

Estrategias de autocontrol emocional en los alumnos de preescolar después del confinamiento

Dayana Iveth Torres Torres

*Actividad de educación socioemocional con alumnos de
segundo y tercer grados del Preescolar Quetzal, en Chihuahua, Chihuahua.*



Fuente: Fotografía cortesía de Dayana Iveth Torres Torres.

Torres Torres, D. I. (2023). Estrategias de autocontrol emocional en los alumnos de preescolar después del confinamiento. En J. A. Trujillo Holguín, J. L. García Leos y L. A. Pérez Núñez (coords.), *Desarrollo profesional docente: deserción y rezago educativo después de la pandemia* [col. Textos del Posgrado n. 8] (pp. 259-270). Escuela Normal Superior Profr. José E. Medrano R.

Resumen

Hoy en día, como consecuencia de la pandemia, han surgido numerosas problemáticas en torno a la educación, una de ellas es la falta de autocontrol emocional en los alumnos de preescolar. Esta situación requiere por completo la atención de los docentes, es decir, es necesario descubrir las causas que la provocan, sus repercusiones en el aprendizaje de los alumnos, las experiencias de distintos docentes, así como el diseño y puesta en práctica de estrategias didácticas que funjan como apoyo para hacer frente a dicha problemática, así como favorecer que los alumnos desarrollen competencias que les permitan tener autocontrol sobre sus ideas, impulsos y emociones. De la misma manera, también es importante identificar cuál es el impacto de la ausencia de autocontrol emocional en el desarrollo de los aprendizajes en los alumnos. A través de este trabajo se busca que el lector distinga diversas estrategias que puedan servirle de apoyo para su propia práctica, al igual que identifique otras experiencias docentes en las que dicha problemática se hizo presente también en su práctica luego de regresar después del confinamiento por pandemia. Al mismo tiempo, el lector podrá descubrir los fundamentos bajo los cuales es definido el autocontrol emocional y distintos documentos de apoyo para trabajar esta habilidad en los alumnos.

Palabras clave: ACTIVIDADES DIDÁCTICAS, HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES, COMPETENCIAS, CONTROL EMOCIONAL.

Introducción

Posterior a la pandemia se han desencadenado numerosas problemáticas educativas que repercuten directamente en el aprendizaje de los alumnos, tal es el caso de la falta de autocontrol emocional en los niños de preescolar, la cual resulta ser una habilidad clave para el desarrollo de sus competencias a lo largo de la vida.

Es por ello que en el presente capítulo se abordarán diversos temas relacionados con el autocontrol emocional en los alumnos de preescolar, puesto que no debe hacerse a un lado el papel tan relevante de dicha habilidad. Los niños en etapa de 3 a 6 años van experimentando diversas situaciones en las que se ven expuestas sus emociones, y es ahí donde entra el autocontrol sobre sus pensamientos, emociones y reacciones frente a distintos escenarios. Esto les será de gran apoyo para socializar en armonía con sus demás compañeros y lograr controlar sus impulsos.

El objetivo principal del presente trabajo es proporcionar al lector estrategias didácticas en el nivel preescolar que permitan el desarrollo del autocontrol en los alumnos, así como exponer diversas experiencias con relación a los efectos postpandemia y las acciones llevadas a cabo frente a tal situación. Así mismo, el lector tiene la posibilidad de modificar las estrategias compartidas con base en las necesidades y características de sus alumnos.

En un primer momento se muestra el impacto tan grande del autocontrol emocional en el aprendizaje de los alumnos, tal como lo exponen diversos autores. De la misma manera se comparten diferentes acepciones que ha tenido el concepto de “autocontrol” con el paso de los años y hasta la actualidad, así como la propia definición de la Secretaría de Educación Pública, y algunos documentos de apoyo para el docente, a partir de los cuales se proporcionan sugerencias para desarrollar en sus alumnos un autocontrol emocional.

Por otra parte, se muestra al lector un apartado donde se recopilan distintas experiencias postpandemia de nivel preescolar, dando a conocer las causas de ausencia de autocontrol en los niños, el motivo por el cual se produjo esta ausencia, los porcentajes obtenidos de una encuesta realizada a un grupo de maestros en la misma situación y, por último, su opinión personal acerca del alcance de dicha problemática en sus aulas.

Por último, en un tercer apartado se dan a conocer las estrategias didácticas que fueron aplicadas para hacer frente a la problemática presentada sobre la falta de autocontrol emocional postpandemia, a través de lo cual se logra observar diversas actividades diseñadas y posteriormente aplicadas en un grupo de preescolar, proporcionando al lector una breve descripción de cada una, su propósito y el resultado obtenido con las estrategias empleadas en la práctica profesional.

De este modo, se pretende que el lector disfrute de la información que se expone a continuación y logre emplear (en caso de considerarlo necesario) alguna de las estrategias compartidas o le sirvan de apoyo para la creación de nuevas y logre impulsar el desarrollo cognitivo y emocional de sus alumnos.

El autocontrol y su impacto en alumnos de preescolar

“El autocontrol ha sido definido por primera vez en 1973 por la American Psychological Association como la habilidad para reprimir o la práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones” (Fernandes et al., 2010, p. 217). Pero, ¿es en realidad correcta esta definición hoy en día? Con el transcurso del tiempo y debido a diversos factores y fenómenos como el SARS-CoV-2 (el virus más reciente de los coronavirus, identificado en el 2019 y causa de la enfermedad llamada COVID-19, responsable de la pandemia en México y otras partes del mundo en el periodo 2020 a 2022) se ha dado un giro completo a la conceptualización del autocontrol.

Hoy en día se considera de suma importancia tener desarrollada la capacidad de autocontrol, tanto en niños como en adultos; en el caso del nivel preescolar, los alumnos van desarrollando esta característica a través de los distintos acercamientos con su mundo social. Al respecto, Quintero-Gil et al. (2022) mencionan lo siguiente:

Se enmarcan las habilidades de autocontrol y autorregulación, las cuales tienen gran significado en esta etapa (preescolar), ya que se enfocan en que los niños

sean capaces de regular lo que piensan y sienten, distinguiendo, a partir de ello, el modo como responden ante cualquier situación que se les presente en la vida [p. 67].

Por lo tanto, el concepto inicial pudiera extenderse para no solamente conceptualizar al autocontrol como la represión de reacciones impulsivas, sino como la habilidad que desarrolla una persona para controlar sus emociones, impulsos, pensamientos y sentimientos. De esta manera, se permite que el autocontrol esté acompañado de distintas acciones, y no solo de una: represión.

Con base en lo expuesto se logra afirmar que el autocontrol es una habilidad importante de desarrollar, debido a que el alumno tiene en un inicio la necesidad de convivir con sus demás compañeros. Y para que esto sea posible requiere de conductas adecuadas a las situaciones que se le presenten. Caso contrario sería el de un alumno que reacciona con emociones de enojo o tristeza en situaciones de alegría.

Diferentes autores explican la relevancia de dominar nuestras emociones:

El autocontrol no solo es una habilidad, sino un hito del desarrollo, está asociado con los atributos mismos del ser humano ya que puede incidir el nivel de autoestima que desarrolle el adolescente, incluso algunos aseguran que incide en el éxito en los proyectos futuros, pues al tener un desarrollo adecuado de autocontrol el joven se permite persistir cuando se enfrente a desafíos [Arana, 2014, p. 22].

Tal como lo menciona la autora, el autocontrol, reflejado en un futuro, tiene un gran significado. Probablemente en preescolar se pueda ver al autocontrol como una herramienta para mejorar la conducta del alumno, o para trabajar su lenguaje corporal y oral, así mismo como una habilidad que debe trabajarse para lograr que el niño transmita sus emociones y logre asociarlas en diversas situaciones. Pero también es importante visualizar la importancia del autocontrol en un futuro.

La etapa de Preescolar es uno de los momentos más importantes en la vida del ser humano; es allí donde los niños presentan avances significativos en todas las dimensiones, pero en especial desarrollan la parte socioemocional en el momento en que interactúan con el otro: la empatía y el amor propio [Quintero-Gil et al., 2022, p. 67].

El nivel preescolar toma gran significado al ser una etapa o grado en el que el alumno va construyendo sus propias bases para desenvolverse en un futuro en una sociedad tan cambiante, llena de retos y fenómenos tal como lo fue la pandemia, fenómeno que trajo consigo una serie de conceptos a los que anteriormente no se les tomaba mucho en cuenta, en este caso, el autocontrol, por lo que resulta importante mencionar el concepto que la propia Secretaría de Educación Pública establece sobre la educación socioemocional: “Con la educación socioemocional, los estudiantes desarrollan habilidades,

comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que les permiten aprender a conocerse y comprenderse a sí mismos” (SEP, 2017, p. 277).

Aunado al concepto brindado por la SEP, y como propuestas de acción contra los fenómenos postpandemia relacionados con el desarrollo socioemocional, también fueron proporcionados diversos documentos de apoyo para que los docentes transformaran e innovaran su práctica con la realidad educativa y social, logrando el desarrollo de competencias socioemocionales en los alumnos para trabajar en su autocontrol.

En un primer lugar, el documento *Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar* fue creado durante la actualización de la estrategia nacional para el regreso seguro a las escuelas de educación básica, proporcionando al docente distintas actividades didácticas para poner en práctica con los alumnos de nivel básico.

Por otro lado, y anterior a la pandemia, en el libro *Aprendizajes clave preescolar* se logra observar la educación socioemocional como un área de desarrollo personal y social que el maestro debe trabajar dentro de su planeación, en este apartado se muestran los propósitos que deben ser trabajados a lo largo del ciclo escolar, así como los aprendizajes esperados ligados a dicho tema.

Y, por último, otro documento de apoyo para el docente es *La importancia de la educación socioemocional en preescolar*, publicado en el año 2020, el cual hace referencia a las perspectivas teóricas sobre las emociones, el reconocimiento de las emociones de los alumnos y el desarrollo de habilidades socioemocionales en el alumnado.

Experiencias docentes posteriores a la pandemia

Conforme a mi experiencia docente, anterior a la pandemia, los casos de escaso control sobre sí mismos por parte de los alumnos eran casi nulos. Los alumnos no requerían apoyo para desarrollar esta habilidad puesto que ellos mismos eran capaces de hacerlo desde casa. Sin embargo, posterior a la pandemia, estos casos fueron aumentando a tal grado que los docentes debían buscar por propia cuenta estrategias que les ayudaran a trabajar esta cualidad en los niños, tal como lo fue en mi caso.

En el ciclo escolar 2021-2022 se dio la oportunidad a final de ciclo de regresar de manera presencial, pero con los grupos divididos para que en las aulas no estuvieran más de 15 alumnos. Esto era de gran ayuda para trabajar individualmente las áreas de oportunidad de los alumnos, pero de igual manera, eran más evidentes las carencias socioemocionales como el autocontrol en los alumnos.

A partir de los cuestionarios realizados a un grupo de 15 docentes de nivel preescolar se logró detectar que las principales causas de la ausencia de autocontrol en los alumnos son las siguientes: ausencia de reglas y valores en casa, el aislamiento de la sociedad, la falta de enseñanza en las escuelas, así

como la necesidad de enfrentarse a un mundo real con situaciones desafiantes para el alumno y la necesidad de convivir con otros niños de su misma edad.

Sin duda, es importante partir de las causas que provocaron la carencia de autocontrol en los alumnos de preescolar para detectar sus necesidades y crear o buscar nuevas estrategias didácticas que apoyen a este desarrollo; actividades en relación a reglas, valores, convivencia, motivación y retos en su vida diaria.

Por otro lado, las encuestas también arrojaron resultados sobre el número de casos presentados por grupo de alumnos sin la habilidad de autocontrol después de la pandemia, el cual fue de un promedio del 65% de los alumnos por grupo, lo que resulta ser muy alarmante, puesto que es más de la mitad de los niños de un grupo. En mi caso contaba con un total de 15 alumnos, de los cuales 9 presentaban esta falta de autocontrol.

Así mismo, el grupo de maestros coincidió en que, al igual que en mi caso, optaron por trabajar más a fondo con los alumnos el área de desarrollo personal y social de educación socioemocional, partiendo del descubrimiento y reconocimiento de sus emociones, al igual que la identificación de situaciones que les generaran diversas emociones. Pero a partir del actual ciclo 2022-2023 logré detectar otras características además de lo socioemocional para desarrollar el autocontrol en los alumnos.

De igual manera se les preguntó a los docentes sobre la importancia de atender y desarrollar dicha habilidad de autocontrol en los alumnos, y todos concluyeron que era un factor muy importante para que el alumno se mostrara desenvuelto hacia sus demás compañeros, al igual que era de gran apoyo para poderles brindar una educación completa y de calidad, y no solo para favorecerle en el entorno educativo, sino para su vida cotidiana con sus familiares y otros actores sociales.

Con base en dichos cuestionarios y mi propia experiencia docente, logré concluir que era necesario el diseño e implementación de nuevas estrategias didácticas con relación a la problemática del autocontrol emocional después de la pandemia, para generar en los alumnos las competencias necesarias para lograr una autonomía y autocontrol emocional; tales competencias se logran detectar en el libro de *Aprendizajes clave preescolar* (SEP, 2017, pp. 68-69), de las cuales decidí enfocarme en las siguientes:

- Lenguaje y comunicación.- Expresa emociones, gustos e ideas en su lengua materna. Usa el lenguaje para relacionarse con otros.
- Habilidades socioemocionales y proyecto de vida.- Identifica sus cualidades y reconoce las de otros. Muestra autonomía al proponer estrategias para jugar y aprender de manera individual y en grupo. Experimenta satisfacción al cumplir sus objetivos.
- Colaboración y trabajo en equipo.- Participa con interés y entusiasmo en actividades individuales y de grupo.

Estrategias para mejorar el autocontrol emocional en alumnos de preescolar

A partir de los fundamentos teóricos y las experiencias docentes, se realizó la propuesta de mejorar las estrategias didácticas aplicadas en el ciclo 2021-2022 para alcanzar un mayor desarrollo del autocontrol en los alumnos de preescolar del ciclo 2022-2023, partiendo de las necesidades del grupo estudiado como se muestra a continuación.

El Jardín de Niños “Quetzal”, con clave del centro de trabajo 08DJN2020Z, se encuentra ubicado al sur de la ciudad Chihuahua, entre las calles Vistas del Valle Verde y Lucio Escárcega #31065, colonia Luis Donaldo Colosio. Cuenta con un total de 85 alumnos, tres docentes, directora, intendente, maestra de educación física y maestro de música. La escuela es únicamente de turno matutino y los tres grupos están conformados por alumnos de dos grados diferentes.

El grupo con el que se trabajó directamente fue el grupo de segundo y tercero B, conformado por 28 alumnos, de los cuales 20 niños fueron diagnosticados con el instrumento “Indicadores de alerta temprana” para apoyarlos en el área socioemocional, con lo cual se detectó que 11 de ellos requieren de apoyo, 9 están en desarrollo, y el resto en “logrado”.

Por lo tanto, y partiendo de las competencias identificadas en el perfil de egreso del libro *Aprendizajes clave preescolar*, se diseñó una primera actividad relacionada con la competencia *Habilidades socioemocionales y proyecto de vida*, puesto que se aplicó la estrategia de “La tiendita” pero con un enfoque distinto, en el que los alumnos debían tomar sus propias decisiones y proponer maneras para jugar y convivir armónicamente a través de la creación de un supermercado en el salón (ver Figura 1).

Aunado a lo anterior, los alumnos con material reciclado elaboraron sus propias alcancías en forma de “cochinitos”; la docente los iba motivando con moneditas dependiendo de su autocontrol emocional durante la actividad de “La tiendita”, premiando a aquellos niños que lograban regular lo que pensaban y sentían, tal como se muestra en las figuras 2 y 3.

La actividad de “La tiendita” motivó a los alumnos a tener un mejor autocontrol emocional, al intervenir muchos niños en la actividad, cada uno con distintas ideas, al igual que se les presentaron retos similares a los que pudieran experimentar en su vida cotidiana, pero en general la estrategia cumplió muy bien con su propósito.

Figura 1
Estrategia “La tiendita”



Fuente: Archivo personal.

Figura 2
Monedas utilizadas para los cochinitos



Fuente: Archivo personal.

Figura 3*Alcancía de cochinitos*

Fuente: Archivo personal.

Por otro lado, una segunda estrategia diseñada y aplicada fue la “Telaraña de emociones”, la cual consistió en llevarles una pequeña araña con su respectivo estambre, para simular que los alumnos tejían una telaraña. La maestra realizaba preguntas clave para que los niños externaran sus emociones (“¿Cómo te sientes hoy?”, “¿Qué sientes cuando...?”, “¿En qué momento te sentiste enojado, triste, alegre, etc.?”), “¿Cómo te sentirías si un compañero te...?”). Tales preguntas se les realizaron a cada uno, conforme se iban lanzando la arañita uno a otro, debiendo quedarse con un extremo del estambre al momento de lanzar la araña a cualquier otro compañero (Figura 4).

Figura 4*Estrategia de las emociones*

Fuente: Archivo personal.

Esta actividad fue muy favorecedora en cuanto a la competencia *Lenguaje y comunicación*, puesto que los alumnos lograron expresar sus emociones y compartieron sus experiencias al experimentar dichas emociones en diversas situaciones de su vida personal.

Por último, otra estrategia aplicada para favorecer el autocontrol de las emociones en los grupos 2° y 3° B del preescolar “Quetzal” fue el “Recipiente motivacional”, el cual se enfocó en la competencia *Colaboración y trabajo en equipo*. La actividad consistió en que se les llevó un jarrón de vidrio a los niños, dividido en varios niveles, cada nivel con una imagen relacionada con el incentivo a alcanzar de manera grupal, dependiendo del autocontrol que tuvieran los alumnos en las actividades por día. Se les otorgó un frijolito por día a aquellos alumnos que lograran autocontrolarse, para que lo colocaran en el recipiente, y conforme fueran llenando y alcanzando los niveles se les premiaría poco a poco. Los incentivos consistían en: primer nivel, un dulce para cada niño; segundo nivel, llevarles juegos de mesa; tercer nivel, hacer un picnic en el jardín del kínder; cuatro nivel, día de pijamada (ver Figura 5).

La actividad del “Recipiente motivacional” favoreció al autocontrol emocional de los alumnos, y no únicamente de manera individual, sino que entre los mismos niños se iban motivando y corrigiendo sus conductas para lograr llenar el recipiente lo más rápido posible.

Figura 5
Recipiente motivacional



Fuente: Archivo personal.

Conclusiones

A partir de la información recopilada y las experiencias en el aula, se concluye que la falta de autocontrol emocional en alumnos de preescolar es más evidente después de la pandemia, esto debido a numerosas causas, tal como se mostraron en el apartado “Experiencias docentes posteriores a la pandemia”, en el cual los maestros comparten sus vivencias con relación a dicha problemática, cuyas principales causas son las siguientes: ausencia de reglas y valores en casa, el aislamiento de la sociedad, la falta de enseñanza en las escuelas, así como la necesidad de enfrentarse a un mundo real con situaciones desafiantes para el alumno y la necesidad de convivir con otros niños de su misma edad.

Sin embargo, también es importante destacar las consecuencias que se percibieron en los alumnos con falta de autocontrol emocional, las cuales fueron: la necesidad de ser apoyado en todo momento; la dependencia emocional de otras personas; el bajo rendimiento académico debido a la poca participación del alumnado, la falta de convivencia entre los estudiantes y la inestabilidad emocional, así como escaso desenvolvimiento en clase y, por último, el desconocimiento y nulo control de sus emociones.

Es por ello que fueron aplicadas las estrategias didácticas anteriormente mostradas, de las cuales una no funcionó del todo: la actividad de “La tiendita” favoreció en su autocontrol emocional, puesto que los alumnos debían convivir sanamente con sus demás compañeros para recibir monedas como incentivo, pero considero que para haber obtenido mejores resultados se debió realizar una actividad previa en la que los mismos estudiantes elaboraran a partir de dibujos las reglas para llevar a cabo nuestra tiendita, debido a que en la actividad muchos alumnos no las tenían presentes y llegaban a perder el control de sus emociones al tener un conflicto con un compañero.

Sin embargo, las otras dos actividades funcionaron correctamente, desarrollaron las competencias esperadas y fueron de mucho interés para los niños. En la actividad de la “Telaraña de emociones” los niños identificaron y compartieron sus emociones con los demás, así como respondieron algunos cuestionamientos que se les hicieron de manera personal, no obstante, la actividad pudiera ser mejorada al contar previamente con una guía de preguntas escritas que pudieran ser retadoras para los alumnos respecto a sus emociones y autocontrol.

Por otro lado, la tercera actividad, el “Recipiente motivacional”, generó un amplio avance en cuanto a la regulación emocional de los niños, debido a que se sentían constantemente motivados para trabajar con su autocontrol y respetar las normas de convivencia; aun así, sería importante enfatizar en el cuidado que se debe tener al aplicar esta estrategia, puesto que si se realiza constantemente se pudiera caer en el conductismo y perder de vista el objetivo principal: el autocontrol emocional del alumnado.

Finalmente, es importante poner atención al área socioemocional de los alumnos y fungir como acompañantes y maestros de apoyo para trabajar sus áreas de oportunidad para que los niños puedan desenvolverse no solo en la escuela sino en su vida cotidiana. Es por ello que se invita a los docentes y lectores a realizar un análisis de su práctica, así como de las características de su grupo, para ajustar las estrategias que se comparten en el presente informe, de acuerdo con las necesidades de su grupo, para llevarlas a la práctica y trabajar con el autocontrol que muchos alumnos requieren desarrollar.

Referencias

- Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes (estudio realizado en el Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López)* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Fernandes, F., Marín, F, y Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 16(2), 217-226. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68617161010>
- Quintero-Gil, J., Álvarez-Pérez, P., Restrepo-Escobar, S. (2022). Las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar. *Journal of Neuroeducation*, 2, 66-75. <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/37387/37641>
- SEP [Secretaría de Educación Pública] (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*. Subsecretaría de Educación Básica/SEP.

Dayana Iveth Torres Torres. Es Licenciada en Educación Preescolar, Licenciada en Derecho y actualmente cursa la Maestría en Educación para el Desarrollo Profesional Docente en la Escuela Normal Superior Profr. José E. Medrano R. Ha realizado diplomados en el Centro de Actualización del Magisterio, así como la especialidad en Comunidades de Aprendizaje en Relación Tutora en el 2021/2022 y diversos cursos en el área educativa. Fungió como coordinadora académica estatal en el programa CONAFE. Actualmente se desempeña como profesora frente a grupo en el Jardín de Niños "Quetzal", ubicado en la ciudad de Chihuahua, Chih. Correo electrónico: dayanatot25@gmail.com