**Act. 3 Lean** de manera individual el siguiente texto:

**La autorregulación emocional**

Las **emociones** son respuestas que **nos sirven para adaptarnos**. Estas capacidades de adaptación al ambiente incluyen procesos de afrontamiento con emociones “positivas o placenteras” (ej. alegría, amor) y “negativas o displacenteras” (ej. malestar, miedo, ira). Contrario de la idea generalizada de que hay emociones negativas que deben ser evitadas o reprimidas, cada emoción tiene una función, por ejemplo, el enojo, que tradicionalmente se considera una emoción negativa, nos puede servir como impulso para superar un obstáculo

(Universidad Autónoma Metropolitana Azcapotzalco, s.f.). El problema surge cuando carecemos de habilidades que nos permitan regular las propias emociones y permitimos que estas dominen nuestra conducta ante diversas situaciones.

En contextos de salud mental, se ha encontrado que detrás de algunos trastornos hay malestares emocionales provocados por falta de habilidades que los regulen, afectando así la calidad de vida de las personas que los viven y de quienes interactúan con ellas (UNAM, 2021). Regular nuestras emociones nos permite cultivar una actitud responsable, positiva y optimista que nos ayudará a desempeñarnos con éxito en las actividades cotidianas, lo que puede favorecer el logro de las metas personales. La buena noticia es que todas y todos tenemos la capacidad de aprender a regular nuestras emociones y hacerlas nuestras aliadas (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2018). A esta la conocemos como autorregulación emocional. De acuerdo con Daniel Goleman (1996), la **autorregulación emocional** es la capacidad para regular nuestra conducta y nuestro estado emocional de forma flexible en función de las necesidades en la vida diaria.

La **autorregulación emocional** se relaciona también con la forma en la que enfocamos nuestra atención, cómo interpretamos la realidad y cómo reaccionamos. Esta capacidad para gestionar pensamientos, emociones y acciones mediante estrategias personales nos permite hacer frente a distintas situaciones, además de evitar consecuencias no deseadas (Universidad Autónoma Metropolitana Azcapotzalco, s.f.). Pero, ¿cómo funciona esta gestión de pensamiento-emoción-acción? Todo conflicto está acompañado de emociones que no nos ayudan. Y toda emoción que no nos ayuda viene y se alimenta de pensamientos disfuncionales. Si a través de cuestionar estos pensamientos podemos cambiarlos por pensamientos funcionales y objetivos, entonces las emociones que no nos ayudan disminuyen su intensidad. Y si esto pasa: ¡adiós conflicto! La mente entonces, además de determinar cómo nos sentimos, tiene la capacidad de modificarlo (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2018).

Una estrategia para la gestión de pensamientos, emociones y conductas es el llamado *Triángulo Cognitivo* (Therapist Aid, 2021), el cual consiste en un esquema que ejemplifica el mecanismo de influencia entre estos tres elementos y es una herramienta que puede servirnos para iniciar a identificar lo que sucede con nosotras/os ante diversas situaciones (es decir, practicar la autoconciencia y el autoconocimiento), y autorregular nuestros estados emocionales.

Situación: Regular emociones en conflictos con padres de familia

Pensamientos

Pensar que tal vez la señora tuvo algún problema familiar y no pudo asistir a la hora establecida.

Comportamientos

Realizar una carta compromiso para que la madre de familia se comprometa a la educación de la alumna.

Emociones

Enojo

Impotencia

Estrés

4. Dibujen, de manera individual en una hoja el esquema del Triángulo Cognitivo y realicen el siguiente ejercicio:

• Piense en una situación confrontativa reciente en la que no logró regular sus emociones y en la que su conducta no fue asertiva.

*Regulares emociones con una madre de familia por pasar por su hija tarde a la escuela.*

 • Escriba en la parte del triángulo que corresponda, con el color que elija, la situación que vivió,

……qué pensó sobre esta….

….. la emoción o las emociones que experimentó

……..y la conducta presentada.

 • Escriba, con un color diferente, ante la misma situación:

…….Una alternativa de pensamiento más objetivo y empático.

Escucharla, entender su punto, empatizando y tratando de solucionar la situación por medio del dialogo.

……La emoción o las emociones que hubiera experimentado (que pueden ser las mismas, pero probablemente con una intensidad diferente), apoyadas en los pensamientos escritos anteriormente.

Haber comprendido la situación de llegar tarde por un problema familiar.

……La conducta que pudiera haber presentado si hubiera pensado y sentido de diferente forma.

Act 2º. Momento: leer en educación preescolar

**6. Escriban** de manera individual lo siguiente:

¿Qué significa leer en Educación Preescolar?

Que el niño explore y manipule los diferentes portadores de texto, que logre interpretar imágenes y palabras de los libros, encontrándole el sentido haciendo uso de los libros que tenga en su contexto.

¿Qué y cómo leen las NN en Educación Preescolar?

Mediante las imágenes que logran observar de los portadores de texto.

**7. Piensen** en algunas situaciones que ustedes utilizan para que las NN de

Educación Preescolar se aproximen a la lectura.

**Registren** al menos una y describan en qué consiste.

Leer cuentos o libros que tengan en casa y den lectura a través de las imágenes, los niños comparten mediante videos.

**9. Observen** el Webinar *Asesoría 1 La enseñanza y el aprendizaje del lenguaje en un contexto híbrido*, del minuto 57:40 al 1:09:302.

Webinar: *Asesoría 1 La enseñanza y el aprendizaje del lenguaje en un contexto híbrido*. Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=8tS3_QApObc&t=7322s>

**Reflexionen** a partir de las siguientes preguntas y considerando lo que observaron en el video:

¿Cuál de las vertientes señaladas propician en sus NN?

Uso y función de los textos, aunque no sepan leer y escribir de manera convencional, que exploren libros, revistas, periódicos.

¿Qué actividades o formas de trabajo favorecen el uso del conocimiento del sistema de escritura?

Conocimiento de los portadores de texto

Escritura de cartas, recados o instructivos por medio del lenguaje escrito no convencional

¿Qué situaciones didácticas promueven la comprensión sobre el uso y las

¿Funciones de los textos?

Uso y conocimiento de diferentes portadores de texto

Exploración de textos diversos, interpretación de textos

**10. Observen** otro fragmento del webinar:

Webinar: *Asesoría 1 La enseñanza y el aprendizaje del lenguaje en un*

*Contexto híbrido*. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=8tS3\_QApObc&t=7322s

 *Asesoría 1 "La enseñanza y el aprendizaje del lenguaje en un contexto híbrido"*, del minuto 1:22:53 al 1:29:48, el cualpresenta algunas sugerencias de actividades para que NN aprendan a leer y escribira través de otros o por sí mismos.

Describa:

Un ejemplo de una situación didáctica en la que ustedes leyeron a sus educandos. Comenten qué tipo de texto les leyeron, con qué finalidad lo hicieron y cómo vivieron esta experiencia sus NN.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| situación didáctica en la que usted leyó a sus alumnos  | tipo de texto que leyeron | cual fue la finalidad de la lectura  | cómo vivieron sus alumnos esta experiencia  |
| Un cuento como actividad para iniciar bien el día  | Cuento  | Que rescataran los personajes y el lugar donde se desenvuelve la historia  | Comentaron al grupo sobre su experiencia con el cuento, que fue lo que les agradó, su personaje favorito, etc.  |

Describa un ejemplo de una situación didáctica en la que promovieron que NN leyeran por sí mismos. Comenten qué tipo de texto leyeron, qué hicieron sus educandos para tratar de comprender el texto y qué apoyos brindaron ustedes

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| situación didáctica en la que usted leyó a sus alumnos  | tipo de texto que leyeron | que hicieron sus alumnos para tratar de comprender el texto  | que apoyos les brindaron ustedes  |
| Portadores de texto que se tienen en el salón  | Periódico, cuento, revista, recetas.  | Lo exploraron, observaron, comentamos cada uno de ellos, buscamos en el diccionario su significado, la utilidad que tiene cada uno.  | Darles el reto de explorar y determinen ellos la utilidad de cada uno, para después comentar si es real o no lo que mencionan a través de una investigación que realizaba  |

**13. Revisen** las siguientes recomendaciones para fortalecer la comprensión lectora en Educación Preescolar e identifiquen algunas ideas que podrían incorporar a su trabajo en el salón de clases.

**Para fortalecer la comprensión lectora en Educación preescolar**

* Aunque las niñas y los niños de educación preescolar aun no lean de manera convencional, es decir, aunque no sepan las letras, pueden comenzar a apropiarse de estrategias de lectura cuando escuchan leer a su maestra o maestro.
* Es importante que la lectura en voz alta ante las niñas y los niños de educación preescolar sea con textos diversos: los niños también pueden interesarse y comprender textos expositivos relacionados con curiosidades y noticias sobre las ciencias, pueden entender, comentar y discutir noticias de su comunidad o de sucesos curiosos; los niños de preescolar pueden conocer, a través de la voz de su maestra, recetas de cocina, instructivos, avisos importantes del Jardín de niños, entre otros tipos de texto de circulación social.
* La comprensión de los textos de los niños de educación preescolar se manifiesta en los comentarios que hacen antes, durante y después de la lectura; incluso una práctica constante de escucha de lectura de textos los puede llevar a valorar la belleza o la pertinencia de un escrito.
* Dejar que los niños exploren los textos, aunque aún no puedan leer por sí mismos, les permite conocer las formas, los formatos y algunas características gráficas de los textos, lo cual también contribuye a la comprensión de los mismos. (Lepe, (s/f). [Publicación de Facebook])

**14. Observen** el video *Educación Inclusiva3* y reflexionen sobre lo siguiente:

Video: *Educación Inclusiva*. Disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=Px29koS2O6o

Reflexionen sobre lo siguiente:

¿Por qué es importante garantizar que todas las NN desarrollen sus habilidades de lectura?

Porque así evitamos que los niños presenten barreras de aprendizaje, por medio de la práctica docente se promueve la cooperación, empatía e inclusión de todos los niños.

¿Cómo favorecer la atención a la diversidad y necesidades de cada NN en lassituaciones de lectura que diseñamos?

A partir del conocimiento y diagnostico que tenemos de nuestros alumnos, a partir de las características que tienen, situaciones y estilos de aprendizaje.

**15. Identifiquen**, a partir de lo que revisaron en esta sesión, una acción que puedan realizar en el salón de clases con sus NN, con el colectivo docente y con las madres y los padres de familia para favorecer la lectura, de acuerdo con lo reflexionado y analizado en esta sesión. **Compártanla** al colectivo y **registren** sus propuestas a la vista del grupo.

Al definir las acciones para favorecer la lectura tengan presente la importancia de adaptar las actividades a la diversidad de sus educandos

|  |
| --- |
| acción a realizar en el salón de clases:Platicar a los alumnos que esta semana estaremos hablando de diferentes portadores de texto, y que comenzaremos con los saberes previos de que es una nota informativa, (se puede buscar en el diccionario del aula) diremos que en una nota informativa se brinda información sobre un suceso o tema que se considera importante o interesante en la comunidad. Mostraremos un ejemplo y las características que tiene este tipo de textos.Al terminar, preguntaré lo siguiente’a) ¿En qué otros lugares imaginas que la gente se informa de lo que pasa en el mundo?b) ¿Has escuchado una noticia últimamente?**NOTA INFORMATIVA**Encontraremos un lugar cómodo y leeremos alguna nota informativa corta de un periódico impreso sobre el cuidado del medio ambiente. **(Alexa, génesis, juan, Javier, tendrán en su mesa una nota informativa más descriptiva)** Al terminar, se les mostrarán las imágenes que tiene la nota.Después, preguntaré lo siguiente:a) ¿Qué te gustó de la nota informativa? ¿Por qué?b) ¿Qué no te gustó? ¿Por qué?c) ¿Es bueno o malo lo que hacen con el ambiente?Pedir al alumno que mencione los detalles que llamaron su atención de la nota.Mostrar al alumno la Lámina didáctica: “Animales en el hielo”. Procurar que el alumno reflexione sobre las características que tienen en común los animales. Lo importante que son en nuestro medio ambiente. **(Cuestionar contantemente sobre lo observado a Alexa, juan y Javier)** Después de observar la lámina, se animará a que imaginen e inventen una nota informativa y que la escriba con sus propios recursos. Ayudarlos en todo momento.Al terminar, se cuestionará si les gustó redactar una noticia sobre los animales de hielo y que expliquen por qué.**CARTAS E INSTRUCTIVOS**Explicar al alumno qué son los instructivos y las cartas. Apoyarme en ejemplos visuales para señalar sus características y cómo los va a diferenciar. Al terminar preguntar a los niños lo siguientea) ¿Qué es una carta? b) ¿Qué es un instructivo? c) ¿Por qué son diferentes?Al finalizar, comentaremos por qué son tan importantes las cartas y los instructivos.Mostraremos una Lámina didáctica “Lugares increíbles”. Invitaremos a los niños a que observen las características que tiene cada sitio que se muestra en la ilustración y preguntaré si conocen algún lugar cercano que se parezca a los de la imagen. Y que realicemos una carta explicando a un amigo o familiar lo que nos gustaría conocer/viajar. Después mostraré una imagen de “Mi gato necesita un doctor”. Junto con los alumnos describiremos cada uno de los lugares que se encuentran en el croquis que aparecen ahí. Comentar que el gato necesita ser atendido por un veterinario y mostraremos cómo el alumno puede guiar a la niña de la lámina a llegar a la veterinaria con instrucciones como: a) Caminar hacia el mercado Juárez.b) Llegar hasta la tortillería La Bonita. c) Irse a la izquierda, pasar una calle. d) Pasar por la escuela. e) Y en una calle más está la veterinaria Gatos y perros. Ahora, solicitar que el alumno elabore un instructivo (usando recursos propios: signos, dibujos, etcétera), en el que explique cómo daría la instrucción para llegar a la iglesia. Una vez que termine su instructivo, se invitará a que lo muestre y que explique qué dice. |

**Revisen** en otro momento la sección **Material Complementario** donde encontrarán una selección de textos y videos que ofrecen estrategias específicas para favorecer la lectura.