



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS BASADAS
EN TÉCNICAS DE AUTOCONTROL DE EMOCIONES PARA DISMINUIR LA
AGRESIVIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS EN EL CENTRO DE
EDUCACIÓN INICIAL TOTORACOA, PERÍODO LECTIVO 2020-2021

Trabajo de titulación previo a la obtención del
título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial

AUTORA: LEIDY VIVIANA IÑIGUEZ MATUTE

TUTOR: LCDO. GERARDO DE JESÚS GUERRERO MUÑOZ, MGST.

Cuenca - Ecuador

2022

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Leidy Viviana Iñiguez Matute con documento de identificación N° 0106435068 manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 5 de abril de 2022

Atentamente,



Leidy Viviana Iñiguez Matute

0106435068

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Leidy Viviana Iñiguez Matute con documento de identificación N° 0106435068, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la Propuesta Metodológica: “Elaboración de una guía de estrategias metodológicas basadas en técnicas de autocontrol de emociones para disminuir la agresividad en niños y niñas de 3 a 4 años en el Centro de Educación Inicial Totoracocha, período lectivo 2020-2021”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 5 de abril de 2022

Atentamente,



Leidy Viviana Iñiguez Matute

0106435068

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Gerardo de Jesús Guerrero Muñoz con documento de identificación N° 0101868974, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS BASADAS EN TÉCNICAS DE AUTOCONTROL DE EMOCIONES PARA DISMINUIR LA AGRESIVIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL TOTORACocha, PERÍODO LECTIVO 2020-2021, realizado por Leidy Viviana Iñiguez Matute con documento de identificación N° 0106435068, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Propuesta Metodológica, que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 5 de abril de 2022

Atentamente,



Lcdo. Gerardo de Jesús Guerrero Muñoz, Mgst.

0101868974

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación está dedicado a Dios y a la Virgen María, pero sobre todo a mis padres Rosa Matute y Marco Iñiguez, quienes con su bendición, paciencia y sacrificio me han apoyado para cumplir una meta más, que con sus consejos y enseñanzas me han sabido guiar por el camino del bien inculcándome los valores fundamentales para la vida como: el amor, responsabilidad, empatía, respeto y además me han enseñado que con esfuerzo, trabajo y dedicación todo se puede lograr.

A mis hermanos Leonardo, Adriana, Wendy y Kevin por su apoyo incondicional y estar junto a mi durante todo este proceso, que además de mis padres, han sido mi pilar fundamental para superarme en mi vida académica.

AGRADECIMIENTO

En primera instancia agradezco a mis padres por todo su apoyo porque sin ellos no habría podido llegar hasta donde me encuentro el día de hoy, siempre han estado guiado mis pasos, enseñándome que de los erros se aprende y siempre se puede volver a empezar. Ha sido un largo camino, pero con su bendición he podido avanzar, convirtiéndome en una persona de bien.

Un especial agradecimiento a todos los docentes de mi vida formativa, quienes con su experiencia y sabiduría me han enseñado los conocimientos necesarios de mi carrera, también a mis amigas por estar siempre presente, que sus palabras de aliento me han ayudado a continuar con este proceso.

De la misma manera, quiero pronunciar mi sincero agradecimiento al Mg. Gerardo Guerrero, tutor de este trabajo de titulación, el mismo que, me ha orientado durante este transcurso, a través de su conocimiento, vivencias, experiencias y enseñanzas, gracias a esto ha sido posible la construcción de esta propuesta.

RESUMEN

Un desafío del sistema educativo actual es conseguir una adecuada formación escolar pero también es necesario trabajar en las emociones de los niños, quienes se encuentran explorando un mundo desconocido para ellos y están expuestos a un sin número de situaciones de la vida cotidiana, en las cuales no saben cómo actuar o cómo manejar sus emociones e identificar las de sus compañeros de clase. El problema es que la escuela da mayor importancia al desarrollo cognitivo, sin enfocarse en el progreso emocional de sus estudiantes. Sin darse cuenta que, una correcta educación emocional ayuda a los infantes a conocer y regular sus emociones para comprender la de los demás y lograr así un buen ambiente escolar, pues, se ha identificado que la mayor dificultad que presentan los niños de 3 a 4 años del Inicial II del Centro de Educación Inicial Totoracocha, lugar de estudio para el trabajo de titulación, son problemas de agresividad. Por esta razón, la presente investigación pretende ofrecer una guía metodológica basada en técnicas de autocontrol emocional para disminuir la agresividad, además de, ayudar a los niños y niñas a explorar, conocer, expresar y regular sus emociones, con la finalidad de mejorar su estado emocional, interacción social y escolar. Pero también, se busca beneficiar a la Institución Educativa, docentes y padres familia, porque es importante que estén estrechamente involucrados en la educación de los párvulos.

Palabras claves: autocontrol emocional, agresividad, emociones, técnicas, educación infantil.

ABSTRACT

A challenge of the current educational system is to achieve an adequate school education, but it is also necessary to work on the emotions of children, who are exploring an unknown world and are exposed to countless situations of everyday life, before which they do not know how to act or how to manage their emotions and identify those of their peers. The problem is that schools give greater importance to cognitive development, without focusing on the emotional development of their students. Without realizing that a correct emotional education helps children to know and regulate their emotions in order to understand those of others and thus achieve a good school environment, it has been identified that the greatest difficulty presented by the children of Initial II of the Centro de Educación Inicial Totoracocha, place of study of the degree work, are the problems of aggressiveness. Therefore, this work aims to offer a methodological guide based on emotional self-control techniques to reduce aggressiveness, in addition to helping children to explore, know, express and regulate their emotions, in order to improve their emotional, social and school interaction status. However, it also seeks to benefit the educational institution, teachers and parents, because it is important that they are closely involved in the education of infants and toddlers.

Key words: emotional self-control, aggressiveness, emotions, techniques, early childhood education.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	I
CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	II
CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA.....	III
CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO	VI
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT	VIII
ÍNDICE GENERAL.....	IX
1. PROBLEMA.....	1
1.1. Descripción del problema	1
1.2. Antecedentes	2
1.3. Importancia y alcances	3
1.4. Delimitación	4
1.5. Explicación del problema	5
2. OBEJTIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS.....	7
2.1. Objetivo general:	7
2.2. Objetivos específicos:	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
LAS EMOCIONES	8
1.1. Las emociones en la primera infancia	8
1.2. Características e importancia de las emociones	9
1.3. Clasificación de las emociones.....	10
1.4. Manifestación de las emociones en niños y niñas de 3 a 4 años.....	12
1.5. Como los niños y niñas pueden controlar los impulsos emocionales	14
1.5.1. Inteligencia emocional.....	15
1.5.2. Autocontrol emocional.....	16
LA AGRESIVIDAD	17
2.1. ¿Qué es la agresividad?.....	17
2.2. Clasificación de la agresividad	18

2.3.	Agresividad Infantil	19
2.4.	Manifestación de la agresividad en niños y niñas de 3 a 4 años	21
4.	METODOLOGÍA	22
4.1.	Tipo de propuesta	22
4.2.	Partes de la propuesta	24
4.2.1.	Introducción	24
4.2.2.	Objetivos	24
4.2.3.	Actividades de la propuesta	24
4.3.	Destinatarios	27
4.4.	Técnicas aplicadas	27
5.	PROPUESTA METODOLÓGICA	30
5.1.	Introducción	30
5.2.	Objetivos	31
5.2.1.	Objetivo General	31
5.2.2.	Objetivos específicos	31
5.3.	ACTIVIDADES	33
	Actividad 1	33
	Actividad 2	34
	Actividad 3	35
	Actividad 3	36
	Actividad 4	37
	Actividad 5	38
	Actividad 6	39
	Actividad 7	40
	Actividad 8	41
	Actividad 9	42
	Actividad 10	43
	Actividad 11	44
	Actividad 12	45
6.	CONCLUSIONES	46
7.	RECOMENDACIONES	47
8.	REFERENCIAS	48
9.	ANEXOS	52

1. PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

Durante el período de prácticas pre profesionales se evidenció problemas de agresividad en los niños y niñas de 3 a 4 años, pertenecientes al nivel de Inicial II del Centro de Educación Inicial Totoracocha, dicha dificultad fue elegida como objeto de estudio del presente trabajo de investigación, teniendo en cuenta que la temática se seleccionó a través de la observación directa, debido a que, se tuvo constante participación y contacto con los sujetos involucrados.

Es preciso indicar que, este problema empieza porque los párvulos a esas edades desean poseer lo que sus compañeros tienen y al no conseguirlo se frustran y proceden a agredir a sus amigos a golpes y con palabras no adecuadas para su edad, para de esta manera obtenerlo. También se da esta agresión sin motivo alguno, es decir, violentan a los niños que están a su lado.

En referencia a lo mencionado, se puede decir que estos problemas de agresividad se suscitaban debido a la falta del autocontrol emocional por parte de los estudiantes, pues para estos infantes todas estas emociones son algo nuevo y no saben cómo manejarlas de manera pasiva y positiva, con el fin de ayudar a los niños se elaborará una guía de estrategias metodológicas para disminuir dicha conducta y controlar estas nuevas emociones.

En síntesis, las emociones son un mundo desconocido para los infantes, debido a que, surgen de forma espontánea de tal manera que ellos no saben qué hacer o cómo actuar, es por eso que, aparecen este tipo de problemas de agresividad, frustración, enojo, etc. En fin,

un sin número de emociones que no son fáciles de manejar que incluso para los adultos es complicado tener un autocontrol emocional ante diferentes acontecimientos de la vida cotidiana.

1.2. Antecedentes

En el CEI Totoracocha, nivel de Inicial II con un número de 20 de estudiantes, se observó que cierto grupo de infantes presentaban problemas de comportamiento, en este caso, conductas agresivas hacía sus compañeros, teniendo como consecuencias que se genere un ambiente tenso entre los sujetos de la educación, es decir, alumnos, docente y padres de familia, todo esto repercute de forma negativa en la enseñanza de los niños, puesto que, impide que las clases se desarrollen dentro de un ambiente adecuado y de esta manera conseguir un aprendizaje significativo en los párvulos.

Este problema de agresividad se divisó durante el período de prácticas realizadas en la institución a través de la observación directa, también se efectuó entrevistas a la docente del aula y además se llevó a cabo un diario de campo, en el cual, se fue anotando como era el comportamiento de los estudiantes, es necesario esclarecer que, estas conductas agresivas se llevaban a cabo con mayor frecuencia cuando los niños estaban en la hora de receso y con menor incidencia dentro del aula, debido a que, la maestra tenía mayor control en los infantes.

Además, se observó que, los niños tenían dificultades para expresar sus emociones, en este caso las negativas como: tristeza, enojo, frustración, etc.

Al no poder manifestarlas procedían a agredir a sus compañeros, ya sea por obtener un juguete, por el turno en los juegos del parque que la institución posee o simplemente

sentían la necesidad de desahogar esos sentimientos o emociones negativas sin ningún estímulo que la produjera, a través de golpes, arañes e incluso con palabras no adecuadas para niños de 3 a 4 años de edad.

Estos problemas existen en todas las instituciones educativas, porque a esta edad los infantes están conociendo un mundo nuevo y les cuesta adaptarse a ciertas situaciones de la vida, es por eso que se creará una guía metodológica con técnicas de autocontrol emocional para ayudar a los párvulos a conocer, identificar y controlar dichas emociones, estas pueden ser positivas o negativas.

1.3. Importancia y alcances

Hoy en día se presentan problemas de agresividad o de conducta en todas las instituciones educativas, en este caso se producen en el nivel inicial, pues los primeros 5 años de vida de los infantes son esenciales, debido a que, las experiencias, capacidades, sentimientos y emociones que adquieran durante ese lapso de tiempo serán los que construyan la identidad y autonomía que tendrán a lo largo de su vida, es por eso que, padres de familia, docentes y las propias instituciones deben potenciar el crecimiento emocional de los párvulos que resulta ser esencial dentro del desarrollo psicoafectivo.

Para continuar, es preciso mencionar que el Centro de Educación Inicial Totoracocha maneja registros anecdóticos para cada estudiante, en el cual, se registra el rendimiento académico y la conducta; de la misma manera se anota alguna incidencia referente al comportamiento del niño y poder llevar un control cuando la situación lo amerite. Por medio de estos registros además de las observaciones y las entrevistas se constató que cierto grupo de estudiantes tenían problemas de agresividad.

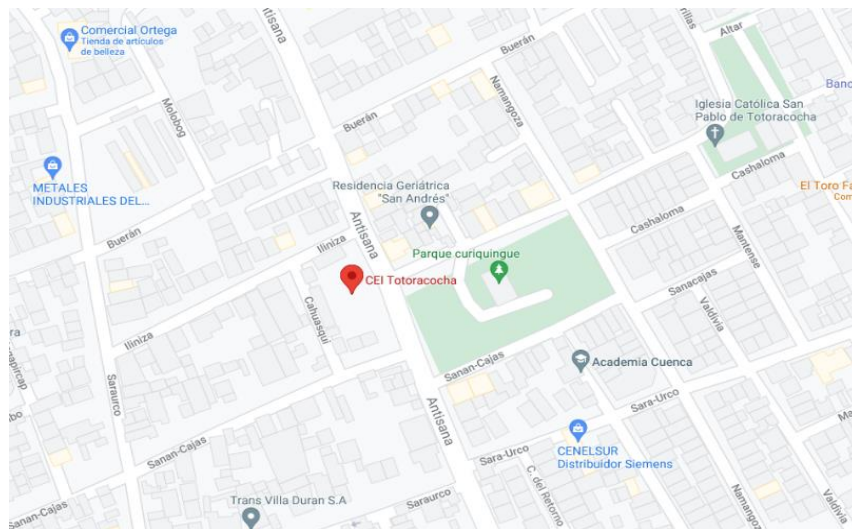
Por esta razón, la calidad de este trabajo de titulación está orientado a ayudar a los niños a controlar sus emociones y de esta manera disminuir los problemas de agresividad suscitados, pero no solo se busca mejorar la estabilidad emocional de los infantes sino también su interacción social y escolar, en el cual, igualmente se pretende beneficiar a la Institución Educativa y docentes, pues al estar estrechamente ligados a la educación de los párvulos, es importante que conozcan cada una de las emociones que sienten los niños, pero sobre todo entender que se constituye como una fase normal en su crecimiento.

1.4. Delimitación

El Centro de Educación Inicial Totoracocha, se encuentra en la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay, entre las calles Antisana y Sanancajas, sector Totoracocha frente al parque Curiquingue.

Figura 1

Ubicación del Centro de Educación Inicial Totoracocha



Nota: la imagen representa el lugar de ubicación donde se encuentra el Centro de Educación Inicial Totoracocha. Tomado de Google maps., 2021.

En el aula de Inicial II, utilizando como instrumentos de investigación a la observación directa, diario de campo y entrevistas, dio como resultado ciertos problemas de manejo de emociones teniendo como consecuencia una conducta agresiva en los niños de este nivel educativo, presentando dificultades en el aspecto de socialización entre compañeros y en muchas ocasiones se ha suscitado agresiones físicas que afectan a la integridad de los infantes.

Es importante exponer que, para delimitar el problema de estudio, también se ha conversado con la docente del aula, la misma que ha expresado que además de las conductas agresivas que se presentan en la hora de receso, en algunas ocasiones se producen dentro del aula y se manifiestan como: incumplimiento de órdenes, falta de obediencia, palabras no adecuadas para su edad y golpes físicos.

La presente guía de estrategias metodológicas basadas en técnicas de autocontrol emocional servirá para orientar a la docente y en sí a la Institución Educativa sobre el autoconocimiento emocional que los niños necesitan para poder controlar esas emociones negativas y manifestarlas de forma pasiva, correcta y positiva con las personas que los rodean y que además les servirán para su vida.

1.5. Explicación del problema

A través de lo observado, en las prácticas y la información extraída de la Comunidad Educativa, teniendo como base los registros anecdóticos del nivel, se puede mencionar que, los factores que influyen en esta conducta agresiva que presentan los niños provienen de familias disfuncionales, conflictivas, ausencia de los padres en la educación de los menores, ser hijos únicos, sobreprotección, etc. Dentro de este contexto también es necesario mencionar que ciertos padres de familia no se toleraban entre ellos e incluso no tenían una

buena relación con la docente del aula, estas situaciones repercuten en la educación de los infantes.

Escobar (2005) como se citó en Gallego, (2011) afirma que “los comportamientos agresivos en la infancia tienen su origen en el núcleo familiar, es la familia con quien los niños y las niñas pasan la mayor parte de su tiempo, viendo, sintiendo y haciendo lo que los adultos hacen” (p.7). Por este motivo, tanto la familia como la escuela al ser el segundo hogar de los estudiantes son la base fundamental para un buen desarrollo cognitivo, social y emocional.

La agresividad hace referencia a actuar o responder de forma violenta ante situaciones de presión, por el mismo hecho menciona, Londoño (2010, que “puede ser manifestada a través del comportamiento y puesta en escena en las relaciones interpersonales, y se convierte en un fenómeno social que trasciende los diferentes contextos, estratos sociales, edades, condiciones, estilos de vida, familias, escuelas, entre otros” (p. 3).

Estas conductas agresivas no son normales en los niños, pues, a través de ellas expresan emociones de frustración, enojo, tristeza y su única manera de desahogarse es atentando a la integridad física de sus compañeros o de ellos mismos, es aquí donde la maestra juega un rol esencial, debido a que, es ella quien presencia este tipo de comportamiento que en muchas ocasiones para los padres de familia son difíciles de comprender, las cuales requieren mayor atención.

¿Cómo disminuir la agresividad en los niños y niñas de 3 a 4 años en el Centro de Educación Inicial Totoracocha?

2. OBEJTIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

2.1. Objetivo general:

Crear una guía de estrategias metodológicas basadas en técnicas de autocontrol de emociones para disminuir la agresividad en niños y niñas de 3 a 4 años en el Centro de Educación Inicial Totoracocha.

2.2. Objetivos específicos:

- Fundamentar teóricamente sobre las técnicas de autocontrol de emociones para disminuir la agresividad en niños y niñas de 3 a 4 años.
- Analizar de los diferentes entornos que rodean a los niños que puedan generar problemas de agresividad.
- Elaborar propuestas metodológicas basadas en técnicas de autocontrol para disminuir la agresividad.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

LAS EMOCIONES

1.1. Las emociones en la primera infancia

Las emociones no son más que expresiones que todo ser humano manifiesta, estas pueden ser positivas o negativas, como: alegría, ira, enojo, tristeza y dependerán de los estímulos que las produzcan o de la situación en la que se encuentre. En la etapa infantil, a partir de los 3 años de edad los infantes experimentan vivencias emocionales que cada vez se vuelven más complejas, es decir, es un ambiente el cual se torna desconocido para el niño, ya sea dentro del entorno familiar, social y escolar.

Mora et ál. (2012) afirmó lo siguiente:

La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia. (p. 8).

Tal como menciona el autor, las interrelaciones sociales promueven a los individuos a expresar sus emociones, siendo este un proceso natural dentro del desarrollo humano.

El desarrollo emocional de los niños y de toda persona en general empieza desde el nacimiento, momento en el cual el infante es insertado dentro de un contexto social, pues los primeros cinco años de vida son la base fundamental para el ser humano, debido a que, de esto dependerá como será el niño de adulto. El aprendizaje dentro de estos 5 años no

solo se refiere a respuestas motoras o cognitivas, sino también a brindar al párvulo un ambiente cálido y estimulante que permita desarrollar correctamente sus emociones y sentimientos.

Los niños y niñas se desarrollan dentro de un ambiente impregnado de emociones, momento en el cual: “han de enfrentarse a numerosas situaciones a la hora de afianzar su autonomía, aunque muchas veces no saben expresar exactamente sus deseos y necesidades. Todas estas experiencias incomodan al niño, cuyas habilidades motoras y comunicativas son todavía muy limitadas” (Heras, Cepa y Lara, 2016, p. 3).

En base a lo citado es necesario mencionar que, durante los primeros años de vida, los párvulos no solo se verán obligados a manifestar sus propias emociones sino también tendrán que recibir las de los demás y responder a ellas. Por lo tanto, la forma en como realice esta manifestación y se desarrolle emocionalmente dependerá su bienestar y calidad de vida.

1.2. Características e importancia de las emociones

En la actualidad, las emociones juegan un papel importante dentro de la formación escolar de los niños, pues son las encargadas de determinar su estado de ánimo y se verán reflejadas en su comportamiento o actitudes, puesto que, presentan diversas características de acuerdo al estímulo que las produzca, puede ser: su función, como se manifiestan y su desarrollo. De esta manera se posibilita a los infantes la capacidad para mejorar su calidad de vida, permitiendo procesos de comunicación entre pares, resolución de conflictos, toma de decisiones, etc.

Según Gallardo (2007, como se citó en Toribia y Espinoza, 2018) afirma que “las emociones se caracterizan principalmente por una alteración, las cuales automáticamente genera una respuesta organizada, frente a alguna situación determinada, un acontecimiento externo o interno, este último está relacionada al pensamiento, imagen, fantasía, conducta y emoción, etc.” (p.9). Es decir, las emociones surgen como respuesta ante el estímulo, estas pueden ser positivas o negativas (alegría, tristeza, enojo, empatía, agresividad, etc.), todo depende del acontecimiento en el cual se lleven a cabo.

En ocasiones, tanto niños como adultos no conocen o no perciben sus propios sentimientos, de allí la importancia que tiene el saber conocerse a uno mismo para conocer a los demás, de este modo, el desarrollo emocional en la etapa infantil resulta ser el proceso más importante, debido a que, favorece a diversas áreas cognitivas, sociales, afectivas, motoras, lenguaje y pensamiento crítico.

1.3. Clasificación de las emociones

En primer lugar, es necesario mencionar que, las emociones no tienen una solo forma de clasificación, por lo tanto, se pueden establecer en primarias, secundarias, positivas, negativas, básicas, sociales, etc. Es por esa razón que, su categorización ha sido estudiada por varios autores, que han sabido manifestar que, todos los niños son capaces de expresar sus sentimientos y emociones.

Armas (2010 como se citó en Loya, 2017) identifica ocho categorías básicas de las emociones:

- **Miedo:** anticipación de una amenaza o peligro que produce, ansiedad, inseguridad y perturbación. El ser humano para hacer frente a esta emoción utiliza el mecanismo de protección.
- **Sorpresas:** es transitoria, produce sobresalto, asombro y desconcierto. Esta emoción permite manejar situaciones nuevas.
- **Aversión:** es la sensación de rechazo, disgusto, asco sobre algún objeto o persona, una forma de expresión es alejarse del objeto que nos produce aversión.
- **Ira:** esta emoción suele ser de gran intensidad y se expresa con rabia, enojo, resentimiento, furia e irritabilidad. El grado más extenso de la ira puede llevar a la destrucción.
- **Alegría:** sensación de bienestar y seguridad que produce euforia y gratificación. El ser humano busca repetir las experiencias.
- **Tristeza:** pesimismo, pensamientos negativos. Una expresión es el aislamiento.
- **Esperanza:** se asume la posibilidad de que un hecho suceda. Aceptación: permite el acercamiento a un objeto o persona. (p.28).

Como lo menciona Armas, esta clasificación es básica en el desarrollo emocional del niño, debido a que, permite conocer y comprender cuáles son esas emociones más significativas que están presentes en la infancia y más en la edad de 3 a 4 años, pero además de lo expuesto es importante señalar que, las emociones son todas aquellas que impulsan para interactuar constantemente con las personas que nos rodean para lograr así una correcta estabilidad emocional.

1.4. Manifestación de las emociones en niños y niñas de 3 a 4 años

Las emociones resultan ser de gran importancia en la etapa infantil. Pacheco (2012) afirma que “supone ser consciente de los propios sentimientos, estar en contacto con ellos y ser capaz de proyectarlos en los demás. Ser capaz de involucrarse con otras personas de forma adecuada relacionándose positivamente” (p.28). A medida que los niños van creciendo, sus emociones surgen de manera progresiva y, estos van adquiriendo conciencia de estas e influyen en el desarrollo cognitivo, afectivo y conductual en todos los ámbitos de la vida escolar, familiar y social.

En esta edad, los párvulos son capaces de experimentar, expresar y reconocer las emociones básicas, a través de ellas van construyendo su personalidad, se crean los primeros vínculos afectivos y, estos dejan huellas importantes con referencia tanto las experiencias positivas como negativas, mismas que serán el soporte para su vida futura, las emociones que surgen en la edad de 3 a 4 años resultan ser importantes en el desarrollo infantil, a continuación se mencionarán las que están presentes en esas edades y estas son:

- **Miedo:** es un mecanismo de supervivencia y defensa, este permite responder ante situaciones adversas.

Para, Loya (2017) el miedo se manifiesta como:

Miedo al daño físico, a las criaturas imaginarias y a los animales. El temperamento, la educación y las experiencias representan un factor importante en la intensidad del miedo en los infantes. A los tres años se produce la madurez mental y es cuando se empiezan a presentarse las fobias que pueden extenderse hasta la edad adulta. (p. 31)

Como lo menciona Loya, dentro de 3 a 4 años aparece el miedo, puede ser a la oscuridad o a seres imaginarios y está íntimamente relacionado con el desarrollo del pensamiento, puesto que, permite al niño o niña imaginar, inventar e incluso reaccionar o anticipar peligros.

- **Tristeza:** es una emoción básica la cual surge ante la experiencia de la pérdida de algo o alguien, con quien se ha establecido algún tipo de vínculo afectivo, Cuervo y Izzedin (2007) sugieren que “en la infancia, la tristeza puede manifestarse con llanto, silencio, cambios en el tono de la voz, acortamiento de frases, enuresis, rechazo de la comida, cansancio o violencia” (p. 5), por lo tanto la tristeza, es una emoción y un sentimiento ni bueno ni malo, debido que, su función es necesaria para lograr un equilibrio emocional.
- **Amor:** es aquella que produce felicidad en los niños y en todas las personas, está ligada a otras emociones como: alegría, gozo, confianza, afinidad, etc., Loya (2017) expone que “la fuente más importante de amor para el niño/a es sin duda alguna su madre, el apego materno garantiza un adecuado desarrollo emocional durante toda la vida” (p. 33), de esta manera se puede decir que, la emoción del amor, así como las demás forman parte esencial del desarrollo integral de los infantes, porque, le permiten relacionarse con sus pares.
- **Ira:** sentir enojo, irritabilidad, resentimiento o frustración. Para Morente (2021) “la ira se asocia con un sentimiento negativo debido a que está relacionada con el enfado y la rabia” (p. 6). La ira en los niños de 3 a 4 años se manifiesta cuando son causadas por eventos externos e internos, ya sea por: sueño, hambre, enfermedad,

por no conseguir lo que ellos quieren, celos, etc., por lo tanto, estos serían los factores que señalen ataques de agresividad.

Además de lo expuesto se puede decir que, las emociones evolucionan a medida que los niños van creciendo, a partir de los 3 y 4 años, los infantes se involucran más con la sociedad, su entorno familiar, de esta manera amplían sus relaciones sociales y son capaces de adaptar las emociones a cada situación. Entienden que el desarrollo emocional está ligado con los deseos y las experiencias.

1.5. Como los niños y niñas pueden controlar los impulsos emocionales

El gozo, ira, amor, frustración, alegría, todas estas emociones forman parte de la experiencia de crecer. El aprender cómo, cuándo y dónde se pueden expresar se llama el control de los impulsos. Para los niños el no poder controlar estos impulsos generan situaciones sociales incómodas, debido a que, no solo no se sienten bien con las personas que lo rodean sino también consigo mismo.

El educar los impulsos emocionales no depende solamente de la escuela sino también de la familia, pues es ahí donde el niño empieza sus primeras interrelaciones sociales, debido a que, es la principal educadora, de lo que allí se forme se ve reflejado en el comportamiento de los infantes en las instituciones educativas. Tener dificultades para reconocer sus impulsos emocionales no significa que el infante no pueda controlarlos, sino que no sabe cómo hacerlo. Por esa razón se debe tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

- Ayudar a los infantes a identificar sus emociones tanto positivas como negativas.
- Juegos que estén dirigidos a trabajar el autocontrol emocional.
- Técnicas de relajación.

- Elogiando a los niños cuando estos sepan controlar sus impulsos emocionales
- Emplear modelos de conducta, es decir, ejemplificar situaciones y como se debe actuar ante ellas.
- Establecer normas claras y concisas.
- Establecer límites

1.5.1. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional hace referencia a la habilidad de controlar las propias emociones e identificar la de los demás para desarrollar habilidades que permitan manejarlas correctamente. Utani (2019) señala que:

La inteligencia emocional en sentido amplio es el reconocimiento de los sentimientos positivos y negativos de uno mismo y de los demás, la capacidad de separar los sentimientos personales de los hechos expuestos, la capacidad de sentir emociones, el temperamento, la entonación y la intención de comunicarse con los demás, ya sean parientes viejos o el primero. (p. 15)

Las emociones tornan un rol importante en el control en las experiencias emocionales de los infantes, Utani expone que pueden ser positivas o negativas. Las emociones positivas ejercen satisfacción en los niños, porque, les permiten desplegar sus actividades de manera correcta, mientras que, las negativas resultan ser desagradables, mismas que les impiden desarrollarse en un ambiente adecuado dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

Según Quintana y Lata (2019), se debe enseñar a los niños a reconocer y manejar sus emociones, pues, esto permitirá que sean conscientes del control de sus actos. Además de ser la base de su autoestima y del pleno desarrollo de su autoconocimiento. También

menciona que, compartir las emociones con los demás es la base del desarrollo social, pues es la oportunidad para poder comprender las diversidades de los demás y aprender a respetar las diferencias, lo cual hará más satisfactoria su interrelación.

1.5.2. Autocontrol emocional

El autocontrol emocional es una habilidad que permite regula o controla el comportamiento, emociones o impulsos, en diferentes situaciones de la vida. Pero el poco conocimiento y el escaso dominio en la infancia resulta ser un desafío para docentes y padres de familia, debido a que, los niños al no conocer sus propias emociones no pueden entender las de los demás y, al no comprender los diferentes estados emocionales, se producen problemas en la conducta del infante.

Haciendo referencia a lo antes mencionado, autores afirman que:

Aquellos niños/as que no viven experiencias adecuadas, elaborarán una comprensión insuficiente o distorsionada de los sentimientos propios y ajenos con déficits en habilidades relacionales y pobre autocontrol; pueden tener tanta dificultad para auto controlarse que, si no se les ayuda, no podrán conseguirlo ellos solos. Necesitan que se les enseñe a hacerlo. (Caruana et al, 2011, p. 137)

Es fundamental que los párvulos identifiquen sus emociones, saber cómo controlarlas y de esa manera poder adaptarlas según convengan en cada situación, esto tiene como finalidad adquirir equilibrio y bienestar emocional. Cuando un niño tiene conocimiento de cómo actuar en un momento de ira o de frustración, no reaccionará con agresiones hacia sus compañeros, sino que, sabrá que los golpes, los insultos no son el método más adecuado para solucionar problemas.

LA AGRESIVIDAD

2.1. ¿Qué es la agresividad?

La agresividad es un estado emocional que consiste en hacer daño a una persona, animal u objeto, Jara (2018) menciona que “la agresividad es definida como la forma violenta de actuar, aquí no existe dialogo simplemente se da la violencia en forma física o a través de insultos o gritos” (p. 9), además de lo citado, también implica faltar el respeto, ofender o provocar a los demás. Este comportamiento suele manifestarse desde los primeros años de vida y su frecuencia va reduciendo con el paso del tiempo.

Por su parte, Boj (2015) indica que “son conductas intencionadas, que pueden causar daño ya sea físico o psíquico. Conductas como pegar a otros, burlarse de ellos, ofenderlos tener rabietas o utilizar palabras inadecuadas para llamar a los demás” (p.20), sin embargo, es necesario mencionar que, la agresividad es una conducta automática que responde a estímulos externos y la misma es definida como parte de la personalidad que muestra el lado tanto adaptativo como defensivo y ofensivo de los individuos.

En relación con lo anterior, la agresividad presenta características claras que permiten ser identificadas, claro que, no es lo mismo para todas las personas, debido a que, cada una de ellas son un mundo diferente, pero de manera general se pueden reconocer estas actitudes agresivas:

- Falta de empatía
- Dificultad para comprender a sus pares.
- Muestra comportamientos defensivos.
- Irritabilidad

- Carece de paciencia
- Problemas para manifestar sus emociones, etc.

La agresividad es una forma de alerta para informar que algún estímulo externo o interno ha producido un desajuste emocional en nuestro cuerpo y, este genera un desequilibrio armónico, es por eso que surgen emociones como: la ira, rabia o frustración que al no ser canalizadas adecuadamente se pueden ver reflejadas en estallidos de violencia, lesiones, autolesiones, baja autoestima y enfados desmedidos.

2.2. Clasificación de la agresividad

La agresividad según, Flores (2021) se clasifica en:

- **Agresión física:** hace referencia a golpes, rasguños, empujones, pellizcos, etc., es decir, es un acto de agresión intencional utilizando alguna parte del cuerpo.
- **Agresión verbal:** se caracteriza por hacer uso de palabras hirientes, insultos, amenazas, gritos, acusaciones, etc.
- **Agresión social:** se refiere a burlas, chantajes, sobrenombres, rechazo, etc., es toda aquella que atenta a la integridad, física, psíquica o relacional de un individuo.
- **Autoagresión:** es producirse daño así mismo ya sean con golpes, mordeduras, rasguños, etc.

Tal como lo expone el autor, la agresividad se clasifica en diferentes ámbitos ya sean desde las agresiones físicas, mismas que implican hacer daño a otras personas con la intención de lastimarlas, también están las agresiones verbales, sociales y hasta llegar a la autoagresión, que significa hacerse daño a uno mismo, atentar hacia la integridad propia del ser humano; todas estas son formas en las que se pueden manifestar la agresividad.

Mientras que, Halsband y Barenbaum (2008, como se citó en Vargas, 2020) se clasifica en dos grupos:

- **Agresividad impulsiva:** es una reacción rápida ante un estímulo percibido como una amenaza u ofensa motivada por la ira o por el miedo y el sujeto no logra prever las consecuencias, suele ir acompañado de la presión arterial, de frecuencia cardíaca o rubor.
- **Agresividad premeditada:** se propone obtener un fin específico. No se trata de una reacción espontánea, sino previamente pensada o calculada, tampoco va acompañada de cambios somáticos. (p. 13)

Así como se mencionó con anterioridad algunos tipos de agresividad que existen, autores como Halsband y Barenbaum exponen que la agresividad puede ser simplemente impulsiva y premeditada, es decir, que en la impulsiva se actúa sin pensar, no se tiene algo planeado para hacer daño a otra persona, mientras que en la premeditada uno ya tiene algo preparado como para agredir a alguna o algunas personas en específico.

2.3. Agresividad Infantil

La agresividad infantil se refiere a conductas agresivas o rebeldes que son manifestadas por los niños ante situaciones de conflicto o frustración. Estos comportamientos agresivos son frecuentes en los infantes, también resultan ser normales en su desarrollo, en esa edad están aprendiendo en todo momento nuevas habilidades de todo tipo, tanto cognitivas, sociales como manuales, cada nuevo aprendizaje es reto dentro de su formación. Sin embargo, a medida que van creciendo, deben aprender a canalizar todas emociones de ira, enojo, rabia, etc.

En la primera infancia los procederes agresivos dificultan las relacionales personales y sociales, Guzmán (2021) establece que:

La agresividad entre niños se da en forma directa, es decir el niño va y agrede a sus compañero o compañera; esta agresión física implica propinar golpes, patadas o también es psicológica cuando lo insulta o llama con un sobrenombre o le dice palabras groseras. (p. 17)

Como lo expone Guzmán, las conductas agresivas como pegar a otros, las burlas, el uso de palabras no adecuadas para su edad, causan daños a sí mismo o a las personas que están a su alrededor, ya sean estas físicos o psíquicos. Cuando algunos niños persisten en poseer una conducta agresiva y no son capaces de regularizar esas emociones negativas, pueden causar sufrimiento y el rechazo de los demás.

Para, Boj (2015) las conductas agresivas:

Suelen aprenderse por imitación u observación de la conducta de modelos agresivos, es decir, el niño tiende a imitar los modelos de conducta que se le presentan la reacción de cada niño depende de cómo haya aprendido a reaccionar ante las situaciones conflictivas (p.20).

La agresividad en los niños resulta ser una conducta aprendida, es decir, es un tipo de aprendizaje por medio de las experiencias que estos adquieran, además de la observación de la conducta de los demás, debido a que, los infantes aprenden a través del ejemplo, se encuentran en una edad en la que quieren repetir todo lo hacen las personas que lo rodean. La familia es la primera educadora, por tanto, si un niño es criado dentro de un ambiente

agresivo y lo refleja con agresiones ante sus compañeros de clases o docentes, para el menor eso será normal, porque ese es su entorno.

2.4. Manifestación de la agresividad en niños y niñas de 3 a 4 años

En la actualidad, es más común observar conductas agresivas en niños que están cursando el nivel inicial, debido a que, un infante en la edad de 3 a 4 años está explorando un mundo desconocido, donde existen nuevas relacionales sociales, presentando las siguientes características:

- Descubre que hay una realidad exterior.
- Es inestable y posee descargas emocionales.
- Puede ser violento con sus compañeros, si esta está utilizando objetos o juguetes que considera que son de él.
- Tiene ansiedad y celos.
- Se siente frustrado ante reclamos o cuando no consigue lo que quiere.

La agresividad en los niños de 3 a 4 años se manifiesta de la siguiente manera:

- Mordidas
- Gritos
- Destrucción de objetos
- Patadas
- Se niegan a cumplir con las reglas
- Culpan a otros por sus errores
- Protestan por todo
- La mayor parte del día pasan enojados.

Estas son algunas características que permiten identificar conductas agresivas en los infantes, sin embargo, es necesario fomentar el correcto desarrollo emocional y de esta manera aprendan la función que cumplen cada una de las emociones, debido que, los comportamientos agresivos afectan directamente al ambiente escolar, social y personal de los niños, teniendo como consecuencias un aprendizaje negativo.

4. METODOLOGÍA

La metodología en la cual está basada este trabajo comienza desde la recolección de datos por medio de la observación directa para identificar el problema ya planteado, pues se tuvo contacto directo con los sujetos de esta investigación. Posteriormente, continua con la indagación mediante un análisis bibliográfico para fundamentar teóricamente las bases de este estudio. Además de lo mencionada se utilizó al método cualitativo y cuantitativo, con el fin de responder a las interrogantes principales de este problema de estudio mediante la creación de la guía metodológica.

4.1. Tipo de propuesta

Constituye una guía metodológica en la que se propone trabajar con los infantes de Inicial II del Centro Educativo, utilizando metodologías lúdicas, como lo menciona este autor, “los niños en la etapa preescolar aprenden de manera lúdica conjugando actividades del juego con aprendizaje generando un equilibrio en las diferentes áreas que a posterior le servirán como medio de interacción social.” (Orellana y Valero, 2018, p. 16)

Los niños y niñas fortalecen su aprendizaje por medio de las vivencias y experiencias, es por eso que, este trabajo de titulación basará su propuesta en técnicas de autocontrol emocional con actividades que sean lúdicas, pedagógicamente adaptadas a la edad del

infante y vivenciales a través del juego; todas estas acciones ayudarán a los párvulos a conocer, identificar y controlar sus emociones, con el fin de disminuir la agresividad. Para ello se recurrirá a la utilización de recursos metodológicos propios de la educación infantil, como: cuentos, material grafo plástico, expresión corporal, materiales concretos, expresión musical, etc., las mismas serán adaptadas a los intereses y necesidades de cada menor a través de la motivación, participación y el descubrimiento.

En este trabajo se proponen técnicas que permitan a los infantes identificar sus propias emociones y reconocer las de los demás, estas pueden ser positivas o negativas; todo esto surgen de la interacción que tienen con las personas que están a su alrededor, compañeros de clase, amigos, docente, padres de familia, también ayuda a los niños a aceptar sugerencias y recomendaciones de qué hacer al momento de presentarse alguna emoción, en este caso la agresividad. Además de lo ya mencionado, estas actividades pretenden fomentar en los párvulos la seguridad, confianza, tolerancia, afecto, simpatía entre compañeros y su docente, y de esta manera generar un ambiente saludable dentro del aula. A continuación, se expondrán los temas de las actividades que estarán presentes en esta investigación:

1. Técnica autocontrol emocional-El clima de las emociones
2. Técnica grafo plásticas-Diccionario de las emociones, la caja de la rabia, el sombreado de la emoción y el globo ciego
3. Técnica de relajación-El yoga sensorial

4. Técnica expresión corporal-Mi caparazón escondido, las estatuas emocionales, adivina la emoción e inflarse como globos
5. Cuento infantil-Cuento emocional
6. Rincones educativos-El rincón de la tranquilidad

4.2. Partes de la propuesta

La presente propuesta consta de tres partes:

4.2.1. Introducción

En esta parte se pretende dar a conocer el para que se elaboró la guía metodológica, a quienes va dirigida, en este caso, para ayudar a los niños del Inicial II del Centro de Educación Inicial Totoracocha a conocer y controlar sus emociones por medio de actividades lúdicas.

4.2.2. Objetivos

De la misma manera dentro de esta sección se puede encontrar tanto el objetivo general y los objetivos específicos que se quiere lograr con la presente propuesta.

4.2.3. Actividades de la propuesta

Por último, se presentan las actividades propuestas que conforman la guía metodológica de esta investigación. Cada actividad cuenta con su tema, objetivo, tiempo de duración, los recursos a ser utilizados y el desarrollo de estas. Mismas que están basadas en técnicas de autocontrol que ayudan a conocer las emociones, están son:

-  **Autocontrol emocional:** “la capacidad de intentar moderar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin la necesaria represión de la misma o

exagerar la información que estas conllevan, estando atento a los estados emocionales tanto positivos como negativos.” (León, 2016, p. 18).

Dentro de este contexto León indica que el control emocional es la capacidad que tenemos los seres humanos para sostener sus emociones, las mismas que influirán de manera positiva o negativa a lo largo de la vida.

Técnicas grafo plásticas:

Se puede expresar los sentimientos y la creatividad con libertad de autoexpresión, de lenguaje propio, y genuino del niño que intenta aprehender de su entorno a través de experiencias perceptivas, los niños hacen arte para conocer, explorar y experimentar al mismo tiempo que van desarrollando destrezas para el pensamiento crítico. (Ruiz, 2016, p. 20)

Tal como lo plantea el autor se puede decir que, las técnicas grafo plásticas son un instrumento de desarrollo que potencia el aprendizaje de los niños no solo en el ámbito escolar sino también en lo social y emocional, porque permite al infante expresar sus emociones y sentimientos.

Técnica de relajación-yoga: sobre el yoga como técnica de relajación se puede mencionar que:

El yoga enfocado en los niños ayuda a controlar y calmar sus emociones, porque permite eliminar la ansiedad a través de los estiramientos y la respiración, y mejora la concentración mental y la forma física. Además de aumentar la autoestima, y favorecer el sueño y descanso. Aprendiendo a ser conscientes de su respiración, los niños podrán controlar mejor su ira (se darán cuenta de la negatividad y del exceso de energía que representa), los

más tímidos ganarán confianza y aprenderán a aceptarse como son. (Pérez, 2010, citado por Gómez, 2019, p. 15)

El yoga en los niños permite el autoconocimiento, es decir, conocerse así mismo, por esta razón es importante ayudar a los infantes a concentrarse, relajarse y a gestionar mejor sus emociones, no solo las positivas sino también las negativas.

 **Técnica de expresión corporal:** la expresión corporal es una actividad que realizan los niños y está ligada con el juego:

A través del movimiento los niños expresan lo quieren comunicar, por ende, imitan gestos, situaciones, emociones y sentimientos que lo visualizan en la vida real mediante estas situaciones recrean su mundo lleno de imaginación donde el lenguaje corporal es su principal aliado enfocado en el mismo contexto la expresión corporal contribuye al desarrollo físico a medida de su crecimiento y la seguridad que tiene. (Salazar, 2020, p. 42)

Como se menciona anteriormente la expresión corporal es una acción que realizan los infantes a través de actividades recreativas, que potencian el desarrollo de las habilidades, capacidades intelectuales, bienestar físico y emocional, a través del autoconocimiento de su propio cuerpo.

 **Cuento infantil:** Según, Cassola y Morán (2018) “los cuentos son una herramienta educativa, debido a que, a los niños les gusta escuchar historias, pues, una narración adecuada de cuentos conlleva varios beneficios en aspectos como: cognitivos, lingüísticos, emocionales, sociales y culturales que aportan en el desarrollo del niño” (p. 35).

 **Rincones educativos:** Los rincones son unos espacios físicos que pueden estar dentro o fuera del aula de clase, pues “la metodología de los rincones surge para dar respuesta a la diversidad de nuestro alumnado y poder ofrecer a cada una la ayuda necesaria para un desarrollo óptimo e integral, teniendo en cuenta sus intereses, necesidades y su ritmo de aprendizaje.” (Romero, 2017, p. 9)

Según el autor, los niños aprenden mejor cuando se encuentran en espacios ricos, diversos e interesantes que permitan construir sus conocimientos, debido a que, dentro de los rincones los infantes pueden elegir libremente las actividades que quieren realizar, porque contienen materiales no específicamente escolares y a su alcance para que manipulen, investiguen, jueguen y aprendan.

4.3. Destinatarios

La guía metodológica está dirigida para los niños y niñas de 3 a 4 años de Inicial II del Centro de Educación Inicial Totoracocha.

4.4. Técnicas aplicadas

- **Observación directa:** esta técnica fue la primera en ser aplicada, debido a que, con ella se logró identificar el problema planteado, pues, durante el período de prácticas se mantuvo contacto directo con los sujetos de esta investigación, es decir, un acercamiento a la realidad educativa, social y cultural con el grupo de estudiantes de Inicial II del Centro Educativo.
- **Entrevista no estructurada:** se realizó entrevistas no estructuradas tanto a docentes como a padres de familia de la Institución Educativa, con este instrumento se pudo recopilar la información necesaria para identificar qué factores influían en el problema encontrado.

- **Diario de campo:** en ese instrumento se registró todos los acontecimientos que sucedían en los días escolares, que sirvió para identificar el problema planteado y sus causas.

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE CUENCA**

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

*Trabajo
de titulación previo a la
obtención del título de
Licenciado en Ciencias de la
Educación Inicial*

GUÍA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS BASADAS EN:

**TÉCNICAS DE AUTOCONTROL DE EMOCIONES PARA DISMINUIR LA
AGRESIVIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS EN EL CENTRO DE
EDUCACIÓN INICIAL TOTORACOA, EN EL PERIODO LECTIVO 2021 - 2022**

AUTOR:

LEIDY VIVIANA IÑIGUEZ MATUTE

TUTOR:

Mgt. GERARDO GUERRERO

CUENCA – ECUADOR

2022



5. PROPUESTA METODOLÓGICA

5.1. Introducción

La presente guía de estrategias metodológicas contiene actividades creativas utilizando diferentes técnicas para estimular el autocontrol emocional en los niños de 3 a 4 años del Centro de Educación Inicial Totoracocha y de esa manera disminuir la agresividad. Además de, ayudar a los infantes, esta guía permitirá al docente y padres de familia estar íntimamente relacionados con la educación emocional de los párvulos, para de esa manera tener una mejor interacción con cada uno de ellos.

Todas las actividades planteadas están adaptadas de acuerdo a la edad de los infantes y a sus necesidades, son estrategias lúdicas que además de promover el control emocional también potenciarán a desarrollar la creatividad e imaginación utilizando técnicas grafo plásticas, el arte, técnicas de relajación, dibujo libre y cuentos.

5.2. Objetivos

5.2.1. Objetivo General

Proponer técnicas de autocontrol de emociones para disminuir la agresividad en niños y niñas de 3 a 4 años en el Centro de Educación Inicial Totoracocha.

5.2.2. Objetivos específicos

- Potenciar el desarrollo emocional de los niños y niñas por medio de actividades lúdicas.
- Estimular el autocontrol emocional mediante el juego-trabajo.
- Desarrollar la expresión emocional a través del lenguaje corporal, musical y artístico.

ACTIVIDADES
DE LA PROPUESTA
METODOLÓGICA



5.3. ACTIVIDADES

Actividad 1



TÉCNICA EXPRESIÓN CORPORAL

TEMA:

El clima de las emociones

TIEMPO DE DURACIÓN:

30 minutos

RECURSOS:

- Colchoneta
- Tarjetas de los diferentes climas
- Dibujo de un paisaje

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Manifestar emociones y sentimientos mediante expresiones orales y gestuales.

DESARROLLO:

Para empezar, la maestra o persona encargada de realizar la actividad se debe sentar junto a los niños y preguntarles cómo se sienten en ese momento. Se le puede preguntar: ¿Cómo está el clima allí dentro?, haciendo referencia que cuando pregunta por el clima se refiere al estado de animo del niño.

Si se siente relajado y tranquilo puede decir que brilla el sol, si está preocupado puede indicar que hay nubes y si se siente muy tenso, que está a punto de llover. Cuando vaya diciendo como se siente, el niño tendrá que ir pegando en su dibujo del paisaje para luego recocer las diferentes emociones.



TEMA:

El diccionario de las emociones

TIEMPO DE DURACIÓN:

30 minutos

RECURSOS:

- Crema de afeitar
- Temperas
- Cartulinas A3
- Cámara de fotos
- Cartelera

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Demostrar interés por las emociones y sentimientos de las personas que lo rodean.

TÉCNICA GRAFO PLÁSTICA

DESARROLLO:

- Fabricar con los niños pintura en 3D y luego dibujar y pintar un dibujo de tema libre.
- Ir tomando fotos a los niños, en las cuales se puedan observar sus gestos y emociones que expresan al momento de ir haciendo la pintura en 3D y el dibujo.
- Luego con las fotos ir armando con los infantes el diccionario de las emociones para que vayan observándose a ellos mismos e ir identificando las diferentes emociones existentes.



TÉCNICA DE RELAJACIÓN

TEMA:

El yoga sensorial

TIEMPO DE DURACIÓN:

30 minutos

RECURSOS:

- Ropa cómoda
- Césped
- Parlante
- Inciensos
- Cuento

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Interiorizar el control emocional.

DESARROLLO:

Esta actividad está orientada en relación con los sentidos.

- Olfato, gusto y oído: para esta actividad los niños deberán estar sentados en una posición cómoda e ir escuchando el cuento llamado "El viejo árbol" mientras realizan la siguiente postura llamada: zumbido de las abejas, mientras están sentados tendrán que estar con los pies bien apoyados en el suelo, después respirar profundamente y botar el aire por la nariz con la boca cerrada, mantener los dientes ligeramente entreabiertos para de esta manera imitar el sonido de la abeja (zzz...). Debemos repetir varias veces el ejercicio, escuchar con atención el zumbido y vibración que produce en la nariz, paladar y la cabeza. Durante la sesión se mantendrán encendidos inciensos para que los niños se sientan relajados.

VIDEO LINK:

Ver anexo 1



TÉCNICA DE RELAJACIÓN

TEMA:

El yoga sensorial

TIEMPO DE DURACIÓN:

30 minutos

RECURSOS:

- Ropa cómoda
- Césped
- Parlante
- Inciensos
- Cuento

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Interiorizar el control emocional.

DESARROLLO:

Esta actividad está orientada en relación con los sentidos.

- Vista, oído y tacto: cada niño deberá vestir con ropa cómoda para después dirigirse al llano con los pies descalzos. De esta manera sentirán, la textura del llano y mencionar que sienten al tocar el césped con sus pies. Con la ayuda de música suave y relajante los niños deberán realizar la siguiente postura de yoga llamada: el árbol, tendrán que estar de pie, con las piernas juntas y los brazos estirados y apoyados en las caderas, con su mirada al frente. A continuación, elevar el pie derecho y apoyar la planta sobre la parte interna del muslo izquierdo, en el punto más alto posible. Una vez que hayan alcanzado el equilibrio, levantar los brazos, uniendo las palmas de las manos sobre la cabeza. Bajar el pie derecho y repetir el ejercicio con el otro pie. Cuando hayan terminado, deberán relajarse durante unos minutos para continuar con otras posiciones.

VIDEO LINK:

Ver anexo 1



TEMA:

El globo ciego

TIEMPO DE DURACIÓN:

30 minutos

RECURSOS:

- Globos
- Maíz
- Garbanzos
- Piedras
- Gel
- Arroz
- Mesa

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Canalizar sus emociones mediante la comparación de objetos y el descubrimiento.

TÉCNICA GRAFO PLÁSTICA

DESARROLLO:

- Los niños deberán traer 5 globos entre grandes y pequeños, y también maíz, garbanzos, piedras pequeñas, gel y arroz.
- Contar cuantos globos tienen y cuantos materiales concretos poseen, para de esa manera relacionar número y cantidad hasta el 5.
- Proceder a realizar la actividad: con la ayuda de la maestra los niños deberán llenar los globos con los diferentes materiales (maíz, garbanzos, piedras, gel y arroz).
- Clasificar los globos grandes y pequeños para después compararlos entre ellos.
- Colocar sus 5 globos en su mesa y procederá a crear una pequeña casa abierta en el aula para que de esta manera los niños vayan manipulando cada globo e ir adivinando que contiene cada globo.



TÉCNICA EXPRESIÓN CORPORAL

TEMA:

Mi caparazón escondido

TIEMPO DE DURACIÓN:

30 minutos

RECURSOS:

- Cobija preferida
- Alfombra
- colchoneta

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Expresar emociones y sentimiento utilizando el cuerpo, mímicas.

DESARROLLO:

- Traer de casa una cobija favorita que no sea grande, sino del tamaño de los niños. Una pequeña.
- Invitar a los niños a construir un caparazón con su cuerpo y la cobija, para esto vamos a acostarnos de manera cómoda en la alfombra y arrullarnos como una serpiente para luego taparnos con la cobija. Una vez los niños se encuentren dentro de su caparazón se procede a conversar con ellos y realizar preguntas como: ¿Cuándo empieza el enojo o la frustración?, ¿Qué sienten en el cuerpo? Este ejercicio ayudará a los niños a desarrollar su autocontrol emocional e identificar su emoción de enojo, de esa manera, escondido en él no reaccionarán sin control, no harán cosas de las que luego se arrepientan y podrán sentirse tranquilos.



TÉCNICA ARTE

TEMA:

El sombrero de la emoción

TIEMPO DE DURACIÓN:

30 minutos

RECURSOS:

- Sombrero
- Pintura dactilar
- Materiales de decoración
- Goma o silicona

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Identificar emociones propias y ajenas.

DESARROLLO:

- Decorar un sombrero de paja toquilla con la ayuda de la maestra, los niños tendrán que pintar con las manos el sombrero utilizando pintura dactilar de diferentes colores, luego procederán a pegar en el sombrero stickers de las diferentes emociones.
- Cuando algún niño esté puesto este sombrero significará que necesita ayuda: un abrazo, hablar sobre algo, buscar compañía porque se siente triste o pedir un consejo para tomar una decisión. En el momento en el que un compañero pide ayuda, cada estudiante tiene la libertad de desarrollar esta habilidad acercándose y diciéndole: "¿Te ayudo?".



TÉCNICA EXPRESIÓN CORPORAL

TEMA:

Las estatuas emocionales

TIEMPO DE DURACIÓN:

30 minutos

RECURSOS:

- Parlante
- Canción

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Caminar, correr manteniendo el equilibrio además de manifestar, reconocer sentimientos y emociones.

DESARROLLO:

- Desplazarse libremente por el aula, estirando el cuerpo cuando haga falta, caminando como si patinaran, como si tuvieran frío, como si el suelo tuviera charcos. También pueden saludar con un gesto (el que quieran) a los compañeros que se encuentren.
- Tienen que caminar como les apetezca: rápido, lento, de puntillas, agachados... y cuando se detenga la canción "El baile de la ranita" se tienen que quedar como una estatua expresando la emoción que se le diga: 1,2,3 alegre; 1,2,3 cansado; 1,2,3 rabioso; 1,2,3 agradecido. Después se tiene que descongelar todas las estatuas menos una para observar entre todos los rasgos del cuerpo y de la cara que expresan esa emoción. ¿Cómo está el cuerpo? ¿Y la cara? ¿Respira con normalidad? Además de todos los rasgos físicos que se pueden observar.

CANCIÓN LINK:

Ver anexo 2



TEMA:

Cuentos emocionales

TIEMPO DE DURACIÓN:

30 minutos

RECURSOS:

- Proyector
- Parlantes
- Materiales para decorar
- Lápiz
- Cartulina
- Goma
- Papelote

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Comunicar a través de dibujos su estado emocional.

TÉCNICA CUENTO

DESARROLLO:

- Observar el video cuento “La ovejita que vino a cenar”, en este cuento los niños tendrán que ir observando los gestos, emociones y sentimientos de los personajes y de la persona que relata el cuento.
- Decorar a los personajes del cuento de acuerdo a su imaginación utilizando los materiales de su preferencia: crayones, pinturas, temperas, escarcha, etc.
- Dibujar en una cartulina como se sintieron en el relato del cuento y luego pegar en un papelote para formar un collage y compartir sus emociones con sus compañeros.

CANCIÓN LINK:

Ver anexo 3



TÉCNICA DESCUBRIMIENTO

TEMA:

Adivina la emoción

TIEMPO DE DURACIÓN:

30 minutos

RECURSOS:

- Caja de cartón
- Fichas de las emociones
- Alfombra

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Integrarse progresivamente en juegos grupales de reglas sencillas.

DESARROLLO:

- Colocar en una caja las diferentes fichas de las emociones (alegre, triste, cansado, enojado, paciente, frustrado, etc.).
- Ubicar a los niños en forma circular, la docente pedirá un voluntario que salga a representar la emoción que le aparezca en la ficha que escoja. Una vez elegida la emoción el niño tendrá que interpretar esa emoción solamente a través de mímicas sin hablar para que el resto de los niños adivinen de cual emoción se trata.
- Cuando ya adivinen la emoción, los niños podrán contar en que momento de su vida se sintieron como la emoción que adivinaron.



TÉCNICA EXPRESIÓN CORPORAL

TEMA:

Inflarse como globos

TIEMPO DE DURACIÓN:

20 minutos

RECURSOS:

- Aula de clase
- Cuerpo

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Realizar ejercicios que involucren movimientos segmentados de partes gruesas del cuerpo para expresar emociones.

DESARROLLO:

- Explicar a los niños que cuando nos sentimos enojados o frustrados nuestro cuerpo se infla como un globo con sensaciones negativas que tenemos que conocer y controlar.
- A continuación, se explicará que vamos a inflarnos como globos.
- Para comenzar, se tomarán respiraciones profundas, de pie y con los ojos cerrados. A medida que van llenando sus pulmones de aire, van levantando sus brazos, como si fuesen globos. Se repite este paso varias veces, las suficientes como para que todos hayan realizado el ejercicio correctamente.
- Luego, sueltan el aire y comienzan a arrugarse como globos y desinflan hasta caer en el suelo y vamos a repetir el ejercicio hasta que estén calmados y no sientan enojo o rabia.



TÉCNICA DIBUJO LIBRE

TEMA:

La caja de la rabia

TIEMPO DE DURACIÓN:

20 minutos

RECURSOS:

- Caja grande de plástico decorada
- Cartulina
- Pinturas
- Crayones
- Lápiz
- Ojos móviles
- Imágenes de boca, pies y brazos

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Realizar ejercicios que involucren movimientos segmentados de partes gruesas del cuerpo para expresar emociones.

DESARROLLO:

- Tendrán los niños que pensar o recordar en un momento de su vida o del día de clases que hayan sentido enojo o iras y no tuvieron como expresarlo.
- Una vez pensado ese momento, los infantes procederán a dibujar en una cartulina un dibujo donde expresen toda su rabia. No necesariamente tienen que dibujar algo en concreto. Pueden hacer líneas rectas, pero asegúrate de que las rayas expresen todo su enojo y frustración. Terminado el dibujo, los niños tendrán que poner ojos, boca, pies y brazos al dibujo para de esta manera crear su propio monstruo del enojo, cada niño deberá ponerle un nombre a su monstruo.
- Pedir a los niños que "hagan con el dibujo lo que ellos deseen": pueden romperlo, arrugarlo, etc. A continuación, tomar la caja y guarda dentro de ella, los dibujos (o los restos de los mismos en caso que los hayan roto). Asegurarse de que el frasco se cierre por completo y recordar que este frasco debe ser usado solamente para guardar dibujos con monstruos de rabia.



TÉCNICA GRAFO PLÁSTICAS

TEMA:

El rincón de la tranquilidad

TIEMPO DE DURACIÓN:

El que sea necesario

RECURSOS:

- Alfombra
- Letras de cartulinas
- Almohadas
- Cobijas
- Material de decoración traído por los niños
- Goma
- Tijeras
- Silicona

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Colaborar espontáneamente con los adultos en actividades y situaciones sencillas.

DESARROLLO:

- Escoger un lugar dentro del aula y llamarlo el rincón de la tranquilidad. Explicar a los niños que cuando se sientan enfadados, estresados, nerviosos, frustrados, etc. Pueden ir al rincón y relajarse.
- Crear el espacio con la ayuda de los niños, ellos tendrán que traer cualquier cosa que los haga sentir tranquilos, felices y relajados. Solo se podrá usar estos objetos cuando estén en el rincón.
- Llevar un registro de visitas y todos los que pasen por ahí deberán conversar porque han ido ahí o que les ocurre. Este rincón no utiliza como castigo, sino que, los niños deberán acudir al espacio de forma espontánea.

6. CONCLUSIONES

Para finalizar el presente trabajo se puede mencionar que:

- Es necesario que las instituciones de Educación Inicial potencien el desarrollo de emociones y sentimientos en sus niños, pues no solo es importante enfocarse en el ámbito escolar sino también en el ámbito social y emocional, esto permitirá que los infantes puedan identificar, comprender sus propias emociones y reconocer la de los demás, debido a que, desarrollar cada una de estas inteligencias desde la capacidad de conocerse a uno mismo es parte fundamental de la vida de los seres humanos, pues si no nos entendemos a nosotros mismos no podemos entender a los demás.
- El autocontrol emocional permite a los niños desenvolverse dentro de un ambiente adecuado para su crecimiento, pues, el infante tendrá la oportunidad de identificar diferentes situaciones de la vida cotidiana y podrán reaccionar antes ellas reconociendo sus emociones tanto positivas como negativas, para de esta manera fortalecer los vínculos afectivos y sociales esenciales para la construcción de su autoestima, auto comprensión y autodisciplina.
- Las conductas agresivas son normales en los niños, pues, a través de ellas expresan emociones de frustración, enojo, tristeza y su única manera de desahogarse es atentando a la integridad física de sus compañeros o de ellos mismos, es aquí donde la maestra juega un rol esencial, debido a que, es ella quien presencia este tipo de comportamiento que en muchas ocasiones para los padres de familia son difíciles de comprender y de aceptar.

7. RECOMENDACIONES

- ❖ Los docentes deben implementar en sus planificaciones estrategias orientadas al control emocional, las mismas que ofrezcan el crecimiento y desarrollo personal de cada uno de los estudiantes, también se recomienda trabajar con los niños actividades lúdicas que generen interés, motivación, diversión y placer, ayudándolos así a expresar de manera libre, espontánea y creativa sus emociones.
- ❖ Efectuar técnicas de autocontrol emocional adaptadas a la edad de los niños y sus necesidades, pues al no ser identificadas correctamente se puede generar un daño irreversible en la vida del infante, debido a que, los primeros años de vida son esenciales para la construcción de su personalidad, pues los conocimientos que adquieran en estas edades serán quienes definan su adultez y de como esta se lleve a cabo.
- ❖ Involucrar a los padres de familia dentro del proceso enseñanza-aprendizaje de los párvulos, pues la educación emocional no solo debe enseñarse únicamente en el ámbito escolar, debido a que, la familia es el primer contexto socializador con el que se relacionan los hijos y por el cual se inician las primeras relaciones y vínculos afectivos.

8. REFERENCIAS

- Boj, G. (Mayo de 2015). *Agresividad en niños abandonados por sus padres. Tesis de grado*. Obtenido de Repositorio digital Universidad Rafael Landívar:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/22/Boj-Glenda.pdf>
- Caruana, A., Amat, B., Sanchis, B., Trenchs, C., Martín, J., Peñataro, K., . . . Díaz, O. (2011). *Cultivando Emociones: Educación Emocional de 3 a 8 años*. Barcelona-España: GENERALITAT VALENCIANA-Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.
- Cassola, M., & Morán, C. (2018). *La narracion de cuentos como estrategia para el desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional en niños de 3 a 5 años* . Obtenido de Repositorio de Tesis de grado y Posgrado-Pontifica Universidad Católica del Ecuador: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/15269>
- Cuervo, A., & Izzedin, R. (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños. *Tesis Psicológica*, 35-47. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/1390/139012670004.pdf>
- Flores, M. (2021). *Conductas agresivas en niños de edad preescolar: Una revisión sistemática*. . Obtenido de tesis.usat.edu.pe:
https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3270/1/TL_FloresAcostaMarcia.pdf
- Gallego, A. (2011). La agresividad infantil: una propuesta de intervención y prevención pedagógica desde la escuela. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 1-20. Obtenido de R.

- Guzmán, L. (2021). *Disminuir los niveles de agresividad en los niños y niñas a partir de una Gestión Escolar en la IE N° 358 del Distrito de Pazos*. Obtenido de Repositorio digital Universidad Católica Sedes Sapiente :
<http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/912/Trabajo%20de%20Investigaci%c3%b3n%20-%20Guzm%c3%a1n%20Rojas%2c%20Liz%20Marieli.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Heras, D., Cepa, A., & Lara, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocional de niños y niñas. *INFAD Revista de Psicología*, 67-74. doi:10.17060/ijodaep
- Jara, A. (2018). *Relación entre sobreprotección y agresividad en niños de 4 años de IE 101-*. Obtenido de Publicaciones Univesidad San Pedro:
http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/12821/Tesis_64179.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Loya, E. (Marzo de 2017). *Desarrollo emocional y la convivencia en niños y niñas de 3 a 4 años del Centro Infantil del Buen Vivir "Mis primeros amiguitos" D.M.Q., Período 2015-2016*. Obtenido de Repositorio Digital Dspace.uce:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11405/1/T-UCE-0010-1808.pdf>
- Mora, F. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Sant Joan de Déu: Faros Sant Joan de Déu.
- Morente, H. (2021). *Control de la ira en la educación infantil*. Málaga: Honorato Morente. Obtenido de <https://hdl.handle.net/10630/21182>

Pacheco, F. (2012). *La sobreprotección infantil y su incidencia en el desarrollo emocional de los niños de 3 a 4 años de edad de Educación Inicial del Centro de Desarrollo Infantil "Mi casita de campo" del Cantón Ambato* . Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato:
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/4049>

Quintana, F., & Lata, M. (Octubre de 2019). *Importanci de la capacitación docente en el dominio de las emociones de los niños y niñas de Educación Inicial*. Obtenido de Repositorio de la Universidad Estatal de Milagro:
<http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/4758>

Toribia, Y., & Espinoza, M. (2018). *La Autorregulación Emocional en Niños del Nivel Primaria* . Obtenido de Repositorio Digital Pontificia Universidad Católica del Perú:
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18144/MARCELO_ESPINOZA_YESENIA_TORIBIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Utani, G. (2019). *Inteligencia emocional y la creatividad en niños de 4 años de una institución inicial Los Olivos, 2019*. Obtenido de Repositorio Digital Institucional de la Universidad César Vallejo:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43388/Utani_MG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vargas, A. (10 de Febrero de 2020). *La agresividad y como influencia en la adaptación social en estudiantes de Bacillerato de la U.E.M. Ángel Polibio Chávez de la Cuidad de San Miguel de Bolívar, en el año 2019*. Obtenido de Repositorio Digital

DSpace Universidad Indoamerica:

<http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1577>

9. ANEXOS

Material-enlaces:

Anexo 1

Ejercicio 3: Cuento “El viejo árbol” <https://www.youtube.com/watch?v=dwJRKH4vKpc>

Anexo 2

Ejercicio 7: Baile de la ranita <https://www.youtube.com/watch?v=s-UwFynLNWM>

Anexo 3

Ejercicio 8: Cuento “La ovejita que vino a cenar”

<https://www.youtube.com/watch?v=BhlQzWxPfpg>

