



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“DESARROLLO DEL AUTOCONTROL EN NIÑOS
PREESCOLARES DENTRO DEL SALÓN DE CLASES”:
PROPUESTA DE UN CURSO-TALLER PARA DOCENTES.

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

EVA GABRIELA HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

JURADO DE EXAMEN

DIRECTORA: LIC. ESPERANZA ENRÍQUEZ CERVANTES

COMITÉ: DR. FELIPE DE JESÚS RAMÍREZ GÚZMAN

MTRA. MARÍA FELICITAS DOMÍNGUEZ ABOYTE

MTRA. GUILLERMINA NETZAHUATL SALTO

MTRA. VERÓNICA MORENO MARTÍNEZ



MÉXICO, CIUDAD DE MÉXICO

JUNIO 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Con gran amor dedico este trabajo a mis padres, Justino y Sofía, agradezco y valoro cada uno de sus esfuerzos que me permitieron llegar hasta aquí, por formarme como una persona de bien, gracias por creer en mí.

Son mis grandes ejemplos a seguir.

A Arturo Díaz por todo el amor y apoyo incondicionales, así mismo por cada momento compartido y lo que he aprendido gracias a ti. Por recorrer este camino juntos.

A mis hermanas hermas Indeliza, Ana, Carmen, Sonia, y mi hermano Javier, así como a mis sobrinos, cuñados y tías, por todo el apoyo brindado a lo largo de mi vida.

A mis amigos quienes estuvieron mostrando siempre su amistad incondicional.

A la lic. Esperanza Enríquez, por la confianza depositada en mí, así como por compartir su experiencia y valiosos conocimientos.

A el Dr. Felipe Ramírez, por todas sus enseñanzas y por el apoyo que me ha brindado a lo largo de la carrera.

A mi comité, Mtra. Felicitas Domínguez, Mtra. Verónica Moreno, Mtra. Guíllermína Netzahuatl, por trabajar junto conmigo en esta fase, así como por todos los conocimientos que me transmitieron durante mi formación académica.

A el Centro Comunitario Federico Frobel, y quienes laboran en el, en especial a la Mtr. Angeles Ortiz, por abrirme las puertas de su escuela y por todas las enseñanzas otorgadas.

A mis alumnos quienes me muestran su alegría y cariño, me han dado los mayores retos para poder seguir aprendiendo, a ustedes dedico mis esfuerzos día a día.

“Quien se atreva a enseñar, nunca debe dejar de aprender”

Jhon Cotton Dana

Índice

Resumen	1
Introducción	1
Capítulo 1 Primera infancia	4
1.1 Desarrollo físico	4
1.2 Desarrollo psicológico	6
1.3 Desarrollo social	10
1.3.1 Desarrollo moral	11
Capítulo 2. Educación Preescolar	14
2.1 Propósitos de la educación preescolar PEP 2011	14
2.2 Desarrollo social en el preescolar	16
2.3 Interiorización de normas y reglas	17
2.3.1 Intervención del docente	18
Capítulo 3 Autocontrol	20
3.1 Definición de autocontrol	20
3.2 El autocontrol como aprendizaje social	21
3.3 Fallas en el autocontrol	21
3.3.1 Agresión	22
Capítulo 4 Propuesta del curso taller	24
4.1 Metodología	24
4.1.1 Propósito	24
4.1.2 Justificación	24
4.1.3 Objetivo del taller	25
4.1.4 Objetivos específicos del curso-taller	25
4.1.5 Procedimiento de elaboración del Curso-Taller	25
4.1.6 Perfil de los asistentes	25
4.2 Taller “desarrollo de autocontrol en niños preescolares dentro del salón de clases”	26
4.3 Técnicas de autocontrol	37
4.4 Actividades	38
4.4.1 Relajación	38
4.4.2 Respiración	40

4.4.3 Visualización	41
4.4.2 Autoinstrucciones	43
Conclusiones	48
Referencias	51
Anexos	55

Resumen

El principal propósito de esta investigación constituida por una tesina, basada en la práctica docente en el Centro Comunitario Federico Froebel y una revisión bibliográfica, consistió en la elaboración de la propuesta de un curso-taller para docentes de educación preescolar, para estimular el autocontrol en los niños, así mismo contemplando al niño como un ser biopsicosocial. Dicho propósito fue alcanzado, quedando finalizado un curso taller que abarca las técnicas de relajación, respiración, visualización y autoinstrucciones; técnicas que han demostrado ser altamente efectivas para que los niños con problemas de conducta alcancen un alto grado de autocontrol dentro del aula, esto a su vez permitiendo al docente tener un clima escolar que favorece el desarrollo de las relaciones entre compañeros, así como con docentes, así mismo la adquisición de nuevos conocimientos.

Introducción

En el plan de estudios vigente de educación básica, se busca que toda competencia sea desarrollada desde sus bases y de manera progresiva, ésto se encuentra establecido en la ley general de educación que busca la articulación de la educación, por lo tanto, la base de la educación será el preescolar la cual actualmente es obligatoria a partir del 3º grado que generalmente corresponde a los 5 años del menor. Para lograr esto se necesita el trabajo multidisciplinario de maestros, psicólogos y pedagogos, buscando formar un equipo que ayude a lograr avances significativos dentro de las aulas y que ésto se vea reflejado en las diferentes áreas de desarrollo de los alumnos.

Ahora bien, el desarrollo del autocontrol es importante para el logro de metas sobre todo en el aspecto social, ya que el niño debe aprender a comportarse para tener una convivencia sana y lograr un ambiente de cordialidad.

El tema si bien no es nuevo, ha adquirido especial atención en los últimos años.

¿Por qué se torna importante el autocontrol? Porque el autocontrol de la conducta es una habilidad que cuando falla afecta tanto la imagen que tiene de sí mismo el individuo como puede ocasionar daño a los demás. Se sabe que toda acción no es aislada, tiene consecuencias, el hecho de no tener un desarrollo integral encaminado al bienestar afectara a otros, en este caso a los compañeros de clase, o al profesor, pero va más allá porque a su vez incide en su entorno como es su familia, su comunidad y su país. El aula escolar implica una serie de desafíos para maestros y alumnos, la etapa preescolar tiene la particularidad de que para la mayoría de los niños es el primer acercamiento que se tiene a la educación de manera formal, aquí se pondrán a prueba las diferentes habilidades con las que cuenta el niño para poder llevar a cabo su estancia de manera favorable en todas las áreas de su desarrollo.

Uno de los aspectos a prueba será el manejo del autocontrol con sus compañeros y sus profesores, la importancia de saber manejarlo determinara en muchos casos la forma en que son percibidos y la aceptación o rechazo que pueda tener.

La relación que se da entre el psicólogo y los o las profesoras de educación preescolar ha ido en aumento, es una actividad que se ha dado de manera relativamente reciente por lo cual hay una necesidad de fortalecer ese vínculo en pro de la formación de cada niño, quien ya forma parte importante dentro de la sociedad.

El conocer cómo se lleva a cabo el desarrollo del autocontrol en los niños preescolares ayudara al profesor a mejorar el ambiente dentro del aula, enfrentando de diversas formas y con más efectivas herramientas cuando se presente alguna dificultad dentro del salón de clases.

El presente trabajo está basado en la experiencia que he acumulado como docente de nivel preescolar durante dos años y que me permite ampliar la visión en el campo de trabajo del psicólogo, al poder observar diferentes necesidades.

En este contexto, el presente reporte de investigación se encuentra integrado por 5 capítulos: el capítulo primero menciona los aspectos de la primera infancia, considerando el desarrollo físico, psicológico y social, y dentro de este último el desarrollo moral que es la base esencial para el autocontrol; el segundo capítulo abarca lo que es la educación preescolar, dando a conocer sus aspectos desde el ámbito macrosocial hasta llegar al aula que es donde se da la relación docente-

alumno; el tercer capítulo abarca de forma específica el autocontrol, sus causas, sus consecuencias y las técnicas principales que permiten llegar a dominarlo. Con estas bases, se realiza la propuesta de un curso-taller para docentes, cuya intención es dotar al maestro de técnicas eficaces para que el niño logre el autocontrol en el salón de clases esto a su vez contenido en el capítulo 4.

Como se podrá apreciar los alcances de este trabajo fueron relacionar la práctica docente, así como la experiencia compartida con otros docentes en el área, en conjunto con la investigación teórica para la construcción de dicho curso-taller.

Capítulo 1 Primera infancia

El desarrollo de una persona comprende la integración de todas las áreas del desarrollo: físicas, morales, psicologías y sociales, ninguna persona puede ser excluida de estas esferas del desarrollo, en este capítulo se estudiará en particular el período conocido como primera infancia.

La primera infancia comprende entre los 3 y 6 años de edad, es una etapa que incluye diversos cambios fundamentales para la vida futura de los niños, donde se busca lograr un equilibrio y adaptación entre el mundo exterior e interior.

Al iniciar la educación básica, se apoya la interacción con grupo de pares, lo cual representa la posibilidad de enfrentarse a nuevas experiencias.

La importancia de lograr una comprensión adecuada de las características que representa un niño perteneciente a la primera infancia, radicara en favorecer y enriquecer su desarrollo a lo largo de la misma.

1.1 Desarrollo físico

El desarrollo físico en esta etapa es muy variable, siendo así que “las características de crecimiento y desarrollo no pueden ubicarse en un rango único y uniforme para todos los niños” (Rosas y Sandoval, 2014, p. 85) el desarrollo se va determinando de acuerdo a factores genéticos, neurohormonales, que regulan el crecimiento, valores genéticos heredados y ambientales.

Durante este período de crecimiento los niños fortalecen su sistema músculo esquelético, la maduración de este sistema ocurre mediante el proceso de osificación, lo cual se refiere a que se los cartílagos se trasforman en huesos, también se incrementa y se manifiesta mayor fuerza en las extremidades (Secretaría de Educación Pública, 2009). Los músculos más grandes a su vez tienen un mejor desarrollo, por lo tanto, se adquiere más habilidad en movimientos motrices gruesos (Rosas y Sandoval, 2014). En complemento Woolfolk (2010) menciona así mismo que los músculos se vuelven más fuertes ya que su cerebro ha madurado para poder integrar con mayor eficiencia la información acerca de sus movimientos, se pueden notar estas mejoras en su equilibrio, pueden correr, saltar, trepar, brincar, etc. Estas habilidades son adquiridas de manera natural si el desarrollo del niño es normal y si se cuenta con la oportunidad de jugar.

Estas mejoras en el sistema músculo-esquelético se van reflejando en el aspecto físico del niño y pueden ser observados cuando comienzan a perder la figura redonda, para adquirir una figura más atlética, tronco, brazos y piernas se hacen más largos y su cabeza es aun relativamente grande en relación a su cuerpo (Papalia, Duskin, Wendkos, 2009).

La mayoría de las partes del cuerpo crecen en correspondencia a la estatura, la cual ésta a su vez podrá proporcionar información para conocer la talla que se tendrá cuando los niños sean adultos. El aumento de peso será en promedio de dos kilos y 7.5 centímetros de altura por año (Rosas & Sandoval, 2014).

En la tabla 1 se presentan los valores ideales de peso y talla en relación a la edad y sexo del menor, dentro de la población mexicana.

	NIÑOS				NIÑAS			
	Peso (kg)		Talla (cm)		Peso (Kg)		Talla (cm)	
Edad (años)	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max
3	13.110	16.360	91.1	98.8	13.000	16.190	89.8	98.8
4	14.760	18.620	97.5	105.5	14.740	18.800	96.6	106.2
5	16.410	21.000	103.1	112.3	16.400	21.205	102.3	112.8
6	18.090	23.580	108.8	118.6	18.100	23.940	107.8	119.0

Tabla 1 Pesos y tallas de acuerdo a Salud y medicinas-Esquemas- Tallas y pesos ideales en niños mexicanos (Cario, 2009, p.3).

En cuanto al desarrollo de habilidades motrices finas los niños empiezan a mostrar mayor dominio en la capacidad de inhibición, delimitación de los movimientos, mayor coordinación en los movimientos de ojo-mano. En los dibujos, los trazos son más definidos, menos difusos y repetidos, aumenta la coordinación en direcciones verticales y horizontales (Hernández, 2011), aunque los niños muestran dificultad para desarrollar esta habilidad ya que de acuerdo con Craig y Baucum (2001) su sistema nervioso aún no está completamente desarrollado, su capacidad de concentración y atención es relativamente corta, pero su nivel de desarrollo en esta área, ayuda a que

los niños puedan mejorar su cuidado personal, por ejemplo, pueden ya vestirse y desvestirse solos, abotonando o anudando sus agüetas, etc.

Otro aspecto importante dentro del desarrollo y manejo del cuerpo es el control de esfínteres, en esta etapa es más común que los niños puedan manejarlos y no mojar la cama por la noche, así también es común presentar enuresis (micción repetida e involuntaria) la mayoría logrará controlarlo después de los ocho años de manera natural (Papalia, Duskin, Wendkos, 2009).

Como se puede observar de manera general se muestra un mayor dominio corporal en conjunto con la maduración del equilibrio y el aumento en la seguridad de su cuerpo aumentando la facilidad y eficiencia en cuanto a su desarrollo motriz, mostrándose así sus movimientos de una forma más integrada (SEP, 2009).

1.2 Desarrollo psicológico

El desarrollo psicológico entre los 3 y los 6 años de edad es diverso, los menores van formándose así “poco a poco en personas realistas que forman conceptos y muestran competencias lingüísticas” (Rosas & Sandoval, 2014, p. 93). Además de hacer uso de sus sentidos, cuentan ya con conocimiento de cosas con las que no necesariamente se encuentran en contacto directo, su capacidad de explorar, de conocer el mundo, se basa principalmente en utilizar diferentes objetos que le permiten experimentar con su entorno (Corro, 2013) siendo así, que los conocimientos que se adquieren se organizan a partir de experiencias personales, con las situaciones cotidianas repetitivas que contienen relaciones espacio-temporales y causales entre sus elementos, una vez integrado todo en un esquema, ayuda para la comprensión, para la memoria de situaciones, la predicción de acontecimientos futuros, la planificación de la acción. Para poder llevar a cabo todo ese proceso, la memorización juega un papel importante dado que ayuda a recordar sucesos importantes y aprendizajes (Corro, 2013).

El desarrollo psicológico del niño se da de una manera integrada, es así que se comienzan a construir representaciones internas a través de acciones físicas externas, es por ello que a través de la interacción social, utilizando diferentes herramientas técnicas psicológicas y culturales podrá alcanzar diferentes niveles de desarrollo, es así que con las herramientas con las que ahora cuenta podrá modificar objetos y tener

mayor control sobre su ambiente externo, las herramientas psicológicas como el lenguaje u otros sistemas simbólicos servirán para organizar su pensamiento, controlar su conducta y las herramientas culturales irán modelando su pensamiento (Vigotsky,1975, citado en Loperena, 2008).

Por otra parte, y previamente a lo expuesto por Vigotsky, la teoría del desarrollo de Piaget (1991) menciona a la etapa de desarrollo en las que se encuentran los niños entre estas edades que es conocida como etapa preoperacional, la cual tiene como características un pensamiento centrado, animista, intuitivo, egocéntrico, irreversible, estas características son importantes para conocer la forma en que el niño actúa, piensa y siente. A continuación, se describe brevemente cada una de estas características

- **Centración:** este tipo de pensamiento tiende a centrarse en un objeto a la vez, por ejemplo, si se le presenta al niño un cubo de madera verde se dará cuenta por una parte que el objeto es de madera y por otra que es verde, es decir se le dificultará percibir ambas características al mismo tiempo (Cario, 2009).
- **Animismo:** atribuir a los objetos inanimados vida, por ejemplo: “no le pegues a mi muñeca por que le duele y va a llorar” (Papalia, Duskin, Wendkos, 2009)
- **Intuición:** es definido por Piaget (1991) como “la interiorización de las percepciones y los movimientos bajo la forma de imágenes representativas y de experiencias mentales que prolongan... los esquemas sensorio-motrices sin coordinación propiamente racional” (p.44). como ejemplo al presentarles un vaso delgado y alto al mismo tiempo que uno pequeño y más ancho los niños preferirán el vaso alto y delgado, ya que, aun teniendo los dos la misma capacidad para almacenar agua, ellos perciben que en el vaso más grande les cabrá más cantidad de agua.
- **Egocentrismo:** El egocentrismo es una característica notoria, la cual va a regir la forma de pensamiento y socialización de los niños de esta edad. El egocentrismo es una actitud que implica el no considerar que los demás piensan sienten y experimentan el mundo de forma diferente a la que uno lo hace (Woolfolk, 2010). Si a una niña de esta edad le dan miedo los payasos, pensara que a todos los niños les den miedo igual que a ella.

- Irreversibilidad: es la incapacidad de ejecutar una acción en los dos sentidos del recorrido de los niños, todavía no han descubierto la operación a la inversa como operación ni la reciprocidad (Piaget, 1991). Esto quiere decir que no pueden ir del paso 1 al 2 y de nuevo regresar al 1 de esta forma el pensamiento reversible está implicado en muchas tareas que son difíciles para el niño en esta etapa (Flórez, Torrado, Mesa, 2006). Retomando el ejemplo de los vasos de agua el niño no entiende que si se verte el agua de un vaso a otros se mantiene la misma cantidad de agua.

Otra capacidad que es fundamental para los niños es el desarrollo de la función simbólica y es uno de los logros más importantes durante el período preoperacional la cual, es desarrollada para el uso de símbolos y representaciones mentales, es demostrada por medio de:

- La imitación diferida: la cual se basa en la representación mental de un suceso observado antes. Ejemplo: un niño puede encontrarse corriendo y simulando que tiene un volante en la mano, ya que el día anterior vio una carrera de carros.
- El juego de simulación: los niños hacen que un objeto represente o simbolice otras cosas, por ejemplo, una muñeca puede representar a una persona.
- El lenguaje: utiliza un sistema de símbolos para comunicarse, como lo son las palabras (Papalia, Duskin, Wendkos, 2009).

A continuación, se expondrán los puntos anteriores con mayor detalle.

Debido a la conducta egocéntrica durante esa etapa, se presenta el juego simbólico, también conocido como de imaginación e imitación. Este tipo de juego cubre las necesidades de su yo para transformar lo real en función de los deseos, siendo así una asimilación que recompensa y completa la realidad mediante la ficción (Piaget, 1991).

El punto referente al lenguaje, es fundamental para el desarrollo cognitivo. El lenguaje tanto en el aspecto intelectual como afectivo, va siendo paulatinamente capaz de reconstruir acciones pasadas y de anticipar acciones a futuro, de acuerdo a Jean Piaget (1991, p.28) se derivan tres importantes consecuencias para el desarrollo mental: “El principio de la socialización de la acción... la aparición del pensamiento...

y de forma primordial, una interiorización de la acción como tal, de ser puramente perceptiva y motriz, pasa a reconstruirse en el plano intuitivo de las imágenes y las experiencias mentales, ello conlleva al desarrollo de los sentimientos interindividuales y de una afectividad interior que se va organizando de forma más estable”.

Ahora bien, el desarrollo del pensamiento se da en una relación entre el desarrollo del lenguaje y la socialización, siendo así que el pensamiento no pertenece exclusivamente al yo, el lenguaje lleva conceptos y nociones que pertenecen a todos y refuerzan el pensamiento individual volviéndose a un pensamiento colectivo. Este proceso conlleva un esfuerzo por el niño por incorporar información a su yo y a sus actividades dando así una asimilación egocéntrica que caracteriza a su pensamiento y a su socialización (Piaget, 1991, p. 38).

El autoconcepto es otro proceso fundamental durante esta etapa, es la imagen total de los rasgos y capacidades. De acuerdo a Loperena (2008) “es una construcción propia de individuo, que se forma mediante la interacción de éste con su entorno y de las experiencias positivas y negativas que internaliza en sus dimensiones: física, afectiva y social.” (p. 308) Esta capacidad de desarrollar su autoconcepto se hace evidente con el uso del lenguaje y conductas como la imitación, la comunicación con adultos y con pares se intensifica y el juego adquiere gran importancia, hacia los tres años la construcción del sentido de identidad y se hace más clara la conciencia de sí mismo, esto se puede ver a través de conductas de posesión, la diferenciación con los demás y la identificación con los otros.

De acuerdo al enfoque piagetiano a los 4 años se hacen representaciones simples, haciendo referencia a sí mismo de manera unidimensional (soy rápido, soy grande, etc.) hay pocas conexiones lógicas en su autodescripción, también le costará trabajo identificar en sí mismo dos emociones a la vez (“estoy enojado y triste”) debido a que se le dificulta tomar aspectos diferentes de sí mismo al mismo tiempo. Entre los 5 y 6 años se hacen mapeos representacionales, es aquí donde comienzan a establecerse conexiones lógicas entre un aspecto y otro de sí mismo “soy rápido y puedo trepar alto. También soy alto y lanzo muy bien una pelota por eso voy a jugar basquetbol” aunque

todavía sus expresiones son, en términos de todo o nada, o puede considerar que es bueno en algunas cosas, pero malo en otras (Papalia, Duskin, Wendkos, 2009).

1.3 Desarrollo social

El desarrollo de las habilidades sociales por parte de los niños durante este período de la infancia, es muy importante para enfrentarse a su medio. Ahora tendrá contacto no solo con su relación con la familia si no que al ingresar a un medio de formación básica como es el preescolar también podrá interactuar con grupos de pares y nuevos adultos.

La habilidad social puede ser concebida como “un conjunto de respuestas asertivas de las que puede valerse una persona para responder adecuadamente a situaciones específicas” (Cario, 2009, p.56).

Esta forma de poder interactuar con el medio es aprendida, de acuerdo con Cario (2009) se pueden presentar tres formas de aprendizaje de las habilidades sociales:

1.- Aprendizaje por reforzamiento. Este tipo de aprendizaje es adquirido por medio de la experiencia directa, es decir, se manifiestan las conductas que han sido reforzadas por tener resultados positivos, agradables o satisfactorios, mientras que serán evitadas las conductas que han tenido un efecto negativo.

2.- Aprendizaje vicario u observacional: el aprendizaje se dará por medio de la observación y su reforzamiento, es decir si se observa que el modelo es recompensado o conlleva consecuencias desagradables, lo cual dará pie a realizar o no la conducta observada.

3.- Aprendizaje verbal o instruccional: A través de indicaciones verbales se indica lo que se debe o no hacer.

El desarrollo social del niño va siendo entrelazado como se mencionó anteriormente al desarrollo del lenguaje ya que a medida que se aprende el vocabulario y la sintaxis se asimilan valores sociales culturalmente apropiados como lo son la obediencia, los roles de género, urbanidad, etc. Esto ayuda a que con el tiempo el niño entienda y comunique sus deseos, observaciones y necesidades (Craig & Baucum, 2001).

Por lo cual la forma en que el niño haya sido educado en su casa se verá reflejado en este momento en la escuela. De acuerdo a Maccoby en 1990 (citado en Mestre,

Samper, Díez, 2001) la familia es la primera fuente de información para el niño mostrándole así su valía, así como normas y roles tanto como expectativas sobre él. Aquí es de importancia reconocer los estilos de crianza, considerados como las formas en que los padres transmiten a sus hijos patrones de comportamiento, pensamientos y sentimientos a través de la mutua interacción.

El año de 1972 Baumrind (citado en Vergara, 2002) realiza las primeras clasificaciones de estilos de crianza, clasificándolos como:

Estricto: es donde se combina el control, la aceptación, el estímulo hacia los hijos, poniendo límites de conducta, así como las razones para ponerlos, se muestran flexibles cuando lo consideran apropiado. Respetan así mismo las opiniones, intereses al igual que la personalidad de los hijos, mostrándose también seguros de la forma de guiarlos.

Autoritario: se caracteriza por que los padres ejercen mayor control y ponen reglas rígidas, haciéndose ajustar con un estándar de conducta fijo a sus hijos y cuando son desacatados estos son castigados.

Permisivo: Este estilo se muestra extremo al estilo autoritario, el cual se caracteriza por tener pocas o ninguna restricción en la conducta de los hijos, teniendo mucha libertad, pero poca dirección, el nivel de exigencia es poco y se les permite que realicen todo o que los niños quieran

Para Maccoby y Martín en 1983 (citado en Vergara, 2002) agregan el estilo indiferente los cuales como su clasificación lo indica son indiferentes a cualquier actividad de sus hijos, son permisivos, pero a diferencia del estilo anterior son poco cariñosos.

Como se puede observar la conducta, pensamiento y sentimientos de un niño es influenciada por diferentes factores tomando como punto central la familia.

1.3.1 Desarrollo moral

Un paso importante para poder desarrollar una conducta moral es poder tener la capacidad de entender a los otros, lo cual es necesario para que la conducta de los demás tenga un sentido. Al adquirir la habilidad de poder tomar en cuenta otros puntos de vista también se puede comprender que las demás personas tienen sus propias intenciones siendo capaces de separar las acciones intencionales de las no intencionales y de reaccionar de acuerdo a éstas (Woolfolk, 2010).

Lo anteriormente mencionado es muy importante dentro del desarrollo moral de los preescolares, siendo así que en conjunto también se van desarrollando ideas acerca de lo que es correcto e incorrecto. Pero ¿quién marca lo que es correcto e incorrecto? La respuesta se encuentra en la sociedad y como reflejo más próximo en la familia, Barriga (2011) menciona que el comportamiento moral “puede conceptualizarse como los cambios en la conducta del ser humano, causados por las reglas establecidas en el seno familiar y social” (p.78) Cómo se puede observar con el concepto anterior, el desarrollo moral no es de carácter innato, la moralidad debe formarse, construirse, interiorizarse por el individuo mismo, ésto se lograra a través de su interacción con el medio en el cual está inmerso y en el que actúa sobre él (Grenier, 2000).

El desarrollo moral desde el enfoque psicogenético, desarrollado por Piaget (1991), señala diferentes momentos en el desarrollo moral en estas edades. El primer momento lo denomina como heteronomía moral donde, la presión por parte de los adultos ejerce una influencia determinante llevando al niño a cumplir normas y reglas concebidas por él, no como una realidad elaborada por la consciencia... concibiéndose además como revelada por el adulto e impuesta por este.” (p. 553), aquí la moral heterónoma es llevada de esta forma dado que la coerción de los adultos es necesaria para la etapa egocentrista en la que se encuentra el niño dado que le resulta difícil ponerse en el lugar del otro (Grenier, 2000). Piaget (1991) concibe el desarrollo moral como un tránsito desde una moral heterónoma hasta la aparición de la autonomía moral donde el tipo de relaciones cambia ya que se basarán en la reciprocidad, en la igualdad y la cooperación. Pero para llegar al dominio de esas etapas se requiere que se hayan adquirido ciertas estructuras intelectuales por lo tanto habrá que potenciar los estímulos que promueven el desarrollo intelectual en el niño.

Kohlberg (1963, 1975,1981, citado en Woolfolk, 2010) por su parte, hace referencia a esta etapa del desarrollo moral, como razonamiento moral preconvencional, este período es caracterizado por Kohlberg en dos sub-etapas, la etapa uno, conocida como moralidad heterónoma la cual corresponde a realizar conductas orientadas hacia la obediencia, evitando el castigo (una consecuencia buena o mala se determina por sus consecuencias físicas), y la etapa dos, moralidad preconvencional (que está

orientada a la recompensa personal), aquí las necesidades personales determinan que es lo incorrecto y lo correcto “si tú lo haces yo también puedo hacerlo”.

En los niños de esta edad de acuerdo a Bozhovich (Torres, 2009) muestran el surgimiento de las instancias éticas internas, se inicia con el cumplimiento de las normas de la conducta que son exigidas por parte de una persona adulta y por lo cual al hacerlo logra la aceptación por parte de éste. El niño entonces buscará la valoración por parte de los adultos, ante ello empiezan a interpretar conceptos como el bien y el mal.

Un aspecto importante a considerar dentro del desarrollo de conductas social y moralmente aprobadas es el aprendizaje por medio de la imitación, los cuales principalmente son modelos adultos, de los que se adquieren actitudes formas de expresión y también formas de pensamiento, esto es complementado por las prácticas culturales que en conjunto intervienen en la forma de aprender a interpretar y reaccionar ante sus experiencias emocionales, mediante un proceso de interiorización (Corro, 2013).

Como se puede apreciar los cambios que se presentan en esta etapa, son muy importantes para su adecuado desarrollo a futuro, y se suman por lo tanto nuevos agentes que ayudan para que se logre desenvolver el menor de forma favorable, dentro de estos nuevos agentes se encuentra ya la educación formal dentro de una escuela, en México, así como en gran parte del mundo para esta etapa de formación se encuentra el nivel preescolar, del cual se hablara a más detalle en el siguiente capítulo.

Capítulo 2. Educación Preescolar

En México es definida como educación inicial, la atención educativa proporcionada a los niños entre 45 días de nacido a 5 años 11 meses de edad, la cual, busca dentro de su servicio potencializar el desarrollo armónico e integral del menor en un ambiente que sea rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, fomentar la adquisición de habilidades y valores, desarrollar la autonomía, la creatividad, así como actitudes necesarias en su desempeño personal y social (SEP, 2013). La educación preescolar se encuentra dentro de esta división la cual, en la República Mexicana es a la edad de tres años cuando la mayoría de los niños tienen acceso a la educación que proporciona el estado en el sistema de educación básica. A partir de noviembre de 2002 se publicó una reforma al artículo tercero constitucional haciendo obligatorio este nivel educativo, el cual se cursa de los tres a los seis años de edad, teniendo como finalidad, promover el desarrollo personal-social, el lenguaje, la comunicación, el pensamiento matemático, la exploración, el conocimiento del mundo, la expresión, el aprendizaje artístico, el desarrollo físico y la salud (Maya, Moctezuma, López, Carrasco, Mendoza, 2011).

2.1 Propósitos de la educación preescolar PEP 2011.

Como componente fundamental para lograr la calidad de la educación se crea la Reforma Integral de Educación Básica (en adelante RIEB) la cual tiene el propósito de ofrecer un camino educativo coherente, el cual se desarrolle de forma creciente de acuerdo al nivel de desarrollo de cada alumno, a sus necesidades educativas sin dejar de lado las expectativas que tiene la sociedad mexicana de los ciudadanos en formación (Nicolás, 2011).

Estas acciones de acuerdo a Nicolás (2011), tienen como marco las competencias para la vida las cuales se manifiestan de forma integrada y buscan:

- El aprendizaje permanente
- El manejo de información
- El manejo de situaciones
- La convivencia
- La vida en sociedad

Así mismo la RIEB marca el perfil de egreso de acuerdo a cada nivel escolar básico definiendo así qué tipo de alumno se espera formar, el cual presenta rasgos individuales y deseables, los cuales se deberán desarrollar a lo largo de toda su formación académica buscando así la articulación de los tres niveles educativos básicos: preescolar, primaria y secundaria (Nicolás, 2011).

Es aquí donde se retoma la cuestión de si los profesores marcan alguna diferencia. De acuerdo a un estudio elaborado por Harme y Pianta en 2001 (citado en Woolfolk, 2010) llegaron a la conclusión de que la relación de profesor alumno durante el jardín de niños, es un predictor de varios resultados conductuales y académicos. En el caso de los estudiantes que presentan problemas conductuales en los primeros años escolares, tienen menor posibilidad de presentarlos en años posteriores si los profesores se muestran sensibles a sus necesidades y otorgan retroalimentación congruente. Esto es algo que la educación nacional tiene firmemente planteado, es por ello que la RIEB busca esta congruencia educativa junto con el plan de estudios 2011 el cual ofrece elementos para elevar la calidad educativa tomando como núcleo el aula de clases y a sus integrantes. El plan de estudios 2011 marca los siguientes principios pedagógicos (SEP, 2011)

- Centrar la atención en los estudiantes y en sus procesos de aprendizaje
- Planificar para potenciar el aprendizaje
- Generar ambientes de aprendizaje
- Trabajar en colaboración para construir el aprendizaje
- Poner énfasis en el desarrollo de competencias, el logro de los estándares curriculares y los aprendizajes esperados
- Evaluar para aprender
- Favorecer la inclusión para atender a la diversidad
- Incorporar temas de relevancia social
- Renovar el pacto entre los estudiantes, el docente, la familia y la escuela
- Reorientar el liderazgo
- La tutoría y la asesoría académica a la escuela

A nivel preescolar dentro del plan de estudios se desprende el Programa de Educación Preescolar 2011 éste en especial establece los propósitos para educación preescolar

y debido a la diversidad que representa cada niño se establecen logros por alcanzar a lo largo de los tres años cursados, los cuales se alcanzaran a partir del diseño de actividades, variando la complejidad de las mismas de acuerdo a los conocimientos, junto a los avances de cada niño. Los logros son planteados a través de competencias, las cuales no son rígidas ni tienen un carácter limitado, sí no que pueden enriquecerse cada vez más en función de los retos que van teniendo y la forma en que logran resolverlos, es así que la educadora tendrá un papel de suma importancia para potenciar los aprendizajes de los niños de este grado propiciando que cada vez sean personas más seguras, autónomas, participativas, así como creativas, lo cual se va a lograr poniendo a los conocimientos de los niños en acción, motivándolos a proponer, pensar, reflexionar discutir, investigar, dialogar, colaborar. Es por ello que el programa tiene un carácter abierto, ésto quiere decir que la educadora es responsable y tiene la libertad de elegir la forma de organizar las competencias a desarrollar, la secuencia que les dará, las técnicas a utilizar, teniendo siempre presente las necesidades de sus alumnos, su contexto y características lingüísticas.

El programa se desarrolla con base a 6 campos formativos, lenguaje y comunicación, pensamiento matemático, exploración y conocimiento del mundo, desarrollo físico y salud, desarrollo personal y social, expresión y apreciación artística.

El plan de estudios propone tanto valiosos objetivos como áreas de trabajo, pero a su vez, no se debe de perder de vista que debe desarrollarse en armonía con el entorno de la escuela, así como quienes conforman la escuela misma, poniendo énfasis en el papel de los alumnos, de los maestros y en la forma de relacionarse.

2.2 Desarrollo social en el preescolar

El probar, experimentar, explorar, reflexionar y valorar son experiencias diarias dentro la vida de un niño es por ello que un ambiente estimulante y diverso, propiciara cada día sus capacidades, cuando los niños ingresan al preescolar ya tienen muchas capacidades desplegadas y estimuladas por el medio físico y social en que se desarrollan, todo esto es reflejado al interior del aula (Auroch, 2006).

Para que el niño pueda desarrollarse de manera integral de acuerdo a su maduración es importante la interacción social constante ya que con ello se favorecen las relaciones entre pares y adultos, lo cual conlleva al aprendizaje de las interacciones

humanas fuera del hogar, estas relaciones son recíprocas entre sí, generalmente en condiciones similares (se comparten actividades y espacios), se van fortaleciendo las relaciones entre pares a través de la trayectoria escolar, así mismo con su profesor el cual se convierte en una figura importante. El abordaje común del desarrollo infantil se da en espacios educativos, con la interacción sostenida entre pares y adultos ya que este proceso de interacción da la interiorización del sistema social (Maya, et. al., 2011). Así mismo, de acuerdo a Vega, Poncelis y Villanueva (2010) en este período se inicia la formación del alumno que está sujeto a formas de organización y reglas las cuales dictan nuevas formas de comportamiento.

La educación preescolar es importante porque estimula la construcción de la personalidad de acuerdo a valores y reglas determinadas en un momento histórico y cultural, así mismo se generan los aprendizajes básicos que van a permitir posteriormente la consecución de actividades cada vez más complejas (Hernández, 2007).

Albert Bandura planteaba que las conductas son aprendidas, no necesariamente teniendo un reforzamiento directo alguno, así mismo que el aprendizaje se basa en una situación en la que hay dos participantes: una siendo modelo, la cual realiza una conducta determinada, el segundo es la persona que observa dicha conducta, esta observación determina el aprendizaje de las personas sin la necesidad de un refuerzo directo, a este proceso se le conoce como aprendizaje por reforzamiento vicario, es decir que se aprende por medio de la observación de la conducta y consecuencia de otros, en el cual interfieren factores cognitivos que ayudan a decidir entre imitar o no la conducta (Ayala, 2013)

2.3 Interiorización de normas y reglas

El adquirir normas es de importancia para todas las personas, desde muy pequeños los niños comienzan en casa a darse cuenta de su existencia, así como su formación, las cuales adquieren un gran valor al iniciar la educación formal, ya que el niño logra establecer límites a su conducta identificando que es lo que puede o no hacer, en esta etapa el poder adquirir normas es decisivo para ir modificando la agresión, logro o dominio de tareas y la motivación.

El proceso denominado interiorización es importante para poder adquirir conceptos y reglas sociales, ya que el niño incorpora a su autoconcepto los valores y normas sociales (Craig & Baucum, 2001)

La disposición de los niños para cambiar las normas de control se manifiesta en el hecho de que al principio del aprendizaje formal los niños están en una etapa en que espontáneamente se fijan normas a sí mismos, y esas normas, examinadas con ojo analítico, están ya entre la aceptación acrítica de un padre y un maestro y el reconocimiento de la necesidad de ley. Conforme madura el pensamiento de los niños en su capacidad de ser objetivo e impersonal ellos pueden aceptar una estructura de autoridad racional en la escuela, en que el contenido mismo y las necesidades de la vida social marcan las limitaciones de los hábitos de trabajo y la conducta social (Cohen, 1999, p. 61).

Ahora bien, el aliado más fuerte en esta etapa para la adquisición y desarrollo de la interiorización de las normas será el juego, ya en el capítulo anterior se mostraba como el juego es de gran importancia en el desarrollo de los niños. El juego dentro de la escuela se puede llevar de forma libre o también de forma estructurada, teniendo un papel fundamental el profesor ya que se deberá observar las necesidades de sus alumnos, el profesor en sí, adquiere un papel fundamental como se podrá apreciar en el siguiente apartado.

2.3.1 Intervención del docente

Muchas veces los alumnos se enfrentan en el hogar a una vida impredecible y caótica, necesitando así tener en la escuela una estructura afectuosa y predecible, con profesores que tengan límites claros, con congruencia, que lleven el cumplimiento de reglas con firmeza mas no de forma agresiva, muestren respeto por sus estudiantes y se interesen en ellos de manera genuina.

Un niño que ha sido educado con reglas y normas definidas, con la antesala de una disciplina congruente y consistente, sabe lo que debe o no hacer, mientras de lo contrario, se encuentra confundido tendiendo a presentar conductas disruptivas.

Esta situación se extiende al aula: aquellos docentes que establecen límites contribuyen al sano crecimiento del niño, los que no lo hacen tienden a tener problemas con los niños presentándose casos de desobediencia y falta de control.

El papel del educador es determinante en el proceso educativo ya que es quien guía el aprendizaje, apoya para que se realicen conductas y actividades que conlleva a la comprensión y apropiación de su entorno siendo estas acciones las que contribuyen a la interiorización y construcción de la norma en los niños (Londoño, 2010). Todos estos conocimientos son desarrollados por el docente a través de la planeación de sus actividades en base al programa de educación básica que es desarrollado por la secretaría de educación pública.

Por otra parte, de acuerdo a un estudio elaborado por Harme y Pianta en 2001 (citados en Woolfolk, 2010) llegaron a la conclusión de que la relación de profesor alumno durante el jardín de niños, es un predictor de varios resultados conductuales y académicos. En el caso de los estudiantes que presentan problemas conductuales en los primeros años escolares, tienen menor posibilidad de presentarlos en años posteriores si los profesores se muestran sensibles a sus necesidades y otorgan retroalimentación congruente.

Es entonces que es importante que los profesores tengan conocimiento de las características de los alumnos que atienden, así como a diferentes situaciones que se pueden presentar dentro de sus aulas, para el caso del fomento y desarrollo del autocontrol es necesario conocer qué es y cómo se pueden incidir dentro del aula para su desarrollo.

Capítulo 3 Autocontrol

Para poderse incluir de manera adecuada a la sociedad un niño necesita habilidades tales como la capacidad de percibir e interpretar información social, así como la capacidad de inhibir impulsos, a ello se refiere el término de autocontrol. También son importantes habilidades como la capacidad de identificar el lenguaje no verbal a través de expresiones faciales, tono de voz y postura, de igual forma ser capaz de interpretar las intenciones del otro, así como entender e identificarse con la respuesta de sí mismo hacia con los otros. Estas habilidades son adquiridas a través del contacto con la familia, con otros niños y personas cercanas y de la adecuada interpretación que vaya dando forma a su mundo (Lozada, 2011).

3.1 Definición de autocontrol

La Asociación Americana de Psicología ofrece en 1973 la definición de autocontrol, entendida como “la capacidad o habilidad para reprimir las reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones” (Serrano, 2013, p 123).

Variables que muestran tener efecto sobre las capacidades autorregulatorias son la edad, el género, la habilidad verbal, el temperamento el cuidado temprano, la calidad de apego y los estilos y estrategias parentales (Rabadan y Gimenes, 2012).

El autocontrol para los niños pequeños es un reflejo de empezar a ser competente durante este período, se van adquiriendo mayores capacidades psicológicas para el autocontrol como lo es recordar y aplicar estándares de conducta, la capacidad de automonitorearse y autocorregirse (Thomson, 2012).

Es una destreza que permite al niño actuar de maneras socialmente aceptables decidir cómo actuar y escoger el curso de su conducta. Los niños al ingresar a la educación preescolar entran con un lenguaje ya desarrollado de manera suficiente para poder hablar y escuchar con el fin de resolver problemas sociales, sin embargo es la etapa en que suelen ser más agresivos (Poncelis, Vega, Villanueva 2011).

Hay diversas perspectivas acerca de cómo se desarrolla el autocontrol en los niños, Premack & Anglin en 1973 argumentaban que el autocontrol se presenta como una forma para evitar la pérdida de afecto de los padres y por su parte Aronfreed argumenta que existen diversas razones por las cuales los niños controlan su conducta y las cuales pueden ser identificadas en un continuo que va de lo interno a lo externo, por

otra parte se menciona que el autocontrol puede ser adquirido y se manifiesta cuando el niño percibe la perspectiva del otro como establece Shibutani en 1961 (citado en Sisto, Marín y Irquijo, 2010).

3.2 El autocontrol como aprendizaje social

Una vez que avanza el desarrollo de la capacidad motora también se incrementa el campo de contacto social, ya que se pasa menos tiempo en compañía de los padres, esto representa la oportunidad de autocontrolar su conducta, aunque esta aun va a ser el reflejo de la instrucción externa que ha recibido (Bandura, Ridchars, 1966).

Bandura quien señala que suele describirse el proceso de adquisición del autocontrol como aquel en que se incorporan, introyectan e interiorizan las normas paternas, se forma el -superego- o se desarrolla algún agente moral interno, reflejo de los padres, para contener los impulsos que son -ego alien-. Aquí se recupera ya lo antes mencionado la importancia de los estilos parentales que son ejercidos en casa y que una vez estando en el ambiente preescolar lejos de los padres e involucrándose con adultos y pares, se comienza a reflejar la forma de guiar la conducta de manera autónoma (Bandura, Ridchars, 1966).

3.3 Fallas en el autocontrol

Dentro de la escuela los niños que son agresivos muestran conductas poco relacionadas con un alto aprendizaje (baja atención y realización de ejercicios en clase), se presentan con frecuencia conductas disruptivas y problemas de interacción con profesores y compañeros, el mantenimiento de estas conductas a largo plazo conlleva a la deserción escolar, muestran dificultades para mantener un empleo, muestran una tendencia al consumo de alcohol o uso de drogas, significando finalmente un problema social. Por lo que una intervención temprana es de suma importancia para modificar patrones de comportamiento. (Ayala, Chaparro, Fulgencio, Pedroza, 2001).

Los profesores juegan un papel importante para el manejo de conductas agresivas, la persistencia de las mismas en el aula, en la mayoría de las ocasiones se da como consecuencia al mal manejo de esta conducta debido a la falta de conocimiento sobre el uso de técnicas de control de la conducta o al desinterés hacía los alumnos (Ayala, et al., 2001).

Los niños que presentan falta de autocontrol, pueden llegar a desarrollar agresividad la cual se convierte en un problema escolar, ya que afecta al mismo niño porque generalmente es evitado, fomentando así la marginación, afecta a otros niños porque son agredidos y afecta la labor docente, pues se pierde el control de grupo, por lo tanto, el profesor no puede llevar a cabo sus actividades de manera conveniente.

La agresión no tiene una forma exclusiva de expresión, existen diferentes formas de demostrarla, se pueden clasificar de acuerdo a Woolfolk (2010) de la siguiente forma:

Agresión instrumental: marca la finalidad de obtener un objeto o un privilegio, no busca causar un daño, aunque en la acción puede provocarlo (el niño puede empujar a un compañero para quitarlo de la fila y quedar en su lugar, o golpear para quitar un juguete).

Agresión hostil: este tipo de agresión es directa pretende lastimar al otro.

Agresión abierta: es una acción hostil que implica amenazas y/o un ataque físico

Agresión relacional: esta conlleva a la amenaza de las relaciones sociales (“ya no te hablaré”).

3.3.1 Agresión

El mayor nivel de agresividad se presenta en niños dentro de los 2 y 3 años de edad, empieza a reducir el nivel con los procesos de socialización de la familia y escuela, en algunos casos incrementa con la asistencia a la escuela. (Martínez, Duque, 2008)

La agresividad puede darse por múltiples factores como consecuencia a situaciones de alta tensión, presión, distorsión cognitiva, por algún elemento provocador, por imitación o debido a la experiencia previa (Rabadan y Giménes, 2012).

La agresión dentro de la escuela entre pares puede ser a través de un abusador o normalmente estos niños que suelen ser agresivos tienden a pensar que la violencia será recompensada y la utilizan para obtener lo que quieren.

Otra forma de ser agresivo con los compañeros es a través de los chismes, insultos, burlas y la exclusión, este tipo de conductas representa la agresión relacional, otra forma de ser llamada es agresión social, este tipo de agresión suelen involucrarse más las niñas. Desde el preescolar los niños necesitan aprender a negociar las relaciones sin tener que recurrir a la agresión ya sea física o relacional.

Ahora bien, la víctima de estas agresiones se ve afectada seriamente, suelen ser víctimas de muchas otras personas a lo largo de su vida, en diferentes ámbitos de desarrollo fuera de la escuela, suelen poseer baja autoestima y tienden a sentirse nerviosos, solos, inseguros e infelices; son propensos al llanto y al aislamiento al recibir un ataque, por lo general no se defienden a sí mismos, pero también existe la posibilidad que generen también conductas agresivas en sus pares. Se ha podido observar a través de alumnos que vivieron acoso escolar y toman la decisión de agredir a sus compañeros de forma hostil.

Como se puede apreciar el desarrollo del autocontrol depende de diversos factores y se ha observado así mismo que la escuela forma parte de los agentes importantes por la convivencia con sus pares, así como con el profesor es por ello que se recalca de nuevo la importancia de que este último comprenda a qué retos se enfrenta y la forma de abordarlo, se sabe que no es una situación fácil debido a que tienen que manejar muchas situaciones a la vez dentro de su labor, así como la falta de conocimientos y la falta de programas que los capacite, es por ello que en este aspecto e especial se ofrece la siguiente propuesta de curso-taller.

Capítulo 4 Propuesta del curso taller

4.1 Metodología

4.1.1 Propósito

Elaborar un curso-taller de Desarrollo del autocontrol en niños preescolares, dirigido a docentes con el objetivo de dotar técnicas que promuevan el desarrollo del autocontrol y así disminuir las consecuencias de tener un bajo nivel de desarrollo en el manejo de la conducta entre pares y en la relación alumno docente.

4.1.2 Justificación

Durante la realización de la investigación elaborada, se encontró con pocos materiales que promovieran el desarrollo del autocontrol y en específico dentro de las aulas, los trabajos encontrados se enfocan en el manejo de autocontrol en niños con Trastorno por Déficit de Atención, con una edad promedio de atención a los 9 años, Así también otra área de trabajo es el desarrollo del autocontrol en adolescentes trabajando de forma principal el manejo de conductas agresivas, ahora bien en ambos aspectos el trabajo es llevado por el psicólogo de forma terapéutica y con apoyo de los padres.

Por otra parte se encontró un manual que se encuentra enfocado también a nivel preescolar es el realizado en el año 2011, por las doctoras Villanueva Laura, Lizbeth Vega y Ma. Fernanda Poncelis, que lleva por nombre “Creciendo juntos: estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares” a través de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, en donde se abordan, aspectos generales de la autorregulación siendo así que puede ser utilizado por padres de familia, psicólogos o docentes, cuenta con 4 capítulos enfocados en el manejo de consecuencias, promoción de la autonomía y autorregulación, el uso de lenguaje para la autorregulación y el papel del juego para la consecución de este mismo.

Debido a que los trabajos son poco y en especial en atención a niños preescolares, se consideró importante la realización de esta propuesta de trabajo con docentes ya que, como se mencionaba, el trabajo del psicólogo dentro de las escuelas a veces queda limitado a ciertas tareas, el número de niños muchas veces rebasa la posibilidad de trabajar con todos los niños que lo necesitan o de forma preventiva es así que el apoyo con los docentes es de gran importancia.

La propuesta del curso taller, toma como aspectos tanto teóricos como vivenciales, los cuales facilitan la adquisición de conocimientos, así como su implementación.

4.1.3 Objetivo del taller

Al finalizar el curso taller, el 80% utilizarán las técnicas a lo largo del taller de acuerdo a las necesidades presentadas en sus aulas.

4.1.4 Objetivos específicos del curso-taller

- Identificar el nivel de conocimientos generales sobre el tema a través de una evaluación inicial individual.
- Describir qué es el autocontrol, así como sus características.
- Informar y destacar la importancia del papel del docente dentro del aula para el desarrollo del autocontrol.
- Presentar las técnicas de autocontrol, sus características y las actividades que se pueden emplear para cada una dentro del aula.
- Conocer la forma en que han aplicado las técnicas dentro de sus aulas.
- Conocer a través de la evaluación final los conocimientos adquiridos en el taller.

4.1.5 Procedimiento de elaboración del Curso-Taller

Para la elaboración de presente curso taller se elaboró en diferentes fases como se muestra a continuación.

Primera fase: Comprendió en la revisión de material bibliográfico, para la construcción del marco teórico.

Segunda fase: Revisión bibliográfica de las características de un curso taller

Tercera fase: Diseño y redacción de la propuesta de curso taller

Cuarta fase: Evaluación de la pertinencia del marco teórico y del taller, así como su coherencia e integración.

Quinta fase: Modificación de las observaciones realizadas tanto del marco teórico como de la propuesta de curso-taller

Sexta fase: Entrega final de trabajo.

4.1.6 Perfil de los asistentes

Docentes interesados en conocer alternativas de intervención para implementar el autocontrol en sus alumnos, contando con disponibilidad de asistir un día a la semana durante dos horas, así como contar con un asistente educativo disponible en su labor docente.

4.2 Taller “desarrollo de autocontrol en niños preescolares dentro del salón de clases”

El taller consta de 5 sesiones, las cuales se impartirán cada semana de forma continua durante 4 de ellas, la 5° sesión será posterior a un mes a partir de la fecha de la 4° sesión, se convendrá a pertinencia del día de trabajo para que sea conveniente para la mayoría de los profesores, en horario que no afecte sus actividades, contemplando 2 horas de trabajo por sesión.

La 5° que se llevará a cabo un mes después será para realizar para poder realizar la evaluación final del taller.

A continuación, se presenta la planeación de las actividades conforme a tiempos y recursos, dentro de las cartas descriptivas.

Cartas descriptivas

Sesión 1. “técnicas de relajación” Duración: 1 horas con 55 minutos

Contenido temático	Duración	Material	Estrategia didáctica	Actividades
	10 min	Sillas		Recepción: Se dará la bienvenida a los asistentes y se les pedirá que tomen asiento en las sillas la cuales previamente son acomodadas en círculo
	15 min	Bola de estambre de 500 gr	Dinámica vivencial	Una vez sentados todos se explicará que haremos una actividad llamada la “La telaraña” esta actividad es de presentación, iniciará el ponente por indicar que cada quien se va a presentar y va a decir su nombre y una actividad que disfruten, deberán prestar atención ya que una vez que se presenta la primer persona deberá pasar la bola de estambre a un compañero y éste deberá presentarse y mencionar el nombre del compañero anterior, así consecutivamente siendo que la última persona en presentarse indicara el nombre de todos los asistentes.
	10 min	Tarjetas blancas de 10 x 10 Plumones Seguros		Una vez terminada la actividad de presentación será la “elaboración de gafetes” a cada uno de los asistentes se les proporcionara una tarjeta perforada y un plumón para que escriban la forma en que se les llamará durante el curso, podrá decorar su gafete, así mismo se les hace entrega de un seguro para que puedan prender de su ropa a la altura del pecho y de forma visible, el gafete al término de cada sesión se les recogerá con el fin de que no sea olvidado en casa
	10 min	Hojas impresas con el cuestionario. Ver anexo 1		Aplicación de cuestionario de conocimientos previos
	10 min		Diálogo-discusión	Se preguntará a los asistentes las expectativas que tienen acerca del curso

	5 min	Caja de zapatos decorada. Hojas blancas tamaño ¼ de hoja carta		Presentación del buzón. Esta actividad tiene el fin de poder conocer sus dudas, para ello cada día al finalizar se les otorgará una hoja para que escriban sus preguntas a las cuales les pueden colocar su nombre o hacerlo de forma anónima, al día siguiente se responderán, en esta ocasión, se les entregara las hojas durante la explicación para ser depositadas al final.
	5 min	Hojas impresas con formato de seguimiento de actividades Ver anexo 2		Trabajo para escuela. Se les pedirá que cada que realicen una técnica lo registren en sus formatos que se le van a entregar de forma individual y así la siguiente semana resolver dudas sobre la forma de aplicación en las aulas.
Autocontrol Técnica de relajación	25 min	Proyector Computadora Diapositivas. Ver anexo 3 y 4 Bocinas	Exposición	Se presentará de forma general qué es el autocontrol y como profesores como incidir en el aula. Se dará el tema relajación.
	10 min		Dinámica vivencial	El siguiente ejercicio e llevará a cabo para ejemplificar la relajación. Congelado-descongelado (relajación progresiva): la técnica se explicará es fácil de realizar en forma grupal y con los tres grupos de edades, para poder conocerla se llevará a cabo la actividad dando las siguientes instrucciones: consiste en formar un círculo tomándose de las manos, una vez que se ha formado se soltarán de las manos se les dirá que jugaremos a congelado descongelado, para jugarlo tenemos que caminar en círculo, deberán estar atentos ya que al decir la palabra congelando... (Indicar una parte del cuerpo, ej: Congelando manos), deberán detenerse apretar esa parte de su cuerpo, se hará de manera progresiva hasta llegar a tensar todo el cuerpo.
	10 min		Diálogo discusión	Ronda de preguntas

	10 min	Hoja de asistencia Ver anexo 5	Diálogo-discusión	<p>Cierre de sesión, se les preguntara que es lo que más les gusto de la sesión, y como se sintieron durante ella,</p> <p>Pase de lista. Se pasará una hoja y se les pedirá que anoten su nombre completo. Luego el coordinador pasa la lista y anota el desempeño de cada asistente. Con ello se elaborará la hoja de asistencia formal.</p> <p>Se les recogerá su gafete y hojas del buzón.</p> <p>Por último, se les recordará la fecha y hora de la siguiente sesión y se agradecerá su asistencia.</p>
Observaciones:				

Sesión 2. “Técnicas de respiración” Duración 1 hora con 45 minutos.

Contenido temático	Duración	Material	Estrategia didáctica	Actividades
	10 min	Sillas Gafetes		Recepción: se dará a bienvenida a los asistentes, conforme lleguen se les otorgará de nuevo su gafete.
	20 min		Dialogo discusión	Resolución de dudas del buzón. Revisión de hojas de seguimiento de técnicas. Se les pedirá que levanten la mano para poder participar de forma voluntaria.
Técnicas de respiración	20 min	Proyector Computadora portátil Dispositivos Ver anexo 6 Bocinas para computadora	Exposición	Desarrollo del tema de respiración.
	15 min		Dinámica vivencial.	Esté ejercicio se llevará a cabo para ejemplificar la técnica de respiración. Nos inflamos como globos/ navegando con un barco de papel (se encuentra en marco teórico p. 26)
	25 min	Hojas de seguimiento de técnicas de respiración ver anexo 7	Dialogo discusión	Se resolverán las dudas tanto de la exposición, así como se escucharán los comentarios sobre la actividad, así mismo se hará la revisión de las hojas de seguimiento de las técnicas de respiración y se les entregará hoja de seguimiento de la técnica de respiración

	10 min	Hojas blancas tamaño ¼ de hoja carta		<p>Se les otorgara un cuarto de hoja para el buzón</p> <p>Se realizará el pase de lista</p> <p>Para terminar, se pedirá que la próxima sesión deberán traer un tapete o manta donde puedan recostarse de forma individual. Se invitará a que se den un aplauso por el trabajo realizado durante la sesión y pasen a dejar hojas al buzón, así como hacer entrega de gafete.</p>
Observaciones:				

Sesión 3 “Técnicas de Visualización” Duración 2 horas con 05 minutos

Contenido temático	Duración	Material	Estrategia didáctica	Actividades
	10 min	Sillas Mesas Gafetes Lista de asistencia		Recepción, entrega de gafete, las sillas serán acomodadas previamente en círculo.
	10 min		Diálogo-discusión	Resolución de dudas depositadas en el buzón.
	20 min	Botella de un litro de vidrio		Revisión de hojas de seguimiento de técnicas: Para compartir las técnicas utilizadas, se les pedirá que se coloquen en círculo preferentemente se sentarán en el suelo de no ser así se integraran con una silla, las instrucciones son las siguientes: pondré una botella en la parte central y la girarse yo por primera vez la punta indicara quien nos va a compartir su trabajo, al terminar esa misma persona va a girar la botella y así consecutivamente, para evitar que se repita el giro, se recorrerán un poco hacia atrás.
	25 min	Proyector Computadora Cuento	Dinámica vivencial.	Lectura el cuento “a que le tienes miedo” Jess, S. (2013) ¿A qué le tienes miedo? Alas y raíces, CONACULTA: México. Primero se observarán las imágenes que contiene el cuento al terminar se abrirá un espacio de diálogo en el que comentaran que recuerdos les trae y cómo se sienten físicamente. Ahora se les pedirá que saquen su manta previamente solicitada la sesión anterior, coloquen de pie sobre ella y se realizara una actividad de relajación corta, (nos inflamamos como globos) para después pedirles que se recuesten para hacer la actividad de visualización “el lago”
Técnicas de visualización	25 min	Proyector Computadora Diapositivas Ver anexo 8	Exposición	Presentación de las técnicas de visualización

	15 min		Dialogo discusión	Se resolverán las dudas tanto de la exposición, así como se escucharán los comentarios sobre la actividad. Recalcando la importancia de la creación de imágenes visuales y su efecto psicológico y fisiológico.
	20 min	Hojas blancas tamaño ¼ de hoja carta Hojas de seguimiento ver anexo 9		Se les otorgará una hoja para el buzón. También se le hará entrega de las hojas de seguimiento de las técnicas de visualización. Pase de lista. Se agradecerá su asistencia y se pedirá que se otorguen un aplauso por el trabajo realizado.
Observaciones:				

Sesión 4 “Técnicas de autoinstrucción” Duración 1 hora con 45 minutos

Contenido temático	Duración	Material	Estrategia didáctica	Actividades
	10 min	Mesas Sillas Gafetes Lápices		Recepción-entrega de gafetes
	10 min		Dialogo-discusión	Resolución de dudas depositadas en el buzón, revisión de técnicas aplicadas en el aula
	10 min		Dinámica vivencial	Observación de vídeo “Vale la pena esperar” previamente descargado a la computadora de a siguiente liga: https://www.youtube.com/watch?v=Q5hsH13hHlg posterior a la transmisión del vídeo se les preguntara qué es lo que observaron, qué creen que es lo que están pensando los niños y si esto lo han visto reflejado en sus aulas con otras conductas
Técnicas de autoinstrucción.	25 min	Exposición Ver anexo 10		Se presentará el tema de autoinstrucción
		Cuento historia de una tortuga.	Dinámica vivencial	Lectura del cuento la tortuga (contenido en el marco teórico p.30) posteriormente practicaremos el ejercicio, se pedirá inicialmente el apoyo de dos profesores de manera voluntaria quienes representarán una situación problema, la pelea entre dos niños por un juguete, el ponente será el encargado de mediar la conducta a través de esta técnica, para ejemplificar la aplicación en el aula
	20 min	Hojas impresas con el formato de seguimiento	Dialogo-discusión	Resolución de dudas en conjunto con la revisión de sus hojas de seguimiento de aplicación de técnicas. Se les entregará hoja de seguimiento de autoinstrucciones, en la sesión de evaluación se dará tiempo para poder revisarlas.

		de técnicas ver anexo 11		
	20 min			<p>Pase de lista.</p> <p>Por último, se agradecerá su asistencia, recordándoles que habrá una sesión de evaluación dentro de 4 semanas, se pedirá que se den un aplauso por el trabajo realizado durante la sesión y pasen a dejar hojas al buzón y firmar su lista de asistencia, así como hacer entrega de gafete y en su caso el lápiz.</p>
Observaciones:				

Sesión 5 “Evaluación del taller” Duración: 1 hora con 35 min

Contenido temático	Duración	Material	Estrategia didáctica	Actividades
	10 min	Gafetes Lápices		Recepción- entrega de gafetes, pase de lista
	10 min	Hojas de evaluación del Ponente ver nexo 12 taller ver anexo 13		Se evaluará los conocimientos sobre el taller así como del ponente.
	40 min		Dialogo discusión	Se abrirá el espacio para que puedan compartir de qué forma han llevado las técnicas al salón de clases, así como las dudas que presenten.
	10 min	Hojas de evaluación de conocimientos ver anexo 14		Se entregará la hoja que evaluación de conocimientos.
	15 min		Dinámica vivencial	Para cerrar el curso taller se les sentará en círculo y se les pedirá que piensen en algo que le puedan regalar a sus compañeros, que sea especial por el esfuerzo realizado en el curso-taller, después nos sentaremos en círculo pasaran al frente y a través de mímica deberán otorgar su regalo. Para cerrar la actividad se hará reconocimiento por el esfuerzo dedicado, por parte del ponente.
	10 min			Cierre: Se agradecerá su asistencia al taller se entregarán datos de contacto para poder aclarar cualquier duda posterior al taller
Observaciones:				

Como parte de la propuesta de taller se ofrecen actividades específicas para su realización en el aula, las cuales, contemplan las características propias de esta etapa de desarrollo, así como la pertinencia de usarlas de forma individual o grupal por parte del docente.

4.3 Técnicas de autocontrol

Una de las dimensiones más importantes de la acción pedagógica dentro de la educación moral, está el orientar el desarrollo de competencias y conductas que supongan un alto nivel de autorregulación y autocontrol en el alumno. El desarrollo de estas capacidades puede suponer una mayor coherencia entre juicio y acción, entre pensamiento y conducta ya que la finalidad de las mismas, es que la persona reflexione sobre su conducta estableciendo pautas de acción para mejorarla.

El autocontrol no se consigue si la persona no dispone de los medios para influir sobre su propia conducta, ya sean de carácter externo o interno esto hace necesaria la formación de las personas que estén capacitadas para lograr que los menores regulen de forma autónoma su conducta y la actuación hacia su entorno. Los procedimientos de autocontrol se refieren a las técnicas utilizadas para regular la propia conducta y disminuir la probabilidad de consecuencias aversivas, los actos de autocontrol plantean el evitar tener recompensas inmediatas para tener a futuro una recompensa mayor.

A continuación, se presentan técnicas (relajación, respiración, visualización, técnica de la tortuga y autoinstrucciones) que pueden ser utilizadas en el salón de clases, su mayoría se pueden aplicar con grupos grandes, favoreciendo así el andamiaje entre compañeros para realizar las actividades, las autoinstrucciones se recomienda se trabajen de manera individual. Cada técnica cuenta con ejercicios recomendados, a su vez se pueden adaptar de acuerdo a las características y necesidades de cada grupo.

Recomendaciones: Estas son algunas recomendaciones para realizar las técnicas aquí señaladas:

- ❖ El profesor en un inicio deberá ser un modelo, así mismo contar con imágenes que le permitan al niño tener una idea clara de cómo deben llevarse a cabo los movimientos.

- ❖ Se pueden acompañar las actividades con música tranquila de preferencia sin voces, y a un nivel bajo, que permita escuchar las indicaciones de forma clara y no distraiga la atención de las mismas.
- ❖ El espacio físico deberá estar libre de obstáculos, como mochilas o bancas, evitando espacios abiertos con condiciones climatológicas como frío o calor intensos.
- ❖ Contar con tiempo suficiente para realizar las actividades de forma completa, así como contar preferentemente con una asistente que apoye las actividades.
- ❖ Graduar las actividades de acuerdo a la edad, intereses y capacidad de los niños

4.4 Actividades

4.4.1 Relajación

Por medio de la relajación se consigue un estado de reducción de la activación general del organismo, otorgando beneficios a nivel físico y psicológico (Chóliz, 2011).

Se puede hacer distinción entre dos formas de relajación que es profunda y breve, los de tipo profundo se refiere a una relajación de gran magnitud y por lo regular se requiere que la persona se encuentre recostada y en un ambiente tranquilo, por ejemplo, en técnicas como en relajación progresiva, y la meditación. La relajación breve son técnicas con efectos inmediatos, que se usan para momentos en que las personas se enfrentan a situaciones estresantes, siendo el objetivo liberar de forma rápida la tensión (Payné, 2002).

Relajación muscular progresiva. Está técnica busca conseguir un nivel de relajación general, así como busca una autorregulación del organismo, esto se logra mediante ejercicios de tensión distensión de los principales grupos musculares, así como en la distensión de la musculatura esquelética (Chóliz, 2011).

Actividades:

Relajación muscular progresiva: para relajar a los niños de esta manera se puede dividir el cuerpo en cuatro grupos (pies y piernas; tronco; manos y brazos; cuello y cara).

Pies y piernas: se comenzará sentando a los niños en el piso se recomienda que sea sobre una manta o tapete, se quitarán los zapatos y calcetas, pidiendo que muevan un poco los dedos, posteriormente se le dan las siguientes instrucciones: Encojan sus dedos como si quisieran agarrar algo, háganlo con fuerza, manténgalos hasta que se termine de contar al número 5 (1, 2, 3, 4, 5.) y de nuevo regresen a poner sus dedos relajados (Se repite 5 veces).

Ahora eleven sus dedos como si quisieran tocar el techo, de nuevo se contará hasta 5 y regresaran sus dedos a la posición normal.

A continuación, la pierna izquierda se pondrá con el pie en punta elevándolo suavemente sin perder la posición del pie, pueden tocar su muslo para que sientan como se siente rígido se contará de nuevo hasta 5 y deberán bajar su pie, cambiamos hacia el pie derecho y se repite la actividad (5 veces por pierna).

Tronco: Para llevar a la identificación de las partes que componen el tronco se pide que toquen primero su abdomen, posteriormente su pecho, espalda y glúteos, Una vez que identifican cada parte de su cuerpo se les pedirá que tomen un poco de aire por su nariz y lo lleven hacia su abdomen y pecho y pondrán esas partes de su cuerpo muy duras, sosteniendo el aire por 5 segundos y se suelta suavemente (se repite 2 veces)

Ahora se sentarán preferentemente en una silla para que puedan poner su espalda de forma derecha, así como su cabeza y tensarán por 5 segundos (repetir 2 veces) De pie se les pide que tensen los glúteos manteniéndolos por 5 segundos (repetir 2 veces)

Después se les pedirá que tensen todo el tronco y deberán tensar espalda, pecho, abdomen y glúteos al mismo tiempo (Repetir 2 veces).

Manos y brazos: Se comenzará primero por sentir como están sus brazos y manos, cada quién deberá explorarlos, verificando como se sienten (suaves, rugosos, fríos, calientes), pueden tocarlos en diferentes posiciones, levantándolos a diferentes alturas.

Ahora bien, cerrarán lo más fuerte que puedan sus puños se contarán 5 segundos y después las abrirán lentamente (repetir 3 veces).

A continuación, al mismo tiempo apretarán sus puños (tensar) y estirarán ambos brazos hacia adelante y a la altura de los hombros y los pondrán tan duros como puedan, contarán hasta 5, después los aflojarán y los pondrán sobre sus piernas.

Ahora cuando escuchen tensen brazos deberán repetir la actividad que acaban de realizar.

Cuello y cara: ahora van a tensar y relajar su cuello y cara, a través de caras graciosas.

Comenzarán con su frente, suban ambas cejas lo más que puedan esta vez contarán hasta 3 (toquen su frente y sientan las arrugas que se forman), y bajen sus cejas al terminar de contar (repetir 5 veces).

Ahora pondrán las cejas juntas, poniendo cara de muy enojados cuenta hasta 3 y regresen a la posición normal (repetir 5 veces)

Ahora les toca el turno a sus ojos ciérrrenlos y apriétenlos y regresen a la posición normal (con los ojos abiertos) (repetir 5 veces).

A continuación, arrugarán su nariz arrúguenla lo más que puedan cuenten hasta 3 y vuelvan a la posición normal (repetir 5 veces).

Lo siguiente será muy gracioso harán dos caras una triste y una muy feliz, comenzarán haciendo una cara muy muy feliz haciendo una sonrisa muy grande, contarán hasta 3 y regresarán a la posición normal, cuando terminen harán caras muy muy tristes bajando las comisuras de su boca los más que puedan y contarán hasta 3 (repetir 3 veces).

Le toca su turno al cuello, lo van a poner muy derecho y van hacia el frente, ahora miraran su cuello hacia la derecha, cuentan hasta 3 y regresan a ver hacia el frente y ahora giraran sus cuellos hacia el lado izquierdo de nuevo contarán hasta 3 y volverán a ver hacia el frente (repetir 5 veces para cada lado).

4.4.2 Respiración

La respiración es una función que permite la supervivencia, así mismo también permite mantener un estado de salud físico y mental, está muy ligada con las funciones psicológicas (Save the children México, 2008).

De acuerdo con Lichstein, en 1988 (citado en Payné, 2000) la respiración lleva al sistema nervioso autónomo, lo cual significa que es un método para influir en la estimulación fisiológica.

Representa varios beneficios, entre ellos que es una técnica fácil de aprender, se presenta especialmente útil cuando se dificulta el proceso de visualización, y pueden ejecutarse en cualquier lugar.

Actividades

Un barco de papel

Está actividad permite observar la respiración a nivel abdominal.

Para poderla realizar se dan las siguientes indicaciones: acuéstate de espaldas al piso y con los brazos a los lados, ahora se colocará un barquito de papel en tu estómago, fíjate en como sube y baja cuando respira, parece que va navegando en el mar.

Respiramos como abejas

Indicaciones: se pueden sentar en el piso en posición de chinitos (con las piernas cruzadas), deberán mantener la boca cerrada, ahora se taparán los oídos con los dedos e imaginaremos que son unas abejas, van a respirar y cuando saquen el aire sin abrir la boca harán el ruido de una abeja dirán “mmmmmmmm” de manera lenta. Se repite el ejercicio 5 veces

Soplar un rehilete.

En esta actividad se busca bajar el nivel de activación de los niños, en especial cuando terminan de jugar, regresan del recreo, o han peleado con un compañero, se les pide que soplen a un rehilete para que primero se mueva rápido, después de manera lenta cada velocidad se repetirá 10 veces (1 vez por cada soplido)

Somos globos

Para esta actividad se les pregunta si recuerdan como es un globo inflado y uno desinflado, a continuación ellos serán unos globos, pero comenzarán siendo globos desinflados, estando de pie dejaran caer su cuerpo de manera floja cabeza hombros, incluso podrán doblar hacia abajo la mitad del cuerpo, para inflarse deberán respirar y meter aire a su cuerpo, nos iremos inflando poco a poco cada que saquemos el aire nos detendremos y no nos movemos, cuando volvamos a inhalar nos inflaremos un poco más y así repetimos hasta lograr inflarnos por completo.

4.4.3 Visualización

Es un proceso del pensamiento que invoca y usa a los sentidos. Es el uso de imágenes en lugar de palabras como lo es en el pensamiento. Constantemente se forman imágenes como para recordar el pasado o planear hacia el futuro, así mismo se crea a través de ellas situaciones fuera de alcance o de la propia experiencia (Payné, 2002).

De acuerdo con Charaf (2012) el trabajo con imágenes se puede desarrollar desde dos puntos el primero es a través de imágenes propias como recuerdos y con imágenes externas las cuales son elaboradas y frecuentemente son positivas; en

estas últimas se debe poner atención en el uso con niños debido a las experiencias que han recibido por ejemplo para un niño que ha visitado el mar puede ser más fácil que para un niño que no lo ha hecho, así como la edad y la complejidad del lenguaje por lo tanto se recomienda que se empleen primero visualizaciones en colores, para después ser formas y por último imágenes (Davis, Robbins, Mckay, 1985).

En el proceso de visualización, se trabaja conjuntamente con un componente afectivo y cognitivo, esto va a posibilitar definir el contenido, así como a intensidad y sentido de las visualizaciones en términos de asociaciones, recuerdos, descubrimientos, relaciones.

La visualización se da través de guiones los cuales son narraciones breves y sencillas con el fin de orientar y guiar a las personas durante el ejercicio, así mismo son dados en tiempo presente, así como en una versión positiva (Charaf, 2012).

Para desarrollar esta técnica es fundamental que el/los niños se encuentren ya relajados. Está conduce de forma ordenada los pasos que va a seguir cada persona, así como de transmitir e inducir sensaciones y emociones con mensajes claro y específicos.

Actividades

El lago

Para las siguientes actividades se les pedirá a los niños que se recuesten sobre, el suelo, boca arriba, ya sea en una manta, colchoneta o pasto, sus piernas deberán estar estiradas, así como sus brazos los cuales estarán un poco separados de su tronco y con las palmas hacia arriba.

Ahora de aquí en adelante se les hablan con un guion elaborado previamente, se recuerda que es importante tomar en cuenta la capacidad de cada niño, las siguientes actividades por tanto pueden ser adaptadas a cada niño o grupo, también se recuerda que para llevar a cabo la actividad deberán haber realizado una actividad de relajación.

Indicaciones: “ahora que ya están acostados imaginen que son unas estrellas de mar recostados sobre la arena, cierra tus ojos e imagina que esas en un lago ahí hay árboles y flores muy bonitas, esta soleado, es un sitio perfecto para ir de paseo, Respira metiendo aire a tu cuerpo y sacándolo lentamente, ahora ves el color del lago es azul, observa también las flores que hay ahí, observa su color, hay rosas, rojas, verdes, amarillas.

Respira profundo y mira como ves que el agua del lago se mueve muy poco, huele las flores, ahora toca con tus manos el agua, ¿cómo está? Caliente. Fría, y pon atención se escuchan sonidos alrededor, ¿qué es lo que estas escuchando?

Quédate un momento más ahí y disfrútalo, ahora es momento de despedirnos de este bonito lugar, voy a contar cuando escuches el número tres vas a abrir lentamente tus ojos (1...2...3) muy bien abre tus ojos y despacio comienza a mover los dedos de tus manos y los pies, estira tu cara con un gran bostezo, siente como tu cuerpo se siente muy bien.

El arco iris

Recostados como en el ejercicio anterior se les proporcionan las siguientes instrucciones:

“muy bien ahora que están con los ojos cerrados vamos a respirar profundo y sostenemos el aire 3 segundos y los soltamos, de nuevo respiramos y ahora sostenemos segundos , escuchen muy bien yo voy a contar para que sepan cuando soltamos el aire, muy bien ahora imaginen que su cuerpo es una hojita flotando en el agua azul, ahora imagina que ves un hermoso arco iris observa muy bien sus colores, hay una franja de color morada, azul, verde, amarilla, naranja y roja, observa sus colores y escoge el color que más te guste, ahora tu cuerpo se va llenando del color que más te gusta.

Muy despacio vas a abrir tus ojos, vas a mover tus brazos y piernas lentamente, para estirar tú cara da un gran bostezo.

Después de realizar ejercicios de visualización se pueden sentar en un círculo para describir sus experiencias, así mismo se les puede ofrecer material para actividades gráficas para que puedan expresar sus sentimientos y las imágenes que lograron, estas mismas se pueden conservar como evidencias, para el registro de los avances obtenidos.

4.4.2 Autoinstrucciones

Se consideran básicas para el desarrollo del autocontrol, y son aquellas frases o pensamientos que se utilizan previamente para guiar la conducta, es como un monologo interno, nos indican como pensar y actuar en diversas situaciones, en especial en una situación problema (Minici, Rivadeneira, Dahab, 2008). De esta forma el objetivo principal de esta técnica es controlar las verbalizaciones tanto internas como externas en la conducta abierta (Núñez, 2000).

Esta capacidad se desarrolla en los niños primero de forma externa, a través principalmente de los padres, para después pasar a las autoinstrucciones en voz alta, por último, pasa a ser una actividad encubierta dado que las hace internas. (Minici, Rivadeneira, Dahab, 2008).

De manera general la intervención se puede dar en fase de preparación, encuentro y autorrecompensa, en cada etapa se buscará que se desarrollan nuevas normas y orientaciones, de acuerdo a Friedberg y Mclaure (2002) consisten en lo siguiente: Etapa de preparación: consiste en preparar al niño ante una situación estresante, es entonces que la autoinstrucción será una frase que tranquilice al mismo tiempo estratégica (p. ej. Mis compañeros quieren jugar con otra cosa, puedo jugar solo o invitar a otro compañero a jugar). La autoinstrucción deberá poner énfasis en un aspecto de la tarea, ya que a través de ella aprenderá las tareas importantes para mantener el control sobre sí mismo.

Etapa de encuentro: se le enseña al niño a establecer diálogos consigo mismo, esto disminuye su estado de estrés en el instante en que se encuentra en una situación que le produce malestar (p.ej. esto me molesta, pero me puedo sentar para tranquilizarme)

Etapa de autorrecompensa: cuando ha utilizado la frase que le ha ayudado a enfrentar la situación que le produce malestar, utilizara una nueva de autorrecompensa (p. ej. Lo hice muy bien).

En el uso dentro del aula se deberá apoyar de instrucciones simples y estas serán ofrecidas por el maestro, de acuerdo a la edad del niño deberá elaborar un dialogo que pueda usar en situaciones de estrés, los cuales acompañarán al niño diciéndolas en voz alta, eventualmente se le da la oportunidad a enfrentarse a situaciones que le causen malestar bajo supervisión y por último de manera independiente.

Técnica de la tortuga

Dentro de las actividades que se pueden desarrollar mediante autoinstrucciones se encuentra la técnica de la tortuga. La cual emplea una analogía con ese animal, la cual como se observa se repliega en su caparazón una vez que percibe una amenaza, al niño se le enseñara entonces a replegarse en un caparazón imaginario al sentir alguna amenaza, para darse tiempo de resolver el problema, observar posibles soluciones y dar una respuesta autocontrolada. Fue elaborada por

Shneideer y Robin en 1976 (citado en Orjales, 2007) Si bien no cuenta con el sustento suficiente muestra una estructura concordante con la teoría, ha sido utilizada como actividad para ayudar a autocontrol en niños diagnosticados con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH).

Actividad

Se recomienda realizar esta actividad de manera personalizada

Se le contara al niño estando tranquilo la siguiente historia

Historia de una tortuga

En una época muy remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía ____ años de edad y justo entonces acababa de empezar _____ curso. Se llamaba Tortuguita.

A Tortuguita no le gustaba ir al colegio. Prefería estar en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada de nada; sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos o pasar las horas muertas viendo la televisión. Le parecía horrible tener que hacer cuentas y más cuentas; y aquellos horribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda el alma leer y lo hacía bastante mal y era incapaz de acordarse de apuntar los deberes que le mandaban. Tampoco se acordaba nunca de llevar los libros al colegio.

En clase, jamás escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruidos que volvían locos a todos. Cuando se aburría, y sucedía muy a menudo, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos. En ocasiones, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para terminar cuanto antes y se volvía loca de rabia cuando, al final le decían que lo había hecho mal. Cuando esto sucedía arrugaba las hojas o las rompía en mil pedazos. Así transcurrían los días. Cada mañana, camino del colegio, se decía a sí misma que iba a esforzarse todo lo posible para que no la castigasen en todo el día. Pero, al final, siempre acababa metida en algún lío. Casi siempre se enfurecía con alguien y se peleaba constantemente, aunque sólo fuera porque creía que el que le había empujado en la cola, lo había hecho a propósito. Se encontraba siempre metida en dificultades y empezó a estar harta del colegio. Además, una idea empezó a rondarle por la cabeza; “soy una tortuga muy mala”, se decía. Estuvo pensando esto mucho tiempo sintiéndose mal, muy mal.

Un día, cuando se sentía más triste y desanimada que nunca, se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años y su tamaño era enorme. La tortuga sabia se acercó a Tortuguita y le preguntó qué le ocurría. Tortuguita tardó en responder impresionada por

semejante tamaño. Pero la vieja tortuga era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarla. “¡Hola!”, dijo con voz inmensa y rugiente, «voy a contarte un Secreto. ¿No comprendes que llevas sobre ti la solución para los problemas que te agobian?

Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando. “¡Tu caparazón, tu caparazón!”, exclamó la tortuga sabia, “¡para eso tienes una coraza! Puedes esconderte en tu interior siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te da rabia. Entonces, cuando te encuentres dentro de tu concha dispondrás de un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar la mejor solución. Así que, ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón”.

A Tortuguita le gustó la idea y estaba impaciente por probar su nuevo secreto en el colegio.

Llegó el día siguiente y, de nuevo, Tortuguita cometió un nuevo error que estropeó su hoja de papel blanca y reluciente, empezó a experimentar otra vez sentimientos de furia y rabia, y cuando estaba a punto de perder la paciencia y arrugar la hoja, se acordó de lo que le había dicho la vieja tortuga. Rápida como el rayo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, apretándolas contra su cuerpo, deslizándose hacia el interior de su caparazón. Permaneció así hasta que tuvo tiempo de pensar que era lo mejor que podía hacer para resolver su problema con la hoja. Fue estupendo para ella encontrarse allí tan tranquila y comfortable dentro de su concha donde nadie podía molestarla.

Cuando por fin salió de su concha, se quedó sorprendida al ver que su maestra le miraba sonriente. Tortuguita explicó que se había puesto furiosa porque había cometido un error. La maestra le dijo que estaba orgullosa de ella porque había sabido controlarse. Luego, entre las dos, resolvieron el fallo de la hoja. Parecía increíble que con una goma y borrando con cuidado, la hoja pudiera volver a quedar limpia.

Tortuguita continuó aplicando su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso en el recreo. Pronto, todos los niños que habían dejado de jugar con ella por su mal carácter, descubrieron que ya no se enfurruñaba cuando perdía en un juego ni pegaba a todo el mundo por cualquier motivo. Al final de curso, Tortuguita aprobó todo y jamás le faltaron amigos

FIN

Las actividades son propuestas como parte del taller, sin embargo, se pueden complementar junto con otras actividades que hayan mostrado ser efectivas, para el desarrollo de autocontrol, así como estas mismas pueden cambiar de acuerdo a las necesidades específicas del menor o del grupo en general.

Conclusiones

Con base la revisión bibliográfica, a la experiencia como docente y la constitución del curso taller, se concluye que:

Los docentes forman parte activa de la construcción del autocontrol en los preescolares.

Actualmente el papel de los profesores se encuentra muy diversificado, poco reconocido y se tienen altas expectativas sobre ellos, se espera de ellos por ejemplo: que inculquen hábitos, que mejoren la conducta de los niños, que velen por el bienestar de sus alumnos, se espera que enseñen de manera óptima contenidos educativos, que brinden atención individualizada, cumplan muchas veces el papel de psicólogos, e incluso se hagan cargo de muchas actividades que corresponde a los padres de familia. Si bien se ha demostrado ya en diversos estudios que los profesores impactan en la vida de sus estudiantes, ya que pasan junto a ellos gran parte del día, también presencian el impacto de la relación en casa o su medio, es así que su labor no se queda solo en la enseñanza de un currículo, si no que funcionan a su vez como guías en eventos personales, convirtiéndose entonces en una imagen de apoyo tomando el papel de una figura significativa, es por ello que los profesores funcionan como modelos para la adquisición de hábitos, de formas de responder ante situaciones problema. A partir de este punto, resulta de suma importancia que los profesores se encuentren preparados para enfrentar estos retos día a día para abordarlos desde una perspectiva humana, pero a su vez tengan la capacidad de delimitar su trabajo y hacer partícipes a otros miembros importantes que se vinculan con la educación, como lo son en primer instancia padre de familia, psicólogo y pedagogos, también será necesario que como actores principales de la educación hagan saber la forma de trabajo ante el sistema educativo.

Este último es de gran importancia ya que son quienes implementan los sistemas actuales de educación en este caso el plan de estudios 2011 que busca el desarrollo de competencias para la vida.

Sin embargo, un problema al que se enfrenta la educación en México corresponde a la falta de un sistema educativo estable y propio, creado a partir de las necesidades y posibilidades reales de los actores de la educación: alumnos, maestros, padres de familia, pedagogos y psicólogos. Es así que se deben de

plantear objetivos y metas claras para poder tener resultados de igual manera, claros, que logren impactar no solo en el alumno sino también en sus familias.

La intervención del psicólogo dentro de la preparación para docentes logra que se impacte en una población mayor en la atención psicopedagógica de los alumnos.

Como es sabido la intervención del psicólogo es limitada dentro de los sectores educativos a unos cuantos niños, por lo general solo se atienden a niños problema, los psicólogos también son considerados para la creación de los planes educativos pero no para su intervención en éstos, pero hay otra gran posibilidad para llegar a más personas, el desarrollo de habilidades psicológicas se dará a través de los maestros quienes tienen a su servicio durante su vida laboral activa a más de 20 generaciones.

En la actual capacitación que se les ofrece a los docentes, el trabajo del psicólogo es importante, ellos conocen las herramientas para la modificación de la conducta y pueden capacitar a los docentes en esta labor tan importante.

En el marco de las competencias para la vida el desarrollo del autocontrol debe ser una prioridad dentro del sistema educativo

El autocontrol es una problemática que se presenta en niveles alarmantes dentro de todas las escuelas, siendo reflejo de ello, la agresividad y la victimización de los alumnos en todos los niveles educativos, es un tema de preocupación, esto refleja la falta de herramientas psicológicas y conductuales para afrontar la situación.

El problema viene desde el seno familiar, la familia mexicana está en crisis; mamá y papá trabajan ¿quién educa a los niños? Quienes los suplen la mayoría de las veces no quiere “batallar” con ellos, así que la mejor opción es dejarlos hacer lo que quieren o pasen muchas horas frente al televisor, el celular o las computadoras, medios que refuerzan el ambiente carente de valores y al no tener cuidado en que contenidos son a lo que se acceden no fomentan una educación adecuada.

Así, al llegar al salón de clases el profesor se encuentra con niños que no han desarrollado empatía, que carecen de relaciones sociales favorables.

Trabajar bajo esas condiciones es difícil, sin embargo, el profesor también forma parte de la socialización de individuo, lograr que se desarrolle el autocontrol en el aula es parte de su trabajo.

La preparación de los docentes mejorara el trabajo áulico para ser reflejado fuera de la escuela.

El desarrollo del autocontrol va más allá de querer que los niños se sienten en su lugar y acaten reglas, tiene grandes implicaciones a nivel social, es innegable que esta conducta solo impactara en el aula, como bien se ha descrito en el marco teórico hay implicaciones en el ámbito familiar y social, tanto en el presente como en proyecciones hacia la vida futura de los alumnos quienes al ser adultos serán los encargados de transmitir sus habilidades a nuevas generaciones.

Por otra parte, y en complemento a los cursos que se les ofrecen a los docentes, es necesario ofrecerles los medios necesarios para llevar a cabo su labor de una manera más efectiva, es decir: grupos reducidos, material suficiente y contar con una asistente, para que en caso de ser necesario se de atención personalizada a un niño, mientras e asistente se encarga del grupo. Así que si no se le dota de lo necesario no se verá un impacto significativo en la educación.

El estudio tanto del autocontrol y su vinculación con el sistema educativo tiene grandes oportunidades de trabajo no solo a nivel teórico si no principalmente en el marco de acción, ya que se presentan grandes necesidades en todos los niveles educativos, es importante rescatar también que se necesita dar herramientas de acción como parte de la formación básica, como se mencionó se están viviendo cambios en la educación de México por lo cual no tiene estabilidad, y se vive mucha incertidumbre en las formas de actuar ante un grupo, hay cambios grandes en las estructuras, en cómo se imparte educación, se ha dejado ya una educación tradicional, pero no se ha dado la formación necesaria para adaptarse a una nueva enseñanza.

Está claro que no es necesario dar reglazos ni aventar el borrador para tener el control de grupo.

Hoy en día la psicología ha aportado avances interesantes para la modificación de la conducta sin afectar la personalidad infantil.

Referencias

- Auroch (2006). *Actividades didácticas Auroch*. México: Lukambanda.
- Ayala, C. (2013). *La agresividad infantil en niños de edad preescolar y la relación con la disciplina parental*. Tesis de licenciatura. Universidad de Sovento A.C.: México
- Bandura, A., Richard, W. (1974) *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. España: Editorial Alianza.
- Barriga, L. (2011). *La influencia de la capacidad intelectual en el rendimiento académico en los alumnos de preescolar*. Tesis de licenciatura. Universidad don Vasco, A.C.: México.
- Cario, M. (2009) *Propuesta de un programa para fomentar el desarrollo de la empatía, la comunicación y la iniciativa como habilidades sociales en niños y niñas de edad preescolar entre los 5 y 6 años*. Tesis de licenciatura. Universidad del Tepeyac: México.
- Charaf, M. (2012) *Relajación creativa. Técnicas y experiencias*. Meubook, S.L.: España.
- Chóliz, M. (2011). *Técnicas para el control de la activación*. S.E.:España.
- Cohen, D. (1999) *¿cómo aprenden los niños?*. México: Fondo de Cultura Económica
- Corro, J. (2013). *La importancia de los valores en niños de edad preescolar de 3 a 5 años*. Tesis de licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Craig, G. & Baucum, D. (2001). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson.
- Davis, M., Robbins, E., McKay, M. (1985) *Técnicas de autocontrol emocional*. España: Martínez Roca.
- Flórez, R.; Torrado, M.; Mesa, C. (2006) *Emergencia de las capacidades metalingüísticas*. *Revista latinoamericana de psicología*. 38 (3), pp. 457- 475.

- Grenier, M. (2000). *La formación de valores en la edad preescolar*. Ciencia y sociedad. 4, pp. 552-560. República dominicana.
- Hernández, A. (2011). *Desarrollo psicológico en niños preescolares de una comunidad indígena*. Tesis de licenciatura. Universidad Salesiana: México.
- Hernández, A. (2007) *opinión de las profesoras respecto de la importancia de la educación preescolar para la promoción del desarrollo infantil*. Reporte de experiencia profesional de maestría: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Londoño, D. (2010). *El papel del maestro en la interiorización de la norma en los niños del colegio canadiense del grado de transición*. Tesis de licenciatura: Corporación universitaria Lasallista.
- Loperena, M. (2008). *El autoconcepto en niños de cuatro a seis años*. 18 (9): tiempo de educar, pp. 307-327.
- Lozada, A. (2011). *La psicoterapia de juego para el descubrimiento del autocontrol: "pensar, actuar y decidir"*. Reporte de experiencia profesional: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Martínez, J. & Duque, A. (2008). *El comportamiento agresivo y algunas características a modificar en los niños y niñas*. 16 (10), pp. 92-105. Investigaciones Andina: Colombia.
- Mestre, M. Samper, P. Díez I. (2001) *Estilos de crianza y desarrollo prosocial de los hijos*.
- Minici, A., Rivadeneira, C., Dahab, J. (2008) *Entrenamiento en autoinstrucciones*. Revista de terapia cognitivo conductual, 15, pp. 1-5.
- Núñez, P. (2000) *La relajación y las autoinstrucciones en la respuesta de impulsividad en el niño con trastorno de atención deficiente con hiperactividad*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México: México.

- Orjales, I. (2007). *El tratamiento cognitivo en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH): revisión y nuevas aportaciones*. Anuario de psicología clínica y de la salud. Pp. 19-33. 3. España.
- Papalia, D. Duskin, R. Wendkos, S. (2009). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill.
- Payné, R. (2002) *Técnicas de relajación*. Guía práctica. España: Editorial Paidotribo.
- Piaget, J. (1991) (4ª edición). *Seis estudios de psicología*. España: Editorial Labor S.A.
- Rabadán, R & Giménez, A. (2012). *Detección e intervención en el aula de los trastornos de la conducta*. Educación XX1, 2 (15), pp. 185-212. España.
- Rosas, J & Sandoval, E. (2014). *Taller de psicomotricidad una alternativa para la mejora del aprendizaje y desarrollo motor*. Tesis de licenciatura. México: Universidad Alzate de Ozumba.
- Save the children México (2008). *Manual de uso: alimentarnos para vivir mejor: Niños y niñas en movimiento*. México: S.E.
- Secretaría de Educación Pública (2009). *Antología de educación física*. México: Secretaría de Educación Pública.
- Secretaría de Educación Pública (2011) *Programa de estudios 2011. Guía para la educadora. Educación básica Prescolar*. México: Secretaría de Educación Pública.
- Serrano, A. (2013). *La generalidad de la teoría de autocontrol*. Dykinson: España.
- Torres, T. (2009). *Los valores morales en la personalidad*. *Revista Médica Online Electrónica*.
- Vega, L. Poncelis, F. & Villanueva, L. (2011). *Programa de habilidades de autocontrol en niños preescolares: una forma distinta de convivir con mis compañeros*. Puentes para crecer: México.

Vergara, C. (2002). *Creencias relacionadas con las prácticas de crianza en los hijos/as*. Tesis de maestría, México: Universidad de Colima.

Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa*. México: Pearson.

Referencias Electrónicas

Aliño M. Navarro R.; López, J.; Pérez, L. (2007). *La edad preescolar como momento singular del desarrollo humano*. Revista cubana de psiquiatría, 7 (4). Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S003475312007000400010&script=sci_arttext

Ayala, H; Chaparro, A; Fulgencio, M; Pedroza, F; Morales, S; Pacheco, A; Mendoza, B; Ortiz, A; Vargas E; Barragan, N. (2001) *Tratamiento de agresión infantil: desarrollo y evaluación de programas de intervención conductual multi-agente*. Revista mexicana de análisis de la conducta pp.1-33 (1) recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/rmac/article/viewFile/26317/24720>.

Maya, E. Moctezuma, J., López, N., Carrasco, D., Mendoza, V. (2011). *Relaciones sociales en preescolares considerando cuatro variables: trabajo en grupo; juego; liderazgo y afecto*. 8 (1) recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100005

Nicolás, R. (2011). *Reforma integral de la educación básica*. México: Secretaría de Educación Básica. Recuperado de: http://basica.sep.gob.mx/tiempocompleto/pdf/memorias2012/articulacion_educ_bas.pdf.

Secretaría de Educación Pública (2013). *Educación Inicial*. Recuperado de: http://www.sep.gob.mx/es/sep1/sep1_Educacion_Inicial#.VOK8CPmG_wx

Sisto F.;Marín F.; Urquijo, S. (2010) *Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes*.16 (2) 217-226 recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000200011&script=sci_arttext

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario de conocimientos previos

Nombre:

Escuela _____ donde _____ labora:

Número de alumnos a su cargo: ____ Grado a su cargo: _____

El presente cuestionario tiene el objetivo de saber cuáles son los conocimientos previos que tiene sobre el tema, para así poder ajustar los contenidos del taller de acuerdo a las necesidades del grupo, la información aquí recabada será tratada con confidencialidad, agradecemos su colaboración.

Lea atentamente las preguntas, si tiene alguna duda puede recurrir al ponente del curso.

1.- Cuando escucha la palabra autocontrol, a qué considera que haga referencia:

- A) Capacidad de interpretar información social así como la de inhibir reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones
- B) Capacidad de valorar en conjunto nuestros rasgos corporales y mentales.
- C) Capacidad de obedecer
- D) Imagen que tiene una persona de sí misma

2.- Qué conductas observa en un niño que se autocontrola puede marcar más de una opción:

- A) Monitorea sus conductas
- B) Sigue todas las reglas que se le imponen
- C) Se mantiene todo el tiempo callado y sentado
- D) Puede esperar, para recibir algo que haya solicitado
- E) Mantiene la calma en situaciones estresantes
- F) Sólo sigue reglas si alguien lo observa

3.- ¿Qué factores considera influyen en el desarrollo del autocontrol? (puede marcar más de una opción)

- A) Edad
- B) Género
- C) Habilidades verbales
- D) Formación estricta
- E) Nivel de estudios de los padres
- F) Estilos de crianza
- G) Temperamento
- H) Tiempo que pasa frente al televisor

4.- ¿Cómo ayuda a sus alumnos a mantener el autocontrol de sus conductas?:

5.- ¿Qué dificultades cree que puedan presentar los niños con un bajo autocontrol?

6.-¿Cuál cree que es la importancia del profesor dentro del desarrollo del autocontrol?

7.- ¿Conoce algunos recursos para fomentar el autocontrol? Si es así, descríbalos.

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 2

Formato de seguimiento de Técnicas de relajación

Fecha de aplicación: _____

Número de alumnos con que se llevó a cabo la técnica: _____

Tiempo aproximado en que realizo la actividad: _____

Motivo por el cual llevo a cabo la actividad:

Si aplico alguna variante a la técnica que aquí se le otorgo favor de describirla:

Cómo observo a su (s) alumno (s) después de utilizar la técnica:

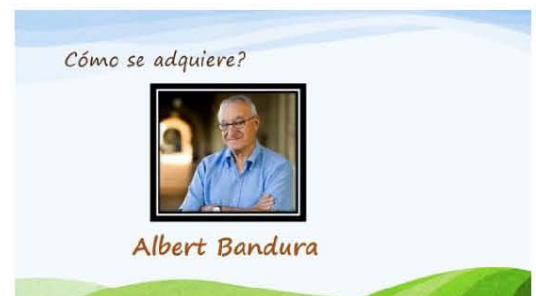
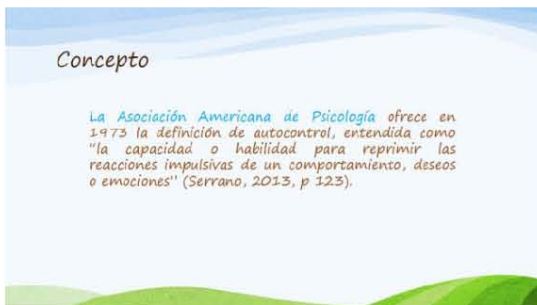
¿Tuvo alguna dificultad? (sí es así descríbala) mencione la manera en que la resolvió en caso de ser así:

Observaciones:

Anexo 3

Autocontrol

Las presentes diapositivas se proponen para su uso dentro del desarrollo del taller



Falta de autocontrol

Dentro de la escuela los niños que son agresivos muestran conductas poco relacionadas con un alto aprendizaje (baja atención y realización de ejercicios en clase), se presentan con frecuencia conductas disruptivas y problemas de interacción con profesores y compañeros, el mantenimiento de estas conductas a largo plazo conlleva a la deserción escolar, muestran dificultades para mantener un empleo, muestran una tendencia al consumo de alcohol o uso de drogas, significando finalmente un problema social. Por lo que una intervención temprana es de suma importancia para modificar patrones de comportamiento. (Ayala, Chaparro, Fúgencio, Pedroza, 2001).

Intervención docente



- El espacio físico deberá estar libre de obstáculos, como mochilas o bancas, evitando espacios abiertos con condiciones climatológicas como frío o calor intensos.



- Contar con tiempo suficiente para realizar las actividades de forma completa, así como contar preferentemente con una asistente que apoye las actividades.

- Graduar las actividades de acuerdo a la edad, intereses y capacidad de los niños



Anexo 4

Las presentes diapositivas se proponen para su uso dentro del desarrollo del taller

Técnicas de relajación



Anexo 5

Lista de asistencia

Fecha	
Nombre	Desempeño
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Anexo 6

Las presentes diapositivas se proponen para su uso dentro del desarrollo del taller

Técnicas de respiración



Anexo 7

Formato de seguimiento de Técnicas de respiración

Fecha de aplicación: _____

Número de alumnos con que se llevó a cabo la técnica: _____

Tiempo aproximado en que realizo la actividad: _____

Motivo por el cual llevo a cabo la actividad:

Si aplico alguna variante a la técnica que aquí se le otorgo favor de describirla:

Cómo observo a su (s) alumno (s) después de utilizar la técnica:

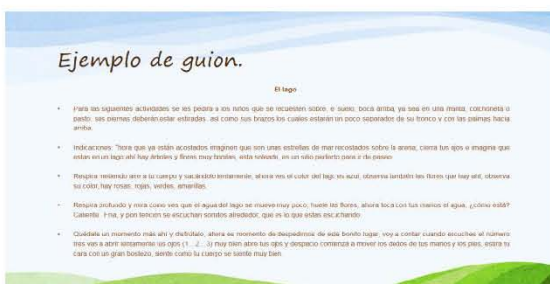
¿Tuvo alguna dificultad? (sí es así descríbala) mencione la manera en que la resolvió en caso de ser así:

Observaciones:

Anexo 8

Las presentes diapositivas se proponen para su uso dentro del desarrollo del taller

Técnicas de visualización



Anexo 9

Formato de seguimiento de Técnicas de visualización

Fecha de aplicación: _____

Número de alumnos con que se llevó a cabo la técnica: _____

Tiempo aproximado en que realizo la actividad: _____

Motivo por el cual llevo a cabo la actividad:

Mencione si la visualización se dio por colores, imágenes creadas o partir de recuerdos _____

Mencione de forma breve el guion en el cual se baso

Cómo observo a su (s) alumno (s) después de utilizar la técnica:

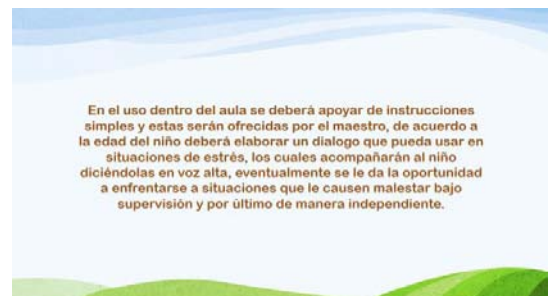
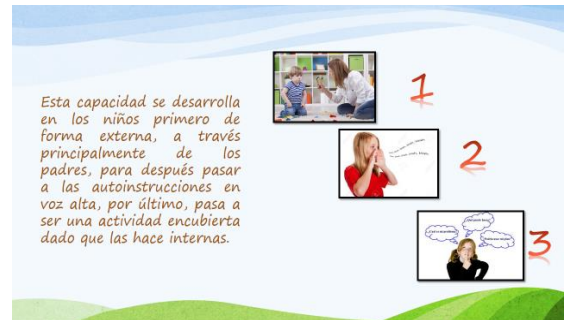
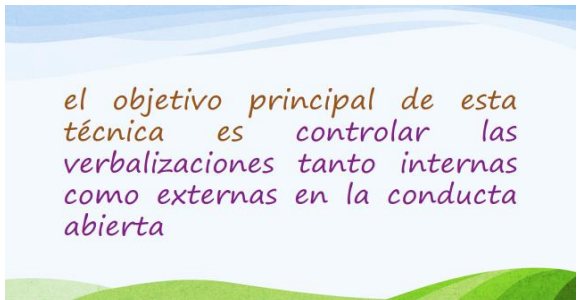
¿Tuvo alguna dificultad? (sí es así descríbala) mencione la manera en que la resolvió en caso de ser así:

Observaciones:

Anexo 10

Las presentes diapositivas se proponen para su uso dentro del desarrollo del taller

Autoinstrucciones



TÉCNICA DE LA TORTUGA



Anexo 11

Formato de seguimiento de Técnicas de autoinstrucción

Fecha de aplicación: _____

Número de alumnos con que se llevó a cabo la técnica: _____

Tiempo aproximado en que realizo la técnica: _____

Motivo por el cual llevo a cabo la actividad:

Describe cómo fueron las instrucciones dadas

Cómo observo a su (s) alumno (s) después de recibir las instrucciones:

¿Tuvo alguna dificultad? (sí es así descríbala) mencione la manera en que la resolvió en caso de ser así:

Observaciones:

Anexo 12 Hoja de evaluación al ponente

Fecha: _____

La presente hoja tiene como objetivo conocer su perspectiva sobre las ponencias, por lo tanto, no hay respuestas buenas o malas, la información aquí recabada se tratará de manera confidencial.

Nombre del ponente:

¿Las instrucciones recibidas durante las actividades fueron claras?

—

¿Se sentía usted con confianza de preguntar sus dudas al ponente?

¿Las repuestas a sus dudas fueron claras?

¿Se presentó el ponente de forma puntual?

¿Conto con el material necesario para poder realizar todas las actividades?

¿El trato hacia usted y el grupo fue respetuoso?

¿Tuvo el acompañamiento adecuado para la realización de las actividades?

¿Qué fue lo que más le gusto de las ponencias?

¿Qué fue lo que menos le gusto?

Recomendaciones hacia el ponente

Grado de satisfacción general con el ponente



¡Agradecemos su participación!

Anexo 13 Hoja de evaluación del curso-taller

Fecha: _____

La presente hoja tiene como objetivo conocer su perspectiva sobre el curso taller presente, por lo tanto, no hay respuesta buenas o malas, la información aquí recabada se tratara de manera confidencial.

Nombre del taller _____

¿La información que se le presento fue clara? _____

¿La cantidad de materiales fue suficiente para todos los asistentes?

¿Se contó con los insumos de trabajo adecuados? _____

¿Se invirtió el tiempo suficiente en cada tema? _____

¿Se invirtió el tiempo suficiente en preguntas y respuestas? _____

¿Las actividades se dieron de forma organizada? _____

¿Qué fue lo que más le gusto del curso-taller?

¿Qué fue lo que menos le gusto?

Grado de satisfacción con el curso-taller



Muy poca satisfacción



Poca satisfacción



Neutral satisfacción



Moderada satisfacción



Gran satisfacción

¡Agradecemos su participación

Anexo 14 Hoja de evaluación de conocimientos

Fecha: _____

Nombre:

Escuela donde labora:

Número de alumnos a su cargo: _____ **Grado a su cargo:** _____

Lea atentamente las siguientes preguntas, en caso de necesitar más espacio, solicite al ponente hojas suficientes, recuerde colocar su nombre nuevamente en ellas, gracias.

1.- Mencione qué es el autocontrol

2.- Mencione ¿Cuál es la importancia de la intervención docente en el desarrollo del autocontrol?

3.- Qué características de su aula debe contemplar al planear llevar a cabo alguna de las técnicas

4.- Qué es la relajación:

5.- Qué beneficios aporta al desarrollo del autocontrol contar con una respiración adecuada:

6.- Que es la visualización:

7.-Qué es y por qué es importante un guion en las técnicas de visualización:

8.- Qué son las autoinstrucciones:

9.- Cuales son las etapas del desarrollo del autocontrol:

10.- Cuáles son as tres fases de intervención en el autocontrol:

11.- Qué es a técnica de la tortuga y cómo se emplea:

Mencione la importancia de desarrollar el autocontrol dentro de la aulas:

¡Gracias por su colaboración!