedad, ya que nos capacita para comprender a los demás y respetar cómo expresan sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones ante el mundo. Demostramos empatía cuando brindamos apoyo a nuestros seres queridos, amigos o compañeros de trabajo en sus proyectos o aventuras, incluso cuando no podemos comprender completamente sus motivaciones.

4.6.1. Tipos de Empatía.

4.6.1.1. La Empatía Cognitiva:

Se refiere a la capacidad de comprender los pensamientos y perspectivas del otro, como lo menciona Rivero, M. (2019), “las personas con este tipo de empatía las podemos encontrar en el ámbito organizacional o de la empresa. Un ejemplo de empatía cognitiva es la del líder que logra que sus trabajadores obtengan buenos resultados porque consigue explicar las cosas de forma que le entiendan y eso hace que estén motivados” (p.9).

Es por ello por lo que Carpena, A. (2016), afirma que nos enfocamos en aceptar la complejidad y en comprender, fomentando la escucha desde diversas perspectivas, abordando los problemas desde distintos ángulos, y desarrollando la capacidad de ver los problemas tanto desde nuestra propia perspectiva como desde la de la otra parte.

De acuerdo con la autora:

“Hacemos explorar otros puntos de vista, otras perspectivas, por ejemplo “cómo ve y cómo vive el lobo la historia de caperucita

Ella nos asegura que damos nombre a las emociones:

-A través de cuentos e historias, “¿Cómo se siente cada personaje?”.

- Orientamos a poner nombre a lo que sienten los iguales y los adultos en varias situaciones: “¿Cómo crees que se siente?”. “¿Cómo crees que se sintió?”.

Orientamos a poner nombre a lo que sienten las personas que nos quedan lejanas pero que tenemos noticia de sus vivencias, tanto en situaciones de alegría como de miedo, rabia o tristeza” (Carpena, A. (2016, p.160).

4.6.1.2. La Empatía Emocional:

Se refiere a la habilidad de entender y compartir las emociones del otro, como nos indica Rivero, M. (2019), “las personas que destacan en empatía emocional son buenos consejeros, maestros, profesores, tienen cargos de responsabilidad en la atención con el cliente y líderes de grupos que gracias a esa capacidad y tipo de empatía detectan las reacciones en los demás en el momento” (p.9).

Carpena, A. (2016), plantea que utilizamos experiencias y creamos oportunidades para desarrollar la habilidad de conectar emocionalmente con los demás, es por ello que esta forma de empatía va más allá de simplemente identificar las emociones de los demás; se trata de experimentar una respuesta emocional similar y sintonizar emocionalmente con ellos. La empatía emocional es fundamental para establecer relaciones profundas y significativas, ya que facilita la conexión y el apoyo mutuo. En esta misma dirección, Carpena advierte que “inducimos a participar de lo que le pasa a otro, ya sea alegría o dolor, poniéndose en su lugar. Aprovechamos las vivencias naturales que se producen en la convivencia” (p.160).

4.6.1.3. La Preocupación Empática:

Los individuos con este modelo de empatía sienten inquietud, así lo afirma Rivero, M. (2019) estas “notan que los demás necesitan esa ayuda y se la ofrecen incondicional y

espontáneamente. Son aquellas personas que pertenecen a un grupo, una empresa o una comunidad, los que ayudan a los demás sin más y porque les agrada hacerlo cuando lo necesitan” (p.9). Es por ello que fomentar la empatía es crucial porque nos ayuda a conectarnos mejor con nuestros pares, entender sus sentimientos y construir relaciones más fuertes y significativas. Al practicar la empatía, podemos trabajar juntos de manera más equilibrada y resolver conflictos con mayor facilidad. Esto no solo nos hace sentir bien a nosotros mismos, sino que también aporta felicidad y apoyo a quienes nos rodean, creando comunidades más inclusivas y respetuosas. Además, la empatía nos permite ofrecer un apoyo valioso en momentos difíciles y nos dota de habilidades importantes para la vida diaria, fortaleciendo tanto nuestro bienestar personal como el de los demás.

Por consiguiente, es esencial tener empatía en todas las áreas de la vida para cultivar relaciones armoniosas y satisfactorias. Esta cualidad es fundamental en la familia, el trabajo, la escuela, las amistades y en el tiempo libre. La falta de empatía puede tener un impacto negativo en las relaciones personales, causando daño sin que las personas sean conscientes de ello. Por eso, es importante fomentar la empatía en los niños y las niñas desde edades tempranas, para que se convierta en un valor apreciado y practicado con sensibilidad por todos. Además, la empatía desarrolla una mayor conciencia de las necesidades y experiencias de los demás, lo que les ayuda a convertirse en individuos más comprensivos y tolerantes en el futuro.

4.6.2. La Compasión.

Carpena, A. (2016), postula que es importante hablar de la compasión, ya que una persona empática también es sensible, la empatía y la compasión llevan a la acción generosa, cuanto más empáticos somos, más compasión sentimos, y más acciones altruistas realizamos. Como menciona la autora, cuando una persona experimenta dolor, ya sea emocional o físico, la capacidad humana de reconocerse con ese sufrimiento permite sentirlo como suyo y

motiva a actuar de manera comprometida y eficaz. La persona sensible es proactiva y puede anticipar el malestar, trabajando para evitarlo. Los ideales en la honorabilidad, la dignidad y el valor de cada individuo es la base de la compasión, que se fundamenta en la conciencia de la humanidad y en el reconocimiento de nuestra condición humana compartida.

Por ello, la compasión es fundamentalmente horizontal e igualitaria, “La compasión es expresión de amor, de generosidad y de respeto para todos los seres humanos. Implica evitar el etiquetado de las personas de manera peyorativa e implica comprender que detrás de emociones y sentimientos, como la envidia o la rabia o el deseo de venganza, se esconden otras emociones como el miedo y el dolor” (Carpena, A. 2016, p32).

La persona sensible o compasiva es aquella que entiende el dolor que los seres humanos nos causamos entre sí, y reconoce que no es por maldad esencial, sino por los miedos propios que vuelven al sujeto agresivo. Esta compasión también se extiende hacia uno mismo, ya que ignorar el propio bienestar puede tener efectos negativos para el equilibrio personal y la autoestima. Esto no se refiere a la autocompasión mal vista, basada en la queja y el victimismo, sino a una compasión genuina que entiende y acepta las propias dificultades y busca el bienestar.

Ahora bien, como educadores y educadoras, debemos cultivar en el interior de los niños y niñas seres compasivos, para que puedan mostrar interés hacia los sentimientos de los demás, realizando acciones de ayuda y escuchando activamente. Podemos fomentar esta compasión mediante ejemplos encontrados en la literatura, películas y situaciones reales de su entorno, ayudándoles a comprender e identificar las emociones que sienten los demás.

4.7. Reflexión.

La reflexión es fundamental porque nos permite explorar nuestras emociones, experiencias y pensamientos de manera profunda y consciente. A través de este proceso, podemos obtener autoconocimiento, aprender lecciones significativas, tomar decisiones más

informadas, mejorar continuamente y resolver problemas de manera efectiva. La reflexión nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos, a crecer personal, profesionalmente y a desarrollar una mayor capacidad para afrontar los retos de la vida con claridad y sabiduría.

El poder del pensamiento nos permite tomar decisiones informadas y planificar nuestras acciones con anticipación. Nos brinda la capacidad de actuar de manera intencional y con un propósito definido para lograr nuestras metas y superar obstáculos que se encuentran fuera de nuestro alcance inmediato. (Dewey, J. 1933). Esto nos permite actuar de forma deliberada y con un objetivo claro para alcanzar nuestras metas y superar desafíos que pueden estar más allá de nuestro alcance inmediato, el poder del pensamiento nos capacita para ser proactivos, estratégicos y determinados en la consecución de nuestros objetivos.

4.8. Educación Emocional.

Este apartado abarca y acoge todos los conceptos expuestos en este capítulo, lo que nos lleva a denominarlo **educación emocional**. La educación emocional, tal como lo define Bisquerra (2000), enfatiza en lo importante que es entender nuestras emociones como parte fundamental de nuestra experiencia como seres humanos, la educación emocional adecuada puede ser de gran ayuda para desarrollar habilidades que nos permitan comprender, regular, expresar y reconocer nuestras emociones de forma saludable. La educación emocional también nos enseña a manifestar nuestras emociones de manera apropiada; Nos ayuda a comunicar nuestras emociones de forma clara y respetuosa, lo que fortalece nuestras relaciones con los demás.

Bisquerra (2001: 8) citado por Vivas García, M (2003), advierte sobre la “necesidad de diferenciar lo que podría llamarse educación afectiva y educación del afecto. Al respecto afirma: La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo”. Esto se centra en el desarrollo de los

afectos y sentimientos, fomentando relaciones interpersonales positivas y el bienestar emocional, para así comprender elementos como el desarrollo de la amistad, el amor, la capacidad de establecer vínculos saludables con los demás y la empatía.

Busca que las personas puedan manejar y entender sus afectos de manera que contribuyan a su bienestar y al de quienes los rodean. Ahora se trata de enseñar el afecto, es decir, de transmitir conocimientos prácticos y teóricos sobre las emociones. Este enfoque busca promover un desarrollo emocional saludable y una mayor inteligencia emocional entre los individuos, por esta razón Goleman (1996), citado por Vivas García, (2003), propone “como una posible solución, forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición. En tal sentido, la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades humanas como el autoconocimiento, el autocontrol (...) y el arte de escuchar, así como resolver conflictos y colaborar con los demás”.

La educación emocional nos brinda las herramientas necesarias para expresar, regular y entender nuestras emociones de manera adecuada, ya que se enfoca en la identificación, comprensión y gestión de las emociones. Su objetivo es enseñar a las personas a reconocer sus propias emociones y la de los otros, desarrollar un vocabulario emocional adecuado y aprender técnicas para regular sus emociones. Esto incluye habilidades como las habilidades sociales, la empatía, la motivación, la autoconciencia, y la autorregulación. Estas competencias no solo contribuyen a nuestro bienestar personal, sino también a nuestro bienestar social, permitiéndonos establecer relaciones satisfactorias y sólidas con los demás.

Por otro lado, es importante mencionaR que la educación afectiva y la educación emocional son dos aspectos interrelacionados del desarrollo humano que al trabajar juntas pueden favorecer el bienestar emocional y social de las personas.

Capítulo V

5. Propuesta Pedagógica Navegando las Emociones.

Esta propuesta representa una valiosa iniciativa que busca implementar un proyecto pedagógico destinado a cultivar y favorecer el reconocimiento, la validación y expresión de las emociones en los niños y niñas del grado primero (101 y 105) de la ENSDMM. Esta iniciativa pretende movilizar el pensamiento de los estudiantes, promoviendo así el reconocimiento y la importancia de regular sus emociones.

Se plantea desarrollar un ambiente socializador donde se harán talleres para fortalecer, la importancia de comprender sus emociones. Estas actividades proporcionarán métodos prácticos (herramientas, estrategias) para que los niños y niñas aprendan a regular sus emociones de manera eficaz. Se espera que, a través de este proceso, los estudiantes fortalezcan su capacidad emocional y mejoren su bienestar emocional en general.

5.1. Justificación

Durante nuestra formación en la ENSDMM hemos identificado, a través de observaciones en el entorno escolar, que uno de los retos primordiales radica en la expresión emocional de los niños y niñas de primer grado. Este desafío está relacionado con la metodología utilizada durante la jornada escolar, lo que resalta la importancia de brindar este tipo de apoyo. En el contexto educativo de la ENSDMM, resulta fundamental reconocer su relevancia para alcanzar los objetivos pedagógicos.

Observamos que, en Colombia el manejo de la comprensión, validación y expresión de las emociones está ganando fuerza en los contextos educativos y está en proceso de cualificación. Por lo tanto, consideramos esencial iniciar conversaciones abiertas sobre las emociones con los niños y niñas para ayudarles a comprender e identificar sus propias emociones. Esta propuesta no solo busca abordar esta necesidad, sino también resaltar el

interés de integrar las emociones en el proceso educativo, promoviendo así un enfoque más reflexivo e integral en el aprendizaje y la enseñanza.

Además, la institución ha estado abordando gradualmente el tema de las emociones, lo que ha abierto la posibilidad que los estudiantes puedan expresar sus emociones. Por lo tanto, deseamos profundizar en la validación, expresión y reconocimiento de las emociones ya que es crucial que los estudiantes tengan un espacio donde puedan expresarse cuando se sientan exaltados y necesiten llorar, gritar o reír, lo que les permitirá relajarse y recuperarse emocionalmente.

Como maestras en formación hemos decidido profundizar en cómo los niños y niñas expresan sus emociones conforme a ello, debemos destacar que las emociones son un componente vital en la vida de todos los individuos, como señala Winnicott, citado por (Nussbaum, 2001) “un «entorno facilitador» razonable y que de verdad preste auxilio al niño es aquel donde se reconozca y se dé cumplimiento a su omnipotencia (que equivale a su completa indefensión, lo que justifica que sus demandas ocupen el centro de atención)” (p.218).

Este es el proceso por el que reconocemos y experimentamos las emociones internas, por lo que este desarrollo emocional ocurre progresivamente en el tiempo, conforme el niño se hace cada vez más consciente de sus propios sentimientos y su relación con el entorno que lo rodea. De este modo, como maestras en formación, consideramos que es fundamental realizar preguntas orientadoras a los niños de primer grado. Estas preguntas, que surgen a través de las experiencias pedagógicas que se llevan a cabo en el aula, juegan un papel crucial en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. Al formular preguntas que inviten a la reflexión, estimulamos su pensamiento crítico y les brindamos la oportunidad de explorar y expresar sus ideas. Además, este tipo de preguntas contribuye a fortalecer su crecimiento

personal, ya que les permite comprender mejor sus emociones, establecer conexiones con su entorno y desarrollar habilidades de autorregulación. Al incentivar la curiosidad y promover el diálogo, no solo enriquecemos el proceso de aprendizaje, sino que también fomentamos un ambiente de confianza donde los niños se sienten valorados y escuchados, lo que a su vez refuerza su autoestima y su capacidad para interactuar de manera positiva con los demás.

Las reflexiones que se dan a partir de las preguntas el niño adquiere la capacidad de identificar y expresar sus emociones de manera más sofisticada, lo que le permite comprender de forma más profunda su mundo emocional y sus relaciones con los demás.

Ahora bien, el cuidador o adulto significativo para el niño, llámese maestra, padre, madre u otro, es crucial, por lo que debe encontrar un susceptible equilibrio entre ser atento sin ser entrometido, este equilibrio tiene un papel importante en el desarrollo de la capacidad del niño para confiar en el cuidador y en su entorno. Como señala Nussbaum (2001) el responsable de cuidar al niño debe encontrar el punto adecuado entre ser entrometido e indiferente, brindar demasiada atención y permitirle su espacio. De este modo el niño no logrará desarrollar la capacidad de confiar, el cuidador debe proporcionar una atención sin caer en el exceso y permitiendo que el niño tenga su propio espacio.

Dado que esto incide directamente en el crecimiento emocional y la confianza del niño, generando dependencia y falta de autonomía que podrían afectar negativamente su capacidad para confiar en sí mismo y en sus pares. Por otro lado, si el cuidador no brinda suficiente atención, el niño podría sentirse desatendido y tener dificultades para confiar en los demás. Por tanto, es importante encontrar el punto medio adecuado entre estos extremos, lo que concede a la niña y al niño a sentirse apoyado y seguro, y capaz de desarrollar relaciones saludables con su cuidador y su entorno.

Este proceso es esencial para el crecimiento y el bienestar del individuo, ya que le proporciona las herramientas necesarias para manejar y comprender sus emociones de manera efectiva. Sin embargo, una atención excesiva podría obstaculizar el desarrollo de la confianza al invadir el espacio personal. Por lo tanto, la habilidad del cuidador para comprender y contribuir a dicho equilibrio es crucial para el crecimiento emocional y el desarrollo de relaciones sanas.

Los niños y las niñas no solo experimentan alegrías y risas, sino también emociones múltiples. Una de estas emociones es “la vergüenza”. Esta emoción, a menudo es sutil pero impactante ya que puede surgir cuando los pequeños se enfrentan a situaciones que despiertan su conciencia social. La vergüenza se entrelaza estrechamente con la conciencia de nuestras debilidades y vulnerabilidades. Por esta razón (Nussbaum, 2001. p 229) afirma que “En la medida en que todos los niños y niñas gozan de una sensación de omnipotencia, todos sienten vergüenza al advertir sus imperfecciones humanas: se trata de esa experiencia universal que subyace al relato bíblico de la vergüenza ante la propia desnudez”.

En coherencia con la autora, a lo largo de la existencia, la vergüenza puede surgir en diversas situaciones, a menudo relacionadas con la percepción de inadecuación o imperfección. Según (Nussbaum, 2001. p 229) “la vergüenza conlleva el darse cuenta de la propia debilidad y de la propia incapacidad para, de alguna manera, adecuarse a las propias expectativas”. En el proceso de crecimiento y desarrollo de cada niño, la experiencia de la vergüenza es una parte natural, puesto que, a través de la vergüenza, los niños y las niñas llegan a sus propias fragilidades y limitaciones, lo que puede motivarlos a crecer, aprender y desarrollar la auto aceptación. El manejo adecuado de la vergüenza se convierte en una pieza crucial para el desarrollo emocional y la autoestima de un individuo, brindándole valiosas lecciones sobre la autenticidad y fomentando la seguridad hacia sí mismos y hacia los demás.

Teniendo en cuenta estas ideas y las dificultades observadas que afectan el bienestar emocional de los infantes, se destaca la importancia de proporcionar un entorno seguro y propicio. Este entorno debe permitir que los niños y niñas expresen sus emociones libremente, brindándoles el apoyo necesario para aprender a manejar sus sentimientos de manera estable y saludable.

Como lo plantea Winnicott, citado por (Nussbaum,2001. p 218) en su concepto de “sostenimiento o Holding”, se incluyen elementos como la nutrición, los cuidados sensibles y la creación de un “entorno facilitador”. Nussbaum nos presenta a través de Winnicott que el “sostenimiento” implica la creación de espacios emocionalmente seguros donde el niño se sienta cuidado y comprendido.

Por este motivo, presentamos la propuesta pedagógica “Navegando las emociones”, surgida a partir de observaciones durante la práctica pedagógica llevada a cabo en el año escolar 2024 en la Escuela Normal Superior Distrital María Montessori con niños y niñas de primer grado. Esta propuesta busca profundizar en el reconocimiento, manejo, regulación y expresión de las emociones, contribuyendo así a la creación de un entorno donde los estudiantes se sientan seguros para expresar y manifestar sus emociones.

En concordancia, se llevarán a cabo talleres donde los estudiantes aprenderán técnicas de relajación para manejar diversas emociones. Donde las maestras en formación juegan un papel fundamental en esta propuesta, ya que crearán un ambiente de transformación y confianza en el que los niños y las niñas puedan expresarse libremente, proporcionando un espacio seguro y sin restricciones, puesto que las maestras contribuirán a que los estudiantes se sientan seguros y capaces de expresar libremente lo que están sintiendo.

Finalmente, estas reflexiones nos llevan a reafirmar que abordar las dificultades observadas para la salud emocional de los niños y niñas no solo es esencial para su desarrollo

personal, sino que también incide directamente en su experiencia de aprendizaje, de acuerdo con esta perspectiva, el “sostenimiento” implica la creación de ambientes emocionalmente seguros, donde los niños y las niñas puedan expresarse sin vergüenza, ya que puede ser un obstáculo significativo en su desarrollo emocional y social. Por ello, se fomentará un ambiente de apertura y comprensión, donde las niñas y niños sepan que es natural y saludable expresar lo que sienten, sin ser juzgados y se sientan cuidados y comprendidos, marcando así el camino hacia un desarrollo emocional y una experiencia educativa enriquecedora.

5.2. Metodología.

La propuesta pedagógica “Navegando las emociones” se llevó a cabo a través de talleres orientados por una ruta metodológica, organizada en tres fases. Cada taller consta de tres momentos distintos; Esta estructura se ha diseñado en respuesta a la observación de la necesidad de abordar la comunicación y la regulación de las emociones en este contexto educativo. Por lo tanto, hemos decidido desarrollar este Proyecto Pedagógico para destacar las exigencias emocionales de los estudiantes, creando un lugar reflexivo, participativo y de diálogo que les brinde la oportunidad comprender, regular y manejar sus emociones de un modo adecuado.

5.2.1. Estrategias Pedagógicas.

Nuestra propuesta se enfoca en implementar estrategias pedagógicas para promover la validación, comprensión y expresión adecuada de las emociones de los estudiantes. Como se mencionó anteriormente, llevaremos talleres pedagógicos a cabo donde los estudiantes vivirán experiencias SIGNIFICATIVAS que impactarán y enriquecerán su vida personal.

Por eso retomaremos los planteamientos de Maya, A (2007) el taller en “el lenguaje corriente, es el lugar donde se hace que construya o se repara algo” (p.11). Este autor también señala que en los últimos años ha habido un avance valioso en la práctica del concepto de taller, el cual se ha expandido al ámbito educativo. Esta evolución ha ido más allá de la

simple colaboración para crear o reparar, convirtiéndose en un ambiente donde el aprendizaje se realiza a través de la colaboración activa entre los participantes. En este contexto, el término “taller” en la educación implica que, cuando un grupo se reúne con un propósito educativo, el objetivo principal es que los participantes generen ideas y materiales, en lugar de limitarse a recibir información de fuentes externas.

De allí que estos talleres fomentan la creatividad, la resolución de problemas y el trabajo en equipo lo que permite a los niños y las niñas desarrollar habilidades más allá de los conocimientos teóricos. Según Maya, A (2007), han surgido diversas categorías de talleres como los talleres de expresión, talleres pedagógicos, talleres curriculares, entre otros. Como lo afirma Mirabent, G, citado por Maya, A (2007), Un taller pedagógico consiste en una unión de trabajo y esfuerzo donde los participantes se agrupan en equipos para realizar aprendizajes prácticos, dependiendo de los objetivos planteados y el tipo de asignatura que lo organice. Estos talleres pueden llevarse a cabo en un espacio cerrado o al aire libre, pero siempre involucran actividades manuales, prácticas o intelectuales. En esencia, el propósito del taller es demostrar de manera práctica las teorías, ideas, leyes, características y principios que se están estudiando, así como resolver tareas con contenido productivo.

De esta manera, el taller pedagógico se convierte en un material ideal para desarrollar, formar, mejorar prácticas, habilidades y capacidades que permiten al alumno interactuar con su aprendizaje y transformarse a sí mismo.

En consecuencia, Gonzales, M (1987), citado por Maya, A (2007), sostiene que el taller es un “tiempo-espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización; como síntesis del pensar, el sentir y el hacer. Como el lugar para la participación y el aprendizaje” (p.14.), ya que en este lugar las personas que participan en los talleres aportan conocimientos diferentes de su propia realidad, se necesita un entorno específico donde los niños y niñas

puedan experimentar, reflexionar y entender lo que experimentan o aprenden. Es una combinación de pensamiento, sentimiento y acción, en espacios y ambientes educativos donde pueden participar activamente, aprender de la participación, la experiencia vivencial, la conceptualización y la reflexión como elementos claves del aprendizaje.

En este sentido, es crucial abordar el tema de rincones pedagógicos, dado que su papel es fundamental en nuestra propuesta pedagógica “Navegando las emociones”. Ya que Laguía y Vidal. (1987), citado por Salvador Torres, S. (2015) enfatiza que los rincones en la escuela tienen una historia arraigada, influenciada por figuras como Dewey y Freinet, pioneros del modelo de la Escuela Nueva. Estos educadores han contribuido con ideas para una pedagogía renovada y han sugerido actividades que consideran principales para el crecimiento integral de los estudiantes, es por ello que, a partir de estas propuestas, surge la práctica del trabajo por rincones en el aula.

El objetivo principal de los rincones es promover un aprendizaje autónomo y personalizado para cada estudiante, permitiéndoles progresar a su propio ritmo y respetando sus diferencias individuales. Esto también brinda a los educadores la oportunidad de conocer estilos de aprendizaje, los intereses y comportamientos de cada estudiante, mediante materiales previamente clasificados según su edad y agrupados de manera llamativa, para evidenciar una construcción colectiva.

Por lo cual es esencial potenciar un entorno seguro y lleno de confianza para el desarrollo adecuado de esta iniciativa, tal como lo señala Fandiño, G, & Reyes, Y. (s.f.), “Los rincones son tal vez una de las estrategias pedagógicas más comunes en la educación inicial, que implica una organización diferenciada del ambiente y de los materiales en el aula o centro” (p.4), ya que trabajar mediante rincones implica una transformación en la perspectiva

de la enseñanza, permitiendo que los estudiantes trabajen individualmente o en pequeños grupos, según sus intereses.

5.3. Fases de la Propuesta

Esta propuesta se desarrolló en tres fases, cada uno para fomentar un proceso continuo de participación, conceptualización y comprensión acerca de lo que representan las emociones en la vida de las personas, como seres sociales que requieren vivir con otros.

Las fases están cuidadosamente diseñadas, tratando de seguir un proceso tanto comprensivo, práctico, reflexivo y de proyección en las relaciones que se forjan en la cotidianidad y para toda la vida. En consecuencia, es importante mencionar que, de acuerdo con las dinámicas de la institución, las maestras titulares sugieren evidenciar los talleres en diversos formatos, tales como guías, escritura en el cuaderno, entre otros, con la intención de valorar los aprendizajes de los niños y las niñas.

A continuación, presentamos una tabla que contiene los distintos talleres de la propuesta pedagógica:

Tabla 6

Fase de sensibilización
Taller 1 Emprendiendo el viaje a las emociones.
Taller 2 Viaje interior: navegando en mis emociones.
Taller 3 Respira, relájate: un viaje hacia la calma.
Taller 4 Marea de emociones.
Fase de conceptualización
Taller 1 Equipaje de Ideas
Taller 2 Voces Sin Fronteras
Taller 3 Caminos hacia la Calma

Taller 4 Aventuras bajo mantas y muñecos
Fase de cierre
Taller 1 Explorando nuestras creaciones.
Taller 2 Compartiendo el Viaje de Aprendizaje con las familias.

Fuente: Autoría propia.

5.3.1. Fase de Sensibilización.

En esta fase, se busca inicialmente explorar el entendimiento que tienen los niños y niñas sobre las propias emociones basadas en sus conocimientos previos. A través de esta exploración, el objetivo es que los niños y las niñas reconozcan las emociones y desarrollen una mayor conciencia sobre los distintos estados emocionales, tanto los suyos como los de los demás; esto implica identificar las características de las emociones y cómo se reflejan en el cuerpo. Es vital que los niños y niñas reconozcan el significado de las emociones y cómo estas influyen en nuestras acciones y relaciones, lo que les permitirá comprender mejor su impacto en nuestras decisiones y en nuestras interacciones con los demás.

Por otro lado, es relevante mencionar que los estudiantes de primer grado ya poseen un cierto grado de conocimiento sobre las emociones, gracias al trabajo realizado en el área de ética y socio afectividad por parte de la maestra. Es por ello por lo que comenzaremos a trabajar en experiencias que promuevan la regulación emocional y el reconocimiento.

Para promover esta fase, es necesario implementar diversas estrategias y actividades que fomenten el autoconocimiento emocional.

Taller 1

Nombre del taller: Emprendiendo el viaje a las emociones

Propósito: Fomentar la conciencia emocional en niñas y niños, para identificar las emociones diarias, dando ejemplos y situaciones de la vida cotidiana donde se pueda aplicar el buen manejo emocional para resolver conflictos.

Contenido

- **Inicio**

Se saludará a los niños y las niñas, luego se les indicará que veremos un video que explica cuáles son las emociones más presentes en nuestro día y que situaciones hacen que estas emociones se presenten en nosotros. (**Ver hasta minuto 4:27**)

https://www.youtube.com/watch?v=2QUdtRJxLYo&ab_channel=SmileandLearn-Espa%C3%B1ol

- **Desarrollo:**

Tras ver el video se les explicará brevemente con un globo (manipulado por la maestra) que representará una emoción.

En primer lugar, la maestra les mostrará un globo y les explicará a los niños y niñas que este globo representa cada uno de ellos, es decir, que el globo los simboliza a ellos.

En segundo lugar, la maestra les explicará a los estudiantes que realizarán un ejercicio en el que pensarán en una situación personal en la que hayan experimentado enojo, miedo o tristeza. Después de esta explicación, procederán a compartir las distintas situaciones que han vivido. Mientras los estudiantes comparten sus experiencias, la maestra irá inflando el globo como representación visual de las emociones compartidas.

En tercer lugar, una vez que el globo esté completamente inflado hasta su punto máximo, la maestra planteará la siguiente pregunta a los estudiantes: “¿Qué podemos hacer para que esa emoción no haga que el globo explote?” Los niños y niñas ofrecerán soluciones

para que el globo vuelva a su estado normal. Después de restaurar el globo a su forma original, se les explicará que practicando ejercicios de respiración pueden alcanzar la calma, teniendo en cuenta que el globo simboliza sus propias emociones.

- **Cierre:**

Para finalizar, se les entregará una guía en la que deberán relacionar la situación presentada con la emoción que cada niño o niña considere apropiada.

Figura 2.

Lee cada situación e imagina cómo se siente cada persona. Asocia el número de la situación a cada emoción.

1. José va a pasar el día al parque acuático pero se ha puesto a llover.	Triste
2. Pepe se ha enterado que su mejor amigo ha contado el secreto que él le contó a todos los de clase.	Enfadado/a
3. Ana está sola en casa y empieza a escuchar ruidos extraños.	Sorprendido/a
4. Alicia pensaba que había metido los deberes en la mochila y cuando llega a clase se da cuenta que los ha dejado en casa.	Feliz
5. A María le regalan las entradas para ir al concierto de su cantante favorita.	Asustado/a

Nota: Orientación Andújar. María Olivares. 13 marzo, 2022.

Después de que los niños y las niñas hayan completado la guía, se llevará a cabo una breve asamblea para discutir la importancia de calmarse cuando nos sentimos tristes, enojados o asustados. Durante esta conversación, retomaremos las situaciones mencionadas anteriormente y les haremos preguntas como: ¿Cómo resolverías la situación?, ¿Qué reacciones tiene tu cuerpo?, ¿Cómo actuarías ante esa emoción? Al concluir este ejercicio, daremos por finalizada la actividad.

Taller 2

Nombre del taller: Viaje interior: navegando mis emociones.

Propósito: Facilitar espacios donde los niños y niñas puedan experimentar y aprender distintas formas para encontrar la calma en situaciones cotidianas que generen (miedo, tristeza, alegría, enojo)

Contenido:

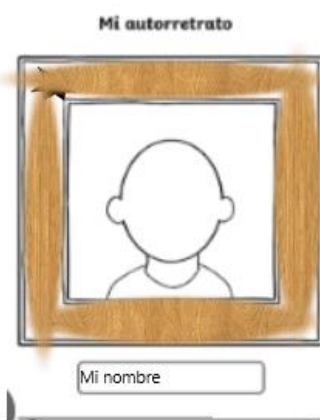
- Inicio:

Se iniciará saludando a los niños y a las niñas y se les realizará las siguientes preguntas: ¿Qué emociones conoces? ¿cómo reaccionas frente a esta emoción? ¿Qué haces para calmar esa emoción?

Después de haber escuchado sus respuestas, la maestra les entregará una guía con un autorretrato dibujado, en la cual deberán completar y colorear según sus rasgos físicos. Una vez terminado, se les indicará que escriban en el autorretrato una emoción que los identifique o la emoción que más sientan en su día a día.

Posteriormente, la maestra recogerá los autorretratos y los exhibirá en el aula de clase como mural.

Figura 3.



Nota: Elaboración propia

- **Desarrollo:**

En segundo lugar, se les indicará a los estudiantes que veremos un video del libro “Respira” de Inés Castel Branco. <https://youtu.be/ibJFHBTWBDA?feature=shared>

A medida que se proyecta el video, la maestra en formación intervendrá realizando preguntas como: ¿De qué trata el cuento?, ¿Qué tipos de posturas de respiración se presentan?, ¿Cuál postura de respiración te ha gustado más? Escucharemos atentamente sus respuestas.

- **Cierre:**

En este momento, procederemos a realizar ejercicios de respiración. Les explicaremos a los niños y niñas que se pondrán de pie y comenzaremos a respirar juntos. Inhalarán durante 3 segundos y exhalarán durante otros 3 segundos. Después, realizaremos posturas de yoga: árbol, tal como se menciona en la lectura, repitiéndola unas 5 veces.

Durante estos ejercicios, reflexionaremos sobre cómo podemos utilizar la respiración para alcanzar la calma cuando experimentemos emociones como el enojo o la tristeza.

Para finalizar esta actividad, proporcionaremos a los niños y niñas un pañito húmedo para que lo coloquen en sus caras. Esto ayudará a relajarlos y a entrar en calma. A continuación, la maestra en formación dará ejemplos de situaciones que pueden alterar la calma y cómo realizar estos ejercicios respiratorios.

En este momento, los estudiantes seguirán respirando mientras la maestra en formación les indica que realizarán la postura del árbol cuando ella lo indique. También inhalarán durante 3 segundos y exhalarán durante otros tres segundos.

Finalmente, les agradeceremos por su colaboración y participación en la actividad realizada por la maestra en formación.

Taller 3

Nombre del taller: Respira, relájate: un viaje hacia la calma.

Propósito: Generar estrategias efectivas para encontrar la calma en momentos de angustia, al tiempo que exploramos las emociones que los niños y niñas experimentan a diario mediante un enfoque lúdico y participativo.

Contenido:

- **Inicio:**

Se saludará a los niños y las niñas dando los buenos días, luego de ello se les indicará que nos vamos a dirigir al Aula de expresión corporal, al llegar al aula dispondremos las colchonetas con ayuda de los niños y las niñas, se les pedirá que se ubique cada uno en una de ellas sin zapatos para mayor comodidad, la maestra en formación procederá a encender el incienso (lavanda) y disponerlo en un lugar pertinente para no tener accidentes.

- **Desarrollo:**

En primer momento, le daremos a los niños y las niñas un barco de papel, luego se les indicará que se acuesten boca arriba y pongan su barco de papel encima de su abdomen, les pediremos que tomen aire (inhalar) y que estén concentrados en el barco al momento de respirar ya que nuestro abdomen será como las olas del mar, al inhalar el barco subirá, mantenemos 10 segundos mentalmente y al exhalar el barco bajará, con esto podremos evidenciar si estamos realizando correctamente el ejercicio.

En segundo momento, los niños y las niñas colocarán su barco al lado de ellos para continuar con el siguiente ejercicio de respiración, luego de esto las maestras en formación se dispondrán para explicar la posición yoga: cobra, la cual consiste en acostarse boca abajo,

cuando se levante la parte superior del cuerpo inhalamos y mantenemos la respiración hasta 10 segundos mentalmente y luego al exhalar volvemos a la posición inicial.

Como tercer momento realizaremos la posición de yoga: gato, la cual consiste en poner nuestras manos y rodillas en el piso, al inhalar tendremos nuestra cabeza mirando hacia el frente y cuando exhalamos curvamos la espalda llevando la barbilla al pecho y soltaremos lentamente contacto hasta 10.

Cada una de estas posiciones será practicada las veces que sea necesario para asegurarnos de que los niños y niñas comprendan cómo realizar cada una correctamente y puedan evaluar si están llevando a cabo la respiración de manera adecuada.

- **Cierre:**

Luego de este segundo momento se realizará una asamblea donde se va a socializar la actividad, realizando las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron?

¿Qué les gustó de la actividad?

¿En qué momento o situación usarían estas herramientas o técnica de respiración?

¿Qué sintieron al realizar la actividad?

¿En qué parte del cuerpo sintieron relajación?

Por último, le diremos a los niños y las niñas que estas estrategias de respiración nos ayudarán a estar en calma frente a la situación que se presente. La posición no será realizada en el momento que surja, ya que algunos espacios no lo permiten, pero la respiración adecuada nos permitirá entrar en calma.

Taller 4

Nombre del taller: Marea de Emociones

Propósito: Facilitar un espacio donde los niños y las niñas puedan reconocer, expresar y reflexionar sobre sus emociones.

Contenido:

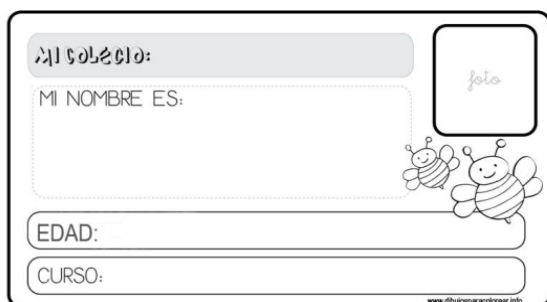
- **Inicio:**

En primer lugar, comenzaremos saludando a los estudiantes. Luego, la maestra en formación les explicará que van a crear una escarapela-credencial personalizada.

En segundo lugar, se le entregará a cada estudiante media ficha bibliográfica de cartulina y un gancho de ropa en madera. Después de recibir el material, escribirán su nombre, edad y grado en la ficha. Luego, procederán a pegar una foto de su rostro de tamaño 3x4, tal como se les solicitó. Cuando terminen, se recogerán las fichas y luego cada uno de ellos lo pegarán en el termómetro de emociones que consiste imágenes relacionadas con las emociones (tristeza, alegría, miedo, enfado) tiras de colores para que esta sea ubicada su escarapela, en este ejercicio los niños y las niñas puedan comprender sus propias emociones, así como mejorar sus habilidades de empatía y comunicación interpersonal, la capacidad de las personas para reconocer, interpretar y gestionar sus emociones y las emociones de los demás.

- **Ejemplo:**

Figura 4.



MI COLEGIO:

MI NOMBRE ES:

EDAD:

CURSO:

foto

www.dibajopersonas.info

Nota: Elaboración propia.

Figura 5.



Nota: Elaboración propia.

- **Desarrollo:**

En este momento, la maestra en formación dividirá el salón en 8 grupos de 4 estudiantes. Posteriormente, la maestra facilitará a cada grupo una plantilla que representa una emoción y se les propone que las elabore a su gusto, mientras lo hacen se pondrá música relajante a bajo volumen de fondo para que se sientan más tranquilos y trabajen con mayor comodidad. Una vez que todas las plantillas estén elaboradas unirán para armar el termómetro emocional en el salón.

Figura 6.



Nota: Elaboración propia. (la figura emocionada hace referencia a la emoción de alegría).

- **Cierre:**

Para finalizar, con la ayuda de los niños y las niñas, colocaremos el termómetro emocional en el salón y cada uno ubicará su escarapela-credencial teniendo en cuenta cómo se sintieron al realizar la actividad. Se les explicará que el termómetro estará disponible todos los días para que puedan expresar sus emociones diarias. También se les informará que este termómetro de emociones servirá para que la maestra en formación y sus compañeros de clase puedan entender cómo se sienten emocionalmente de manera grupal. Es importante hablar con los niños y niñas sobre sus emociones y ayudarlos a comprender que sentir emociones no es inapropiado por lo que es fundamental llevarlos a la reflexión sobre este tema.

5.3.2. Fase de Conceptualización.

En esta segunda fase de la propuesta pedagógica, se les planteará a los niños y a las niñas la posibilidad de involucrarse activamente en la creación de una variedad de recursos. Estos recursos y creaciones estarán diseñados por ellos y ellas, para fomentar su comprensión y reflexión sobre sus propias reacciones emocionales, así como las emociones de sus compañeras y compañeros con quienes interactúan diariamente en el aula. El objetivo es que desarrollen una mayor conciencia emocional y aprendan a manejarlas de manera constructiva. Asimismo, se busca que adquieran habilidades para actuar de manera más consciente y

proactiva en sus relaciones interpersonales, promoviendo un ambiente de respeto, empatía y colaboración dentro del entorno escolar.

Mediante la ejecución de 4 talleres planificados para impulsar distintas alternativas beneficiosas para abordarlas de forma constructiva.

Taller 1

Nombre del taller: Equipaje de Ideas

Propósito: Reconocer la importancia de las emociones en todas las facetas de nuestra existencia nos impulsa a priorizar el desarrollo de habilidades emocionales, lo que mejora significativamente nuestra calidad de vida y fortalece nuestras conexiones con los demás.

Contenido:

- **Inicio:**

Se saludará a los estudiantes, luego de ello la maestra en formación les indicará que se va ver el video “historia de un señor indiferente” (https://youtu.be/Odhg3xYiJPU?si=Nw_Du3RCahSMnAhE), sobre este video se le realizará a los niños y las niñas las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sucede al principio del video?
2. ¿Cómo se siente el Sr. Indiferente al principio?
3. ¿Qué pasa cuando el Sr. Indiferente conoce a los otros personajes?
4. ¿Qué emociones muestran los otros personajes?
5. ¿Qué hace que el Sr. Indiferente cambie de actitud?
6. ¿Cómo se siente el Sr. Indiferente al final del video?
7. ¿Qué aprende el Sr. Indiferente sobre las emociones?
8. ¿Por qué es importante prestar atención a cómo se sienten los demás?

9. ¿Cómo podrías ayudar a alguien que se siente triste o enojado?

- **Desarrollo:**

En el segundo momento de la actividad, se les indicará a los niños y las niñas que trabajarán en la creación de una cartelera especial que contendrá 'cupones emocionales'.

Luego les explicaremos a las niñas y a los niños que la cartelera contendrá palabras y frases como “un abrazo”, “necesito hablar contigo”, “llorar”, entre otras. Estas palabras y frases serán utilizadas cuando estemos enojados, tristes, con miedo o incluso cuando estemos felices. La razón de utilizar estas palabras es porque queremos ser escuchados o simplemente necesitamos un abrazo o desahogarnos llorando. Es importante que los estudiantes entiendan esto antes de proceder a crear la cartelera paso a paso.

→ En primer lugar, se les presentará la cartelera titulada “Cupones de Emociones”.

→ En segundo lugar, se les proporcionará a los niños 5 tiras o recortes de papel de colores.

→ En tercer lugar, los estudiantes comenzarán a escribir frases o palabras que sientan que necesitan cuando experimentan las siguientes emociones: enojo, miedo, tristeza y felicidad.

Una vez que los estudiantes hayan completado sus palabras, se les invitará a pegar sus recortes en la cartelera, formando así un recurso visual y accesible para recordar y compartir sus necesidades emocionales. Además, la maestra procederá a pegar las frases o palabras elaboradas por ella para así enriquecer la cartelera.

- **Cierre:**

Para finalizar, llevaremos a cabo una asamblea donde reflexionaremos sobre la importancia de expresar nuestras emociones. Es fundamental entender que nuestras

emociones son parte de nosotros y que no podemos ignorarlas, pero sí podemos aprender a gestionar y tramitar. Por ello, les indicaremos a los niños y niñas que la cartelera estará ubicada en un lugar fácilmente visible para ellos. De esta manera, cuando experimenten una emoción, podrán tomar uno de los papeles de la cartelera y entregárselo a alguien de confianza, ya sea su maestra o uno de sus compañeros. Estos “cupones emocionales” serán válidos siempre que los necesiten, como una forma de pedir apoyo y comprensión.

Taller 2

Nombre del taller: Voces sin Fronteras.

Propósito: Facilitar a los niños y niñas un espacio para expresar sus emociones y desarrollar habilidades creativas a través de una actividad interactiva.

Contenido:

- **Inicio:**

Se dará la bienvenida a los niños y niñas, luego se les informará que vamos a leer el libro “Tito y Pepita” de Amalia Low. Ediciones B (2011). Este libro es importante compartirlo con los niños y las niñas ya que trata sobre el tema de llegar al buen trato entre pares siendo significativo porque nos invita a reflexionar y nos introduce en el concepto de empatía, que implica respetar y entender los sentimientos de los demás al ponernos en su lugar.

Luego de ello se les realizará la siguiente pregunta:

1. ¿Cuál es el vínculo entre Tito y Pepita en el cuento?
2. ¿Qué lecciones aprende Tito a través de su relación con Pepita?
3. ¿Cómo cambian las cosas para Tito y Pepita al final del cuento?
4. ¿Qué aprendizaje crees que nos deja la historia de Tito y Pepita?
5. ¿Como resuelven Tito y Pepita sus problemas?

Luego de escuchar sus respuestas, procederemos al desarrollo de la siguiente dinámica.

- **Desarrollo:**

En segundo lugar, se le propone a los niños y las niñas que deberán realizar una carta a un compañero ya sea sobre algo que nunca le ha dicho, agradecimiento o palabras bonitas hacia el otro, luego de ello la maestra en formación procederá a que los niños y las niñas saquen de una bolsita el compañero que le correspondió (esto con el fin de que todos tengan una carta)

- **Cierre:**

Para finalizar, escucharemos la canción “Música relajante y tranquilizante para niños y niñas durante los procesos de aprendizaje”. Mientras suena la música de fondo, se les realizará una asamblea reflexiva donde les realizaremos preguntas a los niños y niñas podrán compartir quien le correspondió y que contiene su carta.

1. ¿Cómo te sentiste al escribir la carta?
2. ¿Conocías al compañero que te correspondió para escribirle la carta?
3. ¿Si volvieras a volver a escribir la carta a quien quisieras escribirla?
4. ¿Qué emoción te generó la carta que recibiste al leerla?

Luego de ello se les preguntará a los estudiantes ¿Quién quiere compartir con los compañeros sus cartas? Después de que algunos de los estudiantes hayan compartido sus cartas se le agradecerá por su bonita iniciativa y confianza al compartirla.

Taller 3

Nombre del taller: Caminos Hacia la Calma.

Propósito: generar un espacio de creación y reflexión acerca de aquellos mecanismos que nos permiten encontrar la calma, la autorregulación y expresión de lo que se siente.

Contenido:

- **Inicio:**

Para comenzar, se dará la bienvenida a los estudiantes con un cordial “buenos días”. Luego, las maestras en formación presentarán el libro físico del cuento “La peor señora del mundo” del autor Francisco Hinojosa (1954), el cual narra las travesuras y crueldades de la temida señora de Turambul, una mujer famosa por su maldad. Los habitantes del pueblo, cansados de sus abusos, idean una estrategia ingeniosa para engañarla y lograr que cambie su comportamiento, haciéndole creer que su maldad les causa placer. Con humor negro y una narrativa ágil, el libro aborda temas de justicia y resistencia, convirtiéndose en un clásico de la literatura infantil mexicana. Este libro será leído por las maestras en formación para que los niños y niñas lo escuchen atentamente, ya que tiene un importante mensaje que invita a reflexión.

La lectura de este libro será fundamental para el inicio de nuestro taller, ya que después de haber escuchado el cuento, la maestra les preguntará a los niños y las niñas qué les pareció la historia y les planteará las siguientes preguntas:

1. ¿Quiénes son los personajes principales del libro? ¿Qué características tienen?
2. ¿Por qué crees que la señora del libro se considera la peor del mundo?
3. ¿Qué travesuras hace la señora en el libro?
4. ¿Cómo se sienten los demás personajes con las acciones de la señora? ¿Por qué crees que se sienten así?

Después de escuchar sus respuestas, procederemos a preguntar a los niños y niñas ¿qué estrategias pueden utilizar para ayudarle a la peor señora del mundo a regular sus

emociones? Una vez que hayamos escuchado sus ideas, ejemplo: bailar, cantar, saltar, dibujar entre otros les propondremos a los niños y niñas la posibilidad de crear una elaboración artística a través de lo que les genera la música (diferentes ritmos musicales).

Desarrollo:

Después de que las maestras les indiquen que realizarán una creación artística, les explicará que lo harán a través del arte de pintar y dibujar. Para ello, les dirá que pondrá música de diferentes ritmos y que ellos dibujaran o pintaran según lo que la música les transmita.

- **Cierre:**

Para finalizar se le pedirá a los niños y las niñas que compartan sus sentires al realizar estas obras artísticas y se les preguntara si creen que es una buena estrategia para llegar a la calma en situaciones que nos desbordan emocionalmente.

Taller 4

Nombre del taller: Aventuras Bajo Mantas y Muñecos.

Propósito: Crear un espacio donde los niños y niñas puedan reconocer y compartir con sus compañeros la importancia de tener un objeto transicional (seguro) que les brinda consuelo y protección en momentos de miedo, tristeza o enojo.

Contenido:

- **Inicio:**

Para comenzar, se dará una cálida bienvenida a los estudiantes con un cordial “buenos días”, creando un ambiente acogedor y amigable. A continuación, la maestra en formación presentará el cuento El trapito feliz de Tony Ross en su versión física. Esta encantadora historia

infantil trata sobre la seguridad y el consuelo que los niños y niñas encuentran en objetos transicionales, como mantas o juguetes. El cuento sigue a un personaje que descubre felicidad y tranquilidad en su trapito especial. A lo largo de las páginas, este objeto brinda apoyo emocional, ayudando al personaje a sentirse seguro y protegido en diversas situaciones. La historia ilustra de manera muy visual y emotiva la importancia que estos objetos pueden tener en la vida emocional de los niños y niñas.

La lectura de este libro será un punto clave para iniciar el taller, ya que no solo invita a la reflexión, sino que también permitirá que las niñas y los niños se identifiquen con las experiencias del personaje. Una vez terminada la lectura, la maestra en formación invitará a los niños y niñas a compartir sus impresiones preguntándoles qué les pareció la historia. Para profundizar más en sus sentimientos y experiencias, la maestra les planteará las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué el trapito es tan importante para Lucy o Pablo?
 - ¿Cómo se siente Lucy o Pablo cuando tiene su trapito?
2. ¿Qué pasa cuando Lucy o Pablo pierden su trapito?
 - ¿Cómo reacciona Lucy o Pablo? ¿Qué emociones muestra?
3. ¿Cómo recupera Lucy o Pablo su trapito?
 - ¿Qué hace para encontrarlo?

Después de escuchar sus respuestas, les preguntaremos a los niños y niñas, ¿cuál es el juguete u objeto con el que se sienten seguros?

- **Desarrollo:**

En segundo lugar, después de escuchar las respuestas de los niños y niñas, la maestra en formación les pedirá que saquen el juguete u objeto que trajeron consigo. Con entusiasmo, los animará a recordar una situación en la que se hayan sentido especialmente protegidos y seguros gracias a ese objeto o juguete especial. La idea es que cada niño reflexione sobre un momento en el que su objeto transicional (seguro) les haya brindado consuelo o seguridad.

Una vez que hayan tenido tiempo para pensar en sus experiencias, se les invitará a compartir sus recuerdos con el grupo. Este ejercicio no solo les permitirá expresar sus sentimientos y experiencias, sino que también fomentará un sentido de comunidad y empatía entre los niños y niñas, al conocer las historias y sentimientos de sus compañeros.

- **Cierre:**

Para finalizar, las maestras en formación indicaran a los niños y niñas que saquen sus cartucheras y les entregará un cuarto de hoja. A continuación, se le propondrá a los niños y las niñas que dibujen una situación en la que su objeto o juguete especial los haya protegido, cuidado y hecho sentir seguros. Este ejercicio les permitirá representar visualmente sus experiencias emocionales y reflexionar sobre el papel importante que juegan estos objetos en sus vidas. Al compartir y discutir sus dibujos, los niños y las niñas tendrán la oportunidad de expresar y reconocer sus sentimientos en un entorno de apoyo y comprensión.

5.3.3. Fase de Cierre:

Finalmente, en la fase de cierre, se ejecutarán dos talleres para completar el montaje del espacio del “rincón”. En este rincón se exhibirán las elaboraciones de los niños y las niñas como: el termómetro de las emociones, el cartel toma lo que necesites, sus escarapelas permitiendo así que el material sea visible y accesible, lo que fomente su reconocimiento y valoración dentro del espacio educativo.

Además, se desarrollará una evaluación del proceso con los estudiantes de primero grado 101 y 105 de la ENSDMM. Durante esta fase, se revisarán y expondrán las creaciones realizadas por los niños y niñas ante los padres. Este paso es crucial para compartir las experiencias vividas y consolidar los aprendizajes.

Taller 1

Nombre del taller: Explorando nuestras creaciones.

Propósito: promover la comunicación, la creatividad y el sentido de logro en las niñas y los niños, creando un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo.

Contenido:

- **Inicio:**

En primer lugar, se les informará a los niños y niñas que vamos a ver un video que muestra las actividades que han realizado durante los talleres. Después de ver el video, realizaremos una asamblea donde los niños y niñas tendrán la oportunidad de comentar lo que aprendieron de todas esas actividades. Escucharemos atentamente sus opiniones y reflexiones.

Luego, la maestra en formación expresará palabras de agradecimiento a los niños y niñas por su participación y compromiso durante los talleres. Es importante reconocer el esfuerzo y la dedicación de los estudiantes en estas actividades

- **Desarrollo:**

En segundo lugar, vamos a crear el espacio donde se exhibirán todas las elaboraciones que surgieron durante los talleres. Comenzaremos con el diseño de ambiente de la siguiente manera:

- Traeremos todos los materiales necesarios para la ambientación.
- Organizaremos los materiales en el espacio de manera ordenada y estética.
- La maestra en formación dará los toques finales para asegurarse de que todo esté perfectamente dispuesto.

Una vez que hayamos creado el ambiente, procederemos con la actividad de cierre

- **Cierre:**

Para la actividad de cierre, la maestra en formación proporcionará a cada estudiante media hoja blanca. En ella, los estudiantes redactarán una carta expresando sus sentimientos o algo que deseen comunicar a sus padres. Después de esto, cada niño recibirá un pequeño obsequio y una escarapela de emociones personalizada con su nombre. Además, queremos expresar nuevamente nuestro agradecimiento por su colaboración y participación en todos los talleres. Su entusiasmo y dedicación han contribuido al éxito de esta experiencia.

Taller 2

Nombre del taller: Compartiendo el Viaje de Aprendizaje de sus Hijos.

Propósito: Proporcionar a los padres de familia una comprensión detallada del trabajo realizado durante el semestre con sus hijos e hijas, destacando las estrategias implementadas, las reflexiones realizadas y las estrategias tomadas para abordar las emociones.

- **Contenido:**

Inicio: Para comenzar nuestro encuentro, la maestra en formación dará una cálida bienvenida a todos los padres de familia. ¡Buenos días! y dándose a conocer ya que será la primera vez que tiene un encuentro con los padres de familia.

En esta ocasión, se compartirá una actividad especial que les permitirá conocer más de cerca a cada uno de nuestros estudiantes. Le pediremos que dirijan su atención hacia el tablero, donde encontrarán una serie de sonrisas, cada una acompañada por una carta escrita por sus hijos. Estas sonrisas representan la alegría y el cariño que cada estudiante trae consigo. Y las cartas, escritas por ellos mismos, son una ventana a sus pensamientos, agradecimientos y quizás algunas tristezas que desean compartir con ustedes.

Les invitamos a que, con curiosidad y amor, busquen la sonrisa de su hijo o hija. Esta actividad no solo nos ayudará a fortalecer nuestros lazos como comunidad educativa, sino que también nos permitirá apreciar la individualidad y la belleza única de cada niño.

- **Desarrollo:**

En este momento, la maestra en formación compartirá con los padres Y MADRES el trabajo realizado durante el semestre y cómo este contribuye al proyecto de grado en desarrollo. Explicará el origen de este trabajo, la razón detrás de la elección de trabajar con sus hijos y por qué se enfocó en este rango de edad.

Seguidamente, les invitaremos a disfrutar de un video que muestra el proceso del trabajo realizado. A través de este material audiovisual, podrán observar cómo se implementaron las estrategias, reflexiones y regulaciones emocionales. Durante la reproducción del video, se abrirá un espacio para escuchar las apreciaciones e inquietudes de cada uno de los padres.

Además, se invitará a los padres a recorrer el espacio “Navegando mis emociones”, diseñado y creado por los niños y niñas en colaboración con la maestra. Este espacio está destinado a la reflexión, validación y regulación emocional tanto de los niños como de las niñas. Durante este recorrido, los padres tendrán la oportunidad de experimentar las diversas actividades y recursos concebidos para explorar y comprender las emociones. A través de

este proceso interactivo, se busca fortalecer la conexión entre padres e hijos, así como promover un mayor entendimiento y apoyo mutuo en el manejo de las emociones.

- **Cierre:**

Después de observar el proceso anterior, la maestra en formación proporcionará hojas, marcadores, lápices y otros materiales para que los padres de familia puedan escribir una carta dirigida a sus propias emociones. Esta carta puede expresar gratitud o reconocer emociones difíciles, revelando lo que ha surgido a partir de esa emoción y cómo han reaccionado cuando se enfrentan a ella.

Posteriormente, se invitará a los padres de familia a compartir voluntariamente a qué emoción escribieron, por qué eligieron esa emoción y que estrategias consideran pertinentes para la autorregulación. Esta actividad tiene como objetivo demostrar que todas las emociones son válidas y fomentar la empatía hacia los demás.

Para concluir, se solicitará a los padres que compartan sus emociones y reflexiones sobre el trabajo realizado con sus hijos durante el semestre. Se expresará gratitud por su colaboración, compromiso y disposición para participar en este encuentro.

Capítulo VI

6. Desarrollo de la Propuesta Pedagógica y Análisis.

A Continuación, se presentarán los análisis de la propuesta pedagógica “Navegando las emociones” en la que se evidenciaron las comprensiones y transformaciones logradas por los niños y las niñas a partir de los conceptos claves dispuestos en los referentes teóricos. Considerando, asimismo, los eventuales desaciertos que se presentaron durante la implementación o la ejecución de la propuesta pedagógica, en la que, a partir de las experiencias de los talleres, las asambleas y los aportes de los niños y las niñas, se valoran los aprendizajes y aspectos a mejorar como maestras de educación infantil.

Para efectos del presente análisis se tomará como referencia cada fase de la propuesta pedagógica, develando su desarrollo y las posibles categorías que emergen de las vivencias y manifestaciones de los niños y niñas en cada una de las experiencias suscitadas en los talleres.

6.1. Fase 1: Sensibilización.

En esta fase se implementaron talleres entorno a la conciencia emocional a partir de los conocimientos previos, el autoconocimiento, estrategias de respiración que son un aspecto vital en relación con las emociones que experimentan los niños y las niñas en edades escolares que permitieron reconocer de qué manera lo comprenden.

Por ende, para este análisis, los principales insumos se obtuvieron a partir de los registros realizados, mediante la observación, fotografías y las elaboraciones de las niñas y los niños que permiten al lector observar los momentos de la fase, además de ello, se cambiaron los nombres de los niños y las niñas participantes para así proteger su identidad.

A lo largo de la ejecución de los talleres se planteó que las niñas y los niños se auto reconocieran por medio de un autorretrato y luego compartieran situaciones que los hacían sentir estas 4 emociones (enojo, tristeza, alegría y miedo). Sin embargo, al dar esta

orientación los niños y las niñas compartieron los recuerdos que más tristes de su vida, como se evidencia en las siguientes expresiones:

“No ver a mi abuelita” (Estudiante 1).

“Me hace poner triste que alguien me pegue” (Estudiante 2).

“No estar con mi papá me pone triste” (Estudiante 3).

*“Cuando mi mamá se va al trabajo lloro porque voy a estar sola”
(Estudiante 4).*

*“Me pongo muy triste y me enojo cuando mi papá me regaña” (Estudiante
5).*

“Me enojo cuando me castigan por culpa de mi hermano” (Estudiante 6).

Como maestras en formación, observamos que en las niñas y los niños manifiestan que la emoción más predominante es la tristeza, ya que enfrentan eventos como regaños, soledad, castigos o la ausencia de un ser querido, según Stearns, (1993) la tristeza tradicionalmente se entiende que es una de las emociones no placenteras o negativa (es decir, incómoda o desagradable) asociándola con experiencias negativas. Además, esta emoción también puede tener un valor positivo en determinados contextos, ya que contribuye al crecimiento personal, facilita la adaptación a situaciones difíciles y permite liberar la carga emocional a través del llanto, dado que estas experiencias forman parte del día a día.

Los niños y las niñas aprenden a mejorar los procesos cognitivos en la interacción social ya que somos seres llenos de sentimientos, emociones y recuerdos que marcan nuestras vidas y es mediante este proceso de interiorización que los niños y niñas poco a poco comienzan a fortalecer su conciencia emocional. Es por ello que en esta etapa es importante

tener en cuenta las emociones y expresiones, ya que es ahí donde le van poniendo nombre a lo que sienten.

Como se evidenció, en esta fase la emoción más predominante fue la tristeza y a partir de ello se planteó un ejercicio de respiración consciente mediante el libro “Respira” de (Branco, 2012), al momento de compartir la lectura los niños y niñas se mostraron asombrados, ya que en ella se presentaron diversas posturas de respiración que se podían incorporar en la vida cotidiana, por lo que esto se va volviendo una parte esencial en su desarrollo personal, proceso de socialización que se vivencia en el ámbito escolar , como se observa en la fotografía 2 y 3.

Fotografía 2



Nota: niños y niñas realizando postura de yoga (cobra).

Fotografía 3



Nota: niños y niñas realizando postura de yoga (gato).

Es importante destacar que la respiración consciente aporta a los niños y las niñas una regulación emocional, ya que, al practicar los ejercicios mencionados anteriormente, su expresión emocional es más consciente, sabiendo tramitar sus conflictos con los demás, cabe resaltar que lo anteriormente mencionado forma parte de un proceso en el cual los niños y las niñas han venido logrando a través de los talleres presentados, fomentando progresivamente la regulación de sus emociones. Por ello, la técnica de respiración y relajación promueve un ambiente de aprendizaje más armonioso y respetuoso. Como seres humanos, nos ayuda en momentos de tristeza, miedo, enfado o alegría. Asimismo, parafraseando a Goleman (1995) nos afirma que, la regulación emocional no solo implica la capacidad de tranquilizarse, sino también la habilidad de conservar la calma en momentos difíciles, evitando respuestas impulsivas, ya que la regulación emocional es aquella que nos ayuda a gestionar nuestras propias acciones.

Por otro lado, se tuvo un acercamiento más cercano a la conciencia emocional, Abarca Mireya. (2003) nos menciona que las emociones se manifiestan en entornos de interacción, donde diferentes estímulos, incluso una sobrecarga de ellos, pueden generar emociones abrumadoras para los niños y las niñas. Lo cual se vio reflejado en el termómetro

de las emociones ya que, al emplear esta herramienta, los niños y niñas aprendieron a nombrar y reconocer sus emociones, lo que facilitó tanto la autorregulación como la comunicación emocional, además de ello Gross (2014:9-10) citado por Bisquerra, R, y Mateo, J. (2019) plantea familias de procesos para la autorregulación emocional una de ellas es la modulación de la respuesta: “Significa influir para cambiar directamente la respuesta emocional. Se puede hacer a través de la experiencia, el comportamiento o la fisiología. Algunos ejemplos son la relajación, la respiración, la actividad física. Otra forma es regular el comportamiento de expresión emocional” (p.77). Como lo podemos observar en la fotografía 4 en donde uno de los estudiantes compartió a sus compañeros las estrategias que él implementaba para llegar a la calma además de los expuestos por las maestras en formación estas estrategias eran pintar o escuchar música para poder autorregular la emoción que estaba sintiendo en ese momento, las voces del estudiante permitieron que las maestras en formación y los compañeros del aula comprendieran rápidamente el estado emocional de cada niño, lo que posibilitó brindar apoyo emocional de manera oportuna y adecuada cuando era necesario. Como se refleja en la fotografía 5.

Fotografía 4



Nota: asamblea de niños y niñas.

Fotografía 5



Nota: termómetro de emociones (enojo, miedo, tristeza y alegría).

En la fotografía 5 se reflejó que los niños y las niñas tienden a ubicarse en la emoción de alegría (emocionado) consideramos que esto se debe a varias razones, una de ellas es el entorno, la vergüenza, el entorno familiar o educativo los hace sentir vulnerables o preocupados por el juicio que realiza hacia sus compañeros debido a que se suele promover la alegría como el estado emocional más deseable, lo que hace que los niños y las niñas perciban las emociones como “buenas” o “malas”, sintiéndose incómodos al admitir que experimentan emociones que consideran negativas (desagradables o poco agradables), como la tristeza, el miedo o el enfado. Por esta razón (Nussbaum, 2001. p 229) afirma que “En la medida en que todos los niños y niñas gozan de una sensación de omnipotencia, todos sienten vergüenza al advertir sus imperfecciones humanas: se trata de esa experiencia universal que subyace al relato bíblico de la vergüenza ante la propia desnudez”. Es por esto que el enojo o la tristeza es algo que todos experimentamos en la infancia y al cumplir con ciertos ideales nos sentimos invulnerables por lo que surge la vergüenza generando un conflicto interno entre lo que deberíamos sentir y ser determinados por la sociedad, limitando a los niños y a

las niñas a expresar libremente sus emociones por ende como maestras en formación observamos que a través de este recurso los niños y las niñas descubrieron que sus emociones no eran temporales y por lo tanto eran cambiantes día a día.

6.1.1. Categorías Emergentes.

Al analizar esta etapa, identificamos dos categorías claves que se destacaron por su frecuencia en las expresiones y percepciones de los niños y las niñas. Por lo tanto, como maestras en formación consideramos crucial explorar a fondo estas categorías, ya que tienen un impacto significativo en el desarrollo integral de los niños y niñas.

6.1.1.1. Impacto del Entorno Educativo.

Hemos evidenciado, a través de las asambleas y los comentarios de los niños y las niñas en diferentes espacios de la ENSDMM, que la influencia del adulto y de la comunidad educativa es determinante en cómo los niños y niñas aprenden a expresar o a reprimir sus emociones. Como menciona Bisquerra (2000), es fundamental comprender nuestras emociones como parte esencial de la experiencia humana. Una educación emocional adecuada puede ser clave para fomentar habilidades que permitan reconocer, comprender, regular y expresar las emociones de manera saludable.

En nuestra cultura, está arraigada la idea de que lo que uno siente debe ser algo personal y no compartido con los demás. Esto se reflejó claramente en el taller con el termómetro de las emociones (Fotografía 5), cuando una de las niñas, al regresar del descanso, se ubicó en el nivel de tristeza. Sin embargo, una de las maestras titulares le dijo: “¿Es en serio? No creo que estés triste”, lo que llevó a la niña a cambiar su ubicación al nivel de emocionado (alegría). Este ejemplo pone de manifiesto la presión que los niños y niñas sienten al estar expuestos a la influencia de los adultos, quienes, al ser figuras de autoridad en el aula, limitan muchas veces la libre expresión emocional. Ser una "figura de autoridad" implica asumir un papel de liderazgo y guía dentro del aula, incluso mientras se está en

proceso de aprender y desarrollar habilidades profesionales. Esto conlleva ser un referente para los estudiantes, mostrando responsabilidad, respeto y confianza, la figura de autoridad trabaja para establecer normas claras, crear un ambiente seguro y respetuoso y ser un modelo de comportamientos y actitudes tanto académicas como éticas. Este episodio nos permitió a las maestras en formación y maestras titulares, observar claramente cómo el entorno escolar, en sus dimensiones físicas, sociales y emocionales, impactan no solo en el aprendizaje académico de los niños y las niñas, sino también en su desarrollo integral, afectando su habilidad para gestionar y expresar sus emociones de manera libre y saludable.

En este sentido, Goleman (1996), citado por Vivas García (2003), sugiere que es crucial “forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición. En tal sentido, la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades humanas como el autoconocimiento, el autocontrol (...) y el arte de escuchar, así como resolver conflictos y colaborar con los demás”.

6.1.1.2. Manejo de Desacuerdos.

Durante el análisis de esta fase, surgió una categoría que permitió evidenciar el papel crucial de la respiración como una herramienta clave en el proceso educativo. La respiración se mostró como una técnica esencial en los momentos en que los niños y niñas enfrentaban conflictos con sus pares, llegando en ocasiones a manifestar comportamientos agresivos, ya fuera de manera física o verbal. Según Bisquerra (s.f.), la respiración puede considerarse una habilidad para “reconducir situaciones emocionales en contextos sociales”, lo que implica la activación de prácticas para la regulación emocional colectiva que se superponen con la capacidad de inducir o regular las emociones en los demás.

Ante estas situaciones, como maestras en formación, recurrimos al diálogo y a las estrategias implementadas durante los talleres. Tal como señala Bisquerra (s.f.), estas

estrategias incluyen la “capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales”, lo que implica reconocer las circunstancias que requieren una intervención o resolución preventiva y la evaluación de riesgos, barreras y recursos disponibles.

Un ejemplo concreto de la aplicación de estas estrategias ocurrió cuando uno de los niños, al regresar de otra aula, perdió una escarapela que le habían dado. El niño acusó a un compañero de haberla “robado”, lo que desató una intensa reacción de ira. En su enojo, intentó revisar las pertenencias del otro niño e incluso llegó a agredirlo físicamente. Esta situación alteró al grupo. Sin embargo, en ese momento, los mismos niños y niñas guiaron a su compañero para que realizara los ejercicios de respiración que habían aprendido en talleres anteriores, lo que le permitió calmarse. Posteriormente, pudo dialogar de manera tranquila con su compañero, logrando así resolver el conflicto de forma pacífica.

6.2. Fase 2: Conceptualización.

En esta segunda fase, se buscó brindar a las niñas y niños la oportunidad de involucrarse activamente en procesos de mayor interacción con sus compañeros. Esto no solo fomenta su comprensión y reflexión sobre sus propias emociones, sino que también les permite desarrollar una habilidad clave en las relaciones interpersonales: la empatía. A través de esta, los estudiantes pueden entender y compartir las emociones de sus compañeros y compañeras, con quienes interactúan diariamente tanto en el aula como en su vida cotidiana. En las experiencias propuestas, se pretendió que los estudiantes desarrollaran habilidades emocionales y sociales que les permitan construir relaciones más saludables y significativas, favoreciendo un escenario de aprendizaje inclusivo y colaborativo.

Para dar inicio a esta fase se compilaron las voces de los niños y niñas sobre el último taller de la fase anterior. Una de estas voces fue la de Sofía, quien dijo: “Profe, con este termómetro podremos ver quién está triste y buscar la manera de ayudarlo”, y sugirió como

ejemplo un abrazo para que esa persona se sintiera mejor. Este aporte evidenció que el termómetro de las emociones fue de gran utilidad en el aula. Además, poco a poco se fue fomentando la empatía sin que los niños y niñas conocieran directamente este concepto, ya que al observar cómo sus compañeros experimentaban emociones como tristeza, enojo o incluso alegría, lo que les permitió ponerse en el lugar de los demás.

Es por ello que en este momento de la fase evidenciamos que los niños y las niñas en los post-it (nota adhesiva) para el cartel propuesto “Toma lo que necesites” lo que más suscito en los niños y las niñas fue un “abrazo” (Fotografía 6) ya que, en situaciones de tristeza o miedo, suelen buscar consuelo a través del contacto físico, ya sea de sus compañeros o cuidadores, porque este contacto afectuoso les brinda una sensación de seguridad y protección. El contacto cercano genera una respuesta emocional que les ayuda a calmarse, regulando su emoción y fomentando una conexión emocional positiva. Un abrazo les permite sentir apoyo y compañía, lo que contribuye a que se sientan comprendidos.

Fotografía 6



Nota: niñas dándose un abrazo en medio de la experiencia pedagógica.

Como maestras en formación resaltamos que la empatía es una habilidad que los estudiantes van desarrollando y aprendiendo a lo largo de su vida, principalmente a través de sus experiencias cotidianas y el ejemplo de los adultos que los rodean, en situaciones de juego, salón de clase o en casa, donde los niños y niñas comienzan a reconocer y asimilar las emociones de los demás, lo que les permite ponerse en el lugar del otro. Poco a poco, a medida que enfrentan diversas circunstancias, van poniendo en práctica la empatía al ofrecer ayuda, consuelo o apoyo a sus compañeros. Este aprendizaje gradual les enseña el valor de las relaciones humanas basadas en la comprensión y el respeto.

Ahora bien, Carpena, (2016) “nos indica que podemos darles nombre a las emociones o a la empatía, esto lo podemos hacer a través de cuentos e historias(...) ¿Cómo se siente cada personaje? ¿Cómo crees que se siente? ¿Cómo crees que se sintió? (p.160)”. A partir de lo que plantea la autora propusimos la lectura del cuento Tito y Pepita, donde se muestra un claro ejemplo de cómo uno de los personajes se puso en el lugar del otro olvidando lo mal que se trataban sin conocerse, con esto evidenciamos que este cuento permitió a los niños y las niñas observar cómo se puede generar un acto de empatía ayudando al otro sin esperar algo a cambio o no necesariamente alguien conocido.

El ejercicio permitió que los niños y las niñas escribieran una carta (fotografía 7), no necesariamente a un amigo cercano, sino a un compañero con el cual no tenían un vínculo estrecho. A pesar de ello, se observó que se resistían escribir la carta a alguien fuera de su círculo más cercano. En ese momento, se les mencionó que, si no realizaban este ejercicio y no compartían con otros compañeros, no estarían siendo empáticos, ya que de ese modo no todos recibirían una carta. Fue entonces cuando decidieron llevar a cabo el taller y en el cual pudimos evidenciar que cuando comenzaron a escribir las cartas hacia sus compañeros del

aula los niños y niñas empezaron a interactuar más entre ellos, favoreciendo una relación sana y de convivencia.

Fotografía 7



Nota: carta de Samantha a Ely, dibujo de dos niñas.

Como maestras en formación, evidenciamos que la empatía es un proceso el cual conlleva tiempo y se ha venido logrando o al menos se ha ido reflejando en los niños y niñas, al escribir sus cartas muchas de ellas estaban enfocadas en agradecer a sus compañeros por haber estado presentes en momentos en que necesitaban ayuda o compañía. Esto nos permitió observar que existía una interacción significativa entre ellos, ya que sus cartas fueron escritas de manera agradable y con un tono de reconocimiento y gratitud.

Esta experiencia les permitió reflexionar sobre cómo las palabras pueden afectar a los demás. Al redactar cartas alentadoras y de reconocimiento, comprendieron la importancia de fomentar una comunicación respetuosa y empática. Además, les permitimos valorar el poder de las palabras y el impacto emocional que estas tienen en quienes las reciben.

De acuerdo con lo planteado anteriormente fue de suma importancia continuar con los ejemplos de empatía a través de los cuentos o historias reales para que esta construcción fuera enriquecida y significativa, por lo que como maestras en formación quisimos resaltar una vez más en los niños y las niñas la importancia de ponerse en el lugar del otro y cómo podemos brindarles estrategias de autorregulación emocional, esto se realizó a través de la lectura de la obra literaria de La peor señora del mundo (Francisco Hinojosa 1992), luego de ello las maestras en formación, preguntaron ¿Qué estrategias le brindarían a la peor señora del mundo para que regulara sus emociones y así ponerse en el lugar de lo que siente el otro?, las voces de los niños y las niñas fueron las siguientes:

“profe, podemos decirle que respire” (Estudiante 7).

“profe, a mí me ayuda pintar, la señora podría pintar también” (Estudiante 8).

“profe, yo escucho música y eso me relaja” (Estudiante 9).

“profe, que respire como lo hacemos cuando respiramos como el gato” (Estudiante 10).

“profe, y si le decimos a la señora que baile” (Estudiante 11).

“profe, que la señora respire y se tranquilice” (Estudiante 12).

Como maestras en formación es interesante apreciar como los niños y niñas proponen alternativas como el arte, ellos utilizaron el arte como una herramienta para canalizar, gestionar sus emociones de manera constructiva y potenciar la creación e imaginación encontrando en la pintura un entorno seguro para expresar sus emociones y sensaciones, lo que les permitió tener un acercamiento a la calma. (Fotografía 8).

Fotografía 8



Nota: dos niñas realizando la experiencia pedagógica (pintura).

Esta experiencia les ayudó a comprender que existen formas saludables de manejar sus emociones, en contraste con las acciones hirientes de un personaje del libro, lo que promovió la autorregulación emocional y se fomentó la empatía hacia los demás. Además, tanto la historia del libro como las situaciones reales planteadas por las maestras en formación generaron profundas reflexiones sobre las emociones cotidianas, transformando la experiencia en un proceso educativo integral que contribuyó al bienestar y al desarrollo de habilidades emocionales cruciales.

6.2.1. Categorías Emergentes

Al analizar esta etapa, identificamos una categoría clave que se destacó por su frecuencia en las expresiones y percepciones de los niños y las niñas. Por lo tanto, como maestras en formación consideramos crucial explorar a fondo esta categoría, ya que tienen un impacto significativo en el desarrollo integral de las niñas y niños.

6.2.1.1. Autocuidado Emocional

En esta categoría, observamos que los niños y niñas se encuentran en un proceso de reconocerse y construir su identidad, tanto a nivel individual como grupal, mientras aprenden a regular sus emociones con la asistencia de un adulto. Este proceso de autocuidado emocional implica que las relaciones interpersonales se configuran mediante la interacción, el conocimiento de sí mismos, de los demás y del entorno. Como menciona Rivero (2019), la aptitud de comprender y compartir las emociones y pensamientos de otra persona es fundamental para establecer relaciones saludables y enriquecedoras.

Además, los niños y niñas demuestran una comprensión de las emociones de sus compañeros. Por ejemplo, cuando uno de ellos se siente triste, los demás lo consuelan con abrazos y permanecen a su lado hasta que se sienta mejor. Carpena (2016) plantea que, a través de experiencias y oportunidades, podemos potenciar la habilidad de comunicar emocionalmente con los demás. Este tipo de empatía va más allá de simplemente identificar las emociones; implica experimentar una respuesta emocional similar y sintonizar emocionalmente con el otro. La empatía emocional es fundamental para establecer vínculos significativos y profundas, facilitando la conexión y el apoyo mutuo. En esta misma línea, Carpena advierte que “inducimos a participar de lo que le sucede a otro, ya sea alegría o dolor, poniéndose en su lugar. Aprovechamos las vivencias naturales que se producen en la convivencia” (p.160). Estas acciones demuestran un avance significativo en su desarrollo emocional, donde la empatía y el apoyo mutuo cumplen un papel clave en la mejora de la convivencia y el fortalecimiento de los lazos dentro del grupo.

Durante las experiencias pedagógicas, los niños y niñas mostraron un desarrollo en su empatía, esforzándose por ponerse en el lugar del otro. Un comportamiento recurrente observado fue que, en situaciones de sobrecarga emocional, expresaban su deseo de estar solos, necesitando un espacio personal para regular sus emociones. Este deseo de retirarse

temporalmente refleja su capacidad para reconocer momentos de tensión emocional y buscar un entorno en el que puedan procesar sus emociones sin la interferencia de factores externos. Además, el arte surgió como un recurso clave para la expresión emocional, proporcionando no solo un medio de comunicación de sus emociones, sino también una fuente de relajación y tranquilidad. A través del dibujo y la pintura, los niños y las niñas encontraron una manera de canalizar sus emociones y alcanzar un estado de calma, evidenciando su creciente habilidad para gestionar sus emociones de manera saludable y creativa.

Al retirarse temporalmente, los niños y niñas demuestran una forma temprana de autorregulación, que les permite calmarse, reflexionar y recuperar el equilibrio emocional de manera autónoma. Este comportamiento coincide con lo señalado por Carpena (2016), quien sostiene que es fundamental comprender y aceptar la complejidad de las situaciones, fomentando la escucha desde diversas perspectivas. Esto permite abordar los problemas desde distintos ángulos, desarrollando la capacidad de verlos tanto desde su propia perspectiva como desde la de los demás. Este proceso de autorregulación no solo es esencial para su equilibrio emocional y desarrollo integral, sino que también promueve habilidades clave para la resolución de conflictos y la toma de decisiones, competencias que les serán útiles para enfrentar situaciones desafiantes de manera más efectiva y contribuir a una mejor convivencia.

6.3. Fase 3: Cierre.

En esta tercera fase del proyecto pedagógico “Navegando las emociones”, el objetivo principal fue ofrecer a los niños y niñas una revisión completa de todo el proceso que habían vivido a lo largo de los talleres anteriores. Esta fase no solo buscaba fortalecer los aprendizajes adquiridos, sino también evidenciar si efectivamente los niños y las niñas habían interiorizado el uso de recursos pedagógicos emocionales y sociales desarrolladas durante las experiencias pedagógicas. El propósito final era que los estudiantes construyeran relaciones

más saludables y significativas, promoviendo un ambiente de aprendizaje inclusivo y colaborativo.

Como maestras en formación recopilamos todo lo suscitado en los talleres para mostrarles lo realizado por medio de un video (fotografía 9), en el cual se recopilaron fotos, generando un momento de reflexión en cual pudimos constatar que los niños y niñas poco a poco habían interiorizado y recordado varios talleres realizados, las opiniones de los niños y las niñas fueron:

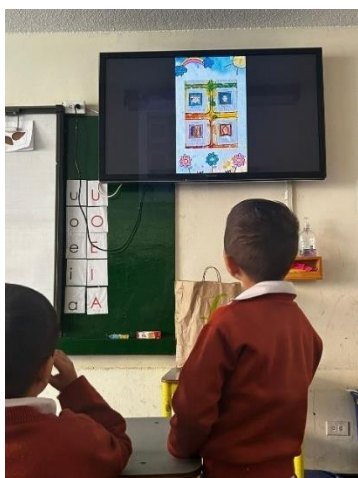
“Recuerdo, que el taller donde hacíamos ejercicios de respiración que nos enseñaste me han ayudado a sentirme tranquila, cuando estoy enojada” (Estudiante 13).

“profe, el termómetro ya que sabemos cuándo mis amigos están enojados, tristes o alegres” (Estudiante 14).

“profe, también el de la foto porque nos dibujamos nosotros mismos” (Estudiante 15).

“Profe, hacer la postura del árbol cuando estamos muy enojados, para calmarnos” (Estudiante 16).

Fotografía 9



Nota: niños observando un video de las experiencias pedagógicas en los talleres.

Como maestras en formación, este momento nos llenó de satisfacción ya que observamos como los niños y niñas se llevan consigo aproximaciones de elementos importantes como el “termómetro de las emociones”, el uso del rincón “toma lo que necesites”, la técnica de la respiración y las posturas de yoga para relajarse. Estas estrategias no únicamente promovieron el bienestar emocional de los niños y niñas, sino que les proporcionaron recursos prácticos que podrán aplicar en su vida diaria para manejar sus emociones y ponerse en el lugar del otro. Esto nos confirma que nuestra labor pedagógica tiene un impacto real y valioso en su desarrollo integral.

La entrega de diplomas al final del proyecto actúa como un de reconocimiento que motiva y reconoce el esfuerzo de los niños y niñas, quienes, al recibir esta sorpresa, respondieron con entusiasmo y aplausos. Llamarlos uno por uno para entregarles el diploma fortalece su autoestima, ya que reciben un reconocimiento individual ante sus compañeros. Además, el registro fotográfico (fotografía 10 y 11), este documenta el logro y permite compartir el momento con sus familias, dándole un cierre emotivo gratificante al proyecto. Este tipo de incentivos no solo celebra la participación, sino que también consolida aprendizajes y fomenta la motivación para futuras actividades.

Fotografía 10



Nota: maestra en formación entregando reconocimientos por la participación en los talleres.

Fotografía 11



Nota: maestra en formación entregando reconocimientos por la participación en los talleres.

Para finalizar esta fase, es importante destacar que, aunque el último taller propuesto por las maestras en formación, dirigido a los padres de familia o cuidadores, estaba planificado como parte del proyecto, no fue posible llevarlo a cabo debido a las dinámicas y circunstancias presentadas en la ENSDMM. Esta situación, aunque inesperada, nos permite la oportunidad de reflexionar acerca de la necesidad de adaptar nuestras estrategias de intervención a las realidades del contexto escolar, reconociendo que la flexibilidad y la capacidad de reacción son competencias esenciales en nuestra formación docente.



Capítulo VII

7. Conclusiones

La problemática identificada al comienzo del proyecto Navegando las Emociones llevó a las autoras a cuestionarse, reflexionar y analizar cómo diseñar unas herramientas pedagógicas significativas y eficaces que permitieran a los estudiantes de primer grado de la Escuela Normal Superior Distrital María Montessori (ENSDMM) reconocerse como parte de una comunidad. A lo largo del proceso, la respiración consciente y la buena comunicación se consolidaron como pilares fundamentales para la regulación de las emociones, herramientas necesarias no solo para la resolución de conflictos, sino para el desarrollo integral de los estudiantes.

Este Proyecto Pedagógico se enmarca en la necesidad de posibilitar la comprensión y expresión emocional para una formación integral, ajustándose con las propuestas teóricas que destacan la relevancia de la educación emocional en los primeros años de vida escolar. Durante su implementación, se evidenció que los niños y niñas no solo aprendieron a identificar y expresar sus emociones de forma efectiva, sino que también desarrollaron estrategias clave para gestionarlas de manera saludable. Lo anterior no solo impactó positivamente en el ambiente escolar, transformándolo en un espacio más armonioso, sino que también promovió la formación de habilidades socioemocionales críticas para su desarrollo personal, como la empatía y el autocontrol.

El proyecto poco a poco fue transformando la forma en que los estudiantes se van relacionando consigo mismos y con sus compañeros, especialmente en momentos de conflicto ya que este proceso se va consolidando a lo largo de su vida. Los talleres se convirtieron en espacios de diálogo y reflexión, donde los estudiantes encontraron una vía para expresar sus emociones de manera constructiva. Esto fue particularmente evidente durante las actividades de trabajo en equipo, inicialmente percibidas como un reto, pero que,

con el tiempo, se convirtieron en oportunidades de cooperación y alegría. Así, los estudiantes, que inicialmente manifestaban resistencia a este tipo de dinámicas, comenzaron a participar con entusiasmo, mostrando mayor apertura hacia la colaboración y el respeto mutuo.

Ahora bien, el presente trabajo fue de gran importancia para nuestra formación como maestras, mujeres, madres e hijas, ya que, así como a los niños les permitió tener una aproximación sobre la relevancia de la autorregulación emocional a nosotras también, como maestras en formación, tuvimos la oportunidad de profundizar en la comprensión de esta habilidad y su impacto en nuestro día a día. A lo largo del proceso, aprendimos a implementar estrategias en el aula que favorecen la toma de conciencia sobre nuestras emociones. Además, las dinámicas presentadas en este documento fueron puestas en práctica en diversos espacios fuera del ámbito educativo, ya que éramos conscientes de que las emociones están presentes en todos los ámbitos sociales y forman parte integral de nuestra vida. Al poner en práctica estas estrategias, pudimos fortalecer nuestra conciencia emocional y a su vez, fomentar el bienestar en diferentes contextos.

Por otro lado, uno de los mayores desafíos para las autoras en este proceso fue establecer una rutina diferente a la cotidianidad del aula tradicional, ya que los niños y niñas venían con ciertas dinámicas, como era el ingresar al aula e iniciar la clase sin ningún momento inicial que les permitiera comprender lo que iban a realizar o una bienvenida para iniciar su jornada. Aunque es importante destacar que los estudiantes mostraron interés inicial, las primeras sesiones presentaron dificultades para consolidar las dinámicas de grupo, que serían constantes a lo largo del proyecto. A pesar de estas dificultades, se lograron avances significativos, ya que los estudiantes progresivamente interiorizaron la importancia del “otro” en la formación de una comunidad orientada en la comunicación y el respeto.

A través del arte y los dibujos, los estudiantes encontraron formas no verbales de comunicación que les permitieron expresar emociones complejas, consolidando así los lazos entre pares y reforzando su sentido de pertenencia a la comunidad educativa. Estos logros no solo indican que el proyecto cumplió con uno de sus objetivos principales de crear conciencia sobre la respiración, el buen trato y la empatía, sino que además subrayan la importancia de proporcionar espacios educativos donde los estudiantes puedan dar continuidad a estas experiencias formativas, las cuales fortalecen su ser durante las dinámicas diarias formando un entorno seguro.

Finalmente, cabe destacar que el éxito de Navegando las emociones radica en su enfoque integral, que no solo considera la formación académica de los estudiantes, sino también su crecimiento emocional y social. Este tipo de intervención pedagógica es fundamental en contextos como el de la ENSDMM, donde la variedad de experiencias y contextos sociales de los estudiantes requiere un enfoque flexible y comprensivo.

Referencias

- Abarca, M. (2003). *La educación emocional en Educación Primaria: Currículo y Práctica*, (Tesis Doctoral). Universidad de Barcelona Recuperado de:
<http://www.tdx.cat/handle/10803/2349>
- Abad, J. (s.f). *La escuela como ámbito estético según la pedagogía Reggiana*. Recuperado:
<https://portafolio.cv.uma.es/artefact/file/download.php?file=67809&view=11852>
- Areste Grau, J. (s.f). *Las emociones en Educación Infantil: sentir, reconocer y expresar*.
Recuperado de
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3212/ARESTE%20GRAU%2C%20JUDIT.pdf?sequence=1>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional Y Bienestar*. Wolters Kluwer Educación.
- Bisquerra, R., y Mateo, J. (2019) *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Editorial Horsosi. Tomado de:
<http://www.puvill.com/toc/9788494985744.pdf>
- Bisquerra, R. (s/f). Estudio de la fiabilidad y validez de la evaluación de 360°. Tomado de:
<http://www.rafaelbisquerra.com/es/>
- Carpena, A. (2016). *La empatía es posible*. Editorial Desclee de Brouwer, S.A.
- Concejo de Bogotá. (2021, 8 febrero). *Habitabilidad de Calle en Bogotá: Una problemática que persiste en la ciudad*. Biblioteca Jurídica.
<https://concejodebogota.gov.co/habitabilidad-de-calle-en-bogota-una-problematica-que-persiste-en-la/cbogota/2021-02-08/165607.php#:~:text=De%20acuerdo%20con%20el%20VII,Fe%2C%20Kennedy%20y%20Puente%20Aranda.>

Chóliz, M (2005): *Psicología de la Emoción: El Proceso Emocional*. Tomado de:

<https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Dewey, J. (1933). *Como Pensamos. La Relación entre Pensamiento Reflexivo y Proceso Educativo*. (1a ed.). Ediciones Paidós Transiciones. Tomado de:

<https://www.facilitadores-alfa.org/wp-content/uploads/2020/10/Como-pensamos.-Jhon-Dewey.pdf>

Equipo Editorial Sanarai. (2023, 5 octubre). *Conoce tus sentimientos: ¿qué son y cómo*

nacen? Sanarai. Tomado de: <https://www.sanarai.com/blog/conoce-tus-sentimientos-que-son-y-como-nacen>

Escuela Normal Superior Distrital María Montessori, (2018). *Perspectiva curricular*

[Proyecto Educativo Institucional]. En *Formando Maestros y Maestras para la Infancia* (p. 25). Tomado de:

https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2021-12/PEI_ENSDMM.pdf

Escuela Normal Superior Distrital María Montessori. (2022, Octubre 27). *El Estudiante*.

<https://www.elestudiante.com.co/colegio/escuela-normal-maria-montessori/>

Escuela Normal Superior María Montessori, *Una vista a vuelo de pájaro de nuestra escuela*

(s. f.). Tomado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1735/173514130007.pdf>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: por qué puede importar más que el coeficiente intelectual*. Tomado de: <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Hernández, A., & Ovidio, D. (1999). *Proyección desde Vigotsky a la construcción de la persona y la sociedad creativas*. *Revista Cubana de Psicología*, 16(2), 145-149.

<https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-cubana-de-psicologia/articulo/proyeccion-desde-vigotsky-a-la-construccion-de-la-persona-y-la-sociedad-creativas>

Integración social. *Territorio Restrepo social*. (s. f.). LOCALIDAD ANTONIO NARIÑO.

Integración social. Recuperado, 24 de agosto de 2023, Tomado de:

https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/1_entidad/gsi/15_antonio_narino_lectura_de_realidades_restrepo_social.pdf

López, A. (1998). *Educación De Las Emociones*. Universidad Complutense, 7 (14), 169-198.

Tomado de: <https://dialnet.unirioja.es>

Martín, D. (2022). *La Metodología De María Montessori* [Trabajo de Fin de Grado,

Universidad De Valladolid] tomado de:

[.https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57869/TFG-L3339.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57869/TFG-L3339.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martínez, C. (2008). *Desarrollo del vínculo afectivo*. Introducción. Llevado a cabo en el 5º

Curso de Actualización Pediatría, Madrid, España. Tomado de:

https://www.aepap.org/sites/default/files/aepap2008_libro_299-310_vinculo.pdf

Maturana (2001). *Emociones y Lenguaje en Educación y Política*. Dolmen Ensayo.

Tomado de: [https://des-juj.infed.edu.ar/sitio/upload/Maturana_Romesin_H_-](https://des-juj.infed.edu.ar/sitio/upload/Maturana_Romesin_H_-_Emociones_Y_Lenguaje_En_Educacion_Y_Politica.pdf)

[_Emociones_Y_Lenguaje_En_Educacion_Y_Politica.pdf](https://des-juj.infed.edu.ar/sitio/upload/Maturana_Romesin_H_-_Emociones_Y_Lenguaje_En_Educacion_Y_Politica.pdf)

Maya, A (2007). *El taller educativo. ¿Qué es? Fundamentos, como organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*. Cooperativa editorial Magisterio.

https://books.google.com.co/books?id=Bo7tWYH4xMMC&printsec=frontcover&source=gs_l_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2017, 07 de noviembre). *Educación*

emocional, clave en la creación de vínculos profundos en la escuela. Recuperado de

<https://www.mineducacion.gov.co/portal/salaprensa/Noticias/363327:Educacion-emocional-clave-en-la-creacion-de-vinculos-profundos-en-la-escuela>

Morales, L. C. (2014). *El pensamiento crítico en la teoría educativa contemporánea*.

Tomado de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032014000200022

Nussbaum, M. C. (2018). *Paisaje del pensamiento*. Ibérica, S.A. tomado de:

https://www.academia.edu/36147309/Martha_C_Nussbaum

Plutchik, R. (1980). *Teoría de Psicoevolutiva General de la Emoción*.

VielmaVielma, E., & Salas, M. L. (2000). *Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo*.

Educere. Tomado de: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35630907.pdf>

Rodríguez, Moya, & Rodríguez. (2020). *Importancia de la empatía docente-estudiante como estrategia para el desarrollo académico*. Artículo de revisión. Ciencias de la educación.

Rivero, M. (2019). *Empatía, el arte de entender a los demás*. Universidad Mayor de San

Simón - DICYT