

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Informe de Práctica Profesional Supervisada

Karolayn Delgado Sibaja

Escuela de Psicología, Universidad Adventista de Centroamérica

LPSI-515: Práctica Profesional Supervisada

Dra. Aby Carvajal Badilla

Septiembre, 2021

**UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
PRESENTACIÓN DE PRÁCTICA**

ACTA No 30-2021

Los suscritos miembros del Comité Evaluador, hacemos constar que el día 23 de septiembre de 2021 fue realizada la exposición y defensa de la Práctica Profesional Supervisada en Psicología Educativa.

Con Visión al Futuro

Presentada como requisito de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología por la candidata a graduación:

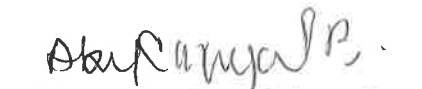
Karolayn Alicia Delgado Sibaja


Este comité determinó aprobar dicha Práctica, en virtud de lo cual confirmamos el presente Acta.

Dado en Alajuela, Costa Rica a los veintitrés días del mes de septiembre de dos mil veintiuno.


Dra. Tatiana Henry Morgan
Cédula 1-1043-0755

Directora Escuela de Psicología


M.Sc. Aby Carvajal Badilla
Cédula 1-508-723
Tutora de Práctica


M.Sc. Hannia Carvajal Badilla
Cédula 1-1221-0051
Lectora




M.Sc. Rosa Elena Zúñiga Salazar
Cédula 1-508-723
Lectora

Tabla de contenidos

Informe de Práctica Profesional Supervisada	1
Informe Final de la Práctica Profesional Supervisada	3
Justificación	4
Objetivos	6
Descripción de la Institución	7
Reseña histórica de la Escuela San Juan, Grecia	7
Psicología Educativa	10
Intervenciones Psicoeducativa en Niños	12
Atención	15
Manejo de Emociones	24
Control de Impulsos	32
Habilidades Sociales	37
Estilos de Aprendizaje	43
Técnicas de Estudio	45
Técnicas y Estrategias de Relajación	49
Metodología Aplicada	54
Procedimientos e Intervenciones Realizadas	58
Alcances y Limitaciones de la Práctica	65
Conclusiones	68
Recomendaciones	69
Referencias	71
Apéndices	75

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Informe Final de la Práctica Profesional Supervisada

El presente informe es sobre la práctica profesional supervisada, la cual fue realizada en la escuela San Juan, ubicada en Grecia Alajuela, Costa Rica; dicho centro educativo cuenta con tres departamentos a disposición de la población estudiantil, el primero es el Departamento de Problemas Conductuales y Emocionales, en segundo lugar, está el Departamento de Apoyo para el Aprendizaje y por último el Departamento de Apoyos Curriculares.

Por tanto, el director de la escuela aprobó la ejecución de la práctica profesional en el área educativa, tomando en cuenta las necesidades educativas que están presentes actualmente en los estudiantes, además que dicho centro considera que el trabajo o intervención psicológica es muy importante. A partir de esto, se elaboró un plan de trabajo en donde se incluyen atenciones grupales a través de la psicoeducación en problemáticas emocionales y de aprendizaje presentes actualmente en la comunidad estudiantil, además del apoyo que se le brinda a todo el estudiantado con el programa dirigido por la dirección.

Teniendo entonces como punto de partida que: “La importancia de la psicoeducación reside en que facilita que las personas consigan entender su situación, reforzando su autoestima y poniendo en práctica estrategias que les permitan alcanzar sus objetivos y sobrellevar el día a día” (Universidad Internacional de la Rioja UNIR, 2020, parr. 4). De esta forma se deduce que el seguimiento constante que se le hace a un estudiante en las áreas que se le dificultan, resulta beneficioso para que este pueda evolucionar de manera positiva y progresiva siendo funcional en materias que se le dificultan, obteniendo así mejores resultados tanto académicos como personales. Tomando en consideración que la etapa de la niñez es fundamental para el desarrollo y el manejo de habilidades por lo que si hay alguna dificultad es preciso lograr identificarla lo

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

más pronto posible para que el equipo de trabajo de cada institución logre hacer el seguimiento debido a tiempo y el niño logre avanzar de manera efectiva.

De esta manera se puede determinar lo siguiente: “Los apoyos de forma individual y personalizada, tanto en los centros de educación especial como en los centros generales, son esenciales para mejorar su calidad de vida” (Olimpo, 2019, parr. 4).

Dicho trabajo se llevó acabo entre los meses de marzo a abril del 2021, los estudiantes fueron intervenidos grupalmente, con base en las problemáticas que presentaban tales como falta de atención, control en el manejo de las emociones, desarrollo de habilidades sociales y manejo en el control de impulsos, además de aplicar la psicología educativa que tiene gran apertura a muchas técnicas eficaces, de la misma forma las intervenciones grupales contaron con contenido motivacional y psicológico.

Justificación

La psicología educativa es una rama de la psicología, la cual es fundamental para detectar, prevenir y poner en práctica técnicas que promuevan el trabajo en los conflictos surgidos de la dinámica escolar. En ella se integra la psicología y la educación, con el objeto de intervenir adecuadamente en procesos educativos desde una perspectiva psicológica, además encamina a los estudiantes en la construcción del aprendizaje.

Esta área posee un enfoque social, ya que se pueden observar las dinámicas de enseñanza y aprendizaje de distintos grupos humanos. Se ampara en saberes pedagógicos para encaminarse hacia un adecuado manejo de las relaciones interpersonales en los procesos educativos.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Según indica Amorós (2019):

El psicólogo educativo se dedica a la intervención y reflexión sobre los comportamientos humanos en situaciones educativas, con el fin de mejorar el desarrollo de capacidades y competencias de las personas, tanto a nivel individual como institucional. De esta manera se puede determinar que contar con un profesional en psicología en un centro educativo es una herramienta poderosa y eficaz para que haya un mejor desarrollo educativo no solo a nivel individual sino también a nivel colectivo. (parr. 2)

De esta manera, la psicoeducación constituye un aspecto relevante a considerar para el éxito en el desarrollo de las capacidades y habilidades de la comunidad estudiantil y en general, para el buen progreso integral armónico. Además de esto la importancia de la psicoeducación reside en que promueve que los individuos logren entender su situación, aumentando su autoestima y llevando a cabo estrategias que les permitan alcanzar sus objetivos y conllevar el día a día.

Debido a la cuarentena por la pandemia del coronavirus COVID-19, Fernández (2020) indica que:

Uno de los grandes retos a los que se ha tenido que hacer frente ha sido el cierre repentino de las aulas. Escuelas, colegios y universidades han tenido que adaptarse repentinamente a un modelo no presencial para el cual, a menudo, no estaban preparados. (parr. 3)

Gracias a esta esta pandemia ha habido un incremento de la depresión, irritabilidad, estrés apatía y ansiedad en los estudiantes de los diferentes niveles. Por este motivo, el psicólogo

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

educativo debe brindar herramientas eficientes para lograr sobrellevar la situación de una manera más alentadora.

Es por esto por lo que la presente práctica profesional se enfocará en identificar y trabajar con las necesidades que están presentes actualmente en el Centro Educativo de San Juan, Grecia, realizando intervenciones psicoeducativas, para de esta manera ofrecer herramientas o métodos para hacer frente a diversas situaciones emocionales, conductuales o de aprendizaje, que han afectado a los estudiantes por el cambio de modalidad educativa presencial a modalidad virtual o bimodal.

Tal como afirma Delgado (2020):

En cada nuevo modelo o política educativa, debería tomarse en cuenta la salud mental no sólo la de los estudiantes, sino también la del profesorado, personal no académico y de apoyo, así como también desarrollar estrategias que beneficien su bienestar mental. En esta práctica profesional las labores son destinadas a la población estudiantil. Teniendo presente que, brindando herramientas a los estudiantes, se tendrá la posibilidad que aumente la motivación y satisfacción y esto permitirá resultados favorables respecto al comportamiento o disposición, en el desarrollo emocional y en el área académica. (parr. 8)

Objetivos

Objetivo General

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Poner en práctica los conocimientos adquiridos en psicología educativa, de manera que se intervenga a través de la psicoeducación problemáticas emocionales y de aprendizaje presentes en la comunidad estudiantil de la escuela de San Juan Grecia durante los meses de marzo a abril 2021.

Objetivos Específicos

1. Realizar un análisis por medio de entrevistas a docentes de la escuela de San Juan, sobre las principales necesidades emocionales o educativas que están presentando los estudiantes del centro educativo.
2. Ejecutar intervenciones psicoeducativas grupales centradas en el análisis de las entrevistas a docentes, sobre áreas psicoeducativas en las que los estudiantes de la escuela de San Juan han manifestado dificultades.
3. Realizar estrategias grupales de estilos de aprendizaje y técnicas de estudio con el fin de que sean utilizadas en el desarrollo de las lecciones presenciales o virtuales de la población estudiantil de la escuela de San Juan.
4. Desarrollar intervenciones psicoeducativas grupales centradas en técnicas terapéuticas de relajación en la población de la escuela de San Juan, con el fin de incentivar a los estudiantes a tener mejor manejo y control emocional-conductual durante los procesos educativos.

Descripción de la Institución

Reseña Histórica de la Escuela San Juan, Grecia

El 25 de julio de 1912, a la 1:00 p.m. se firmó el acta de instalación y nombramiento de la primera junta de Educación, siendo jefe político el Señor Marcos Arias. Las clases dieron inicio

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

en una casa alquilada y con una matrícula de 13 alumnos y el año siguiente 1913, se compra el terreno para construir. La compra fue el día 15 de noviembre de 1913 por un valor de C/250⁰⁰ al Señor Leopoldo Hidalgo (C. Picado, comunicación personal, 18 de junio de 2018).

En el año 1936 se inician los trámites para la construcción de dos aulas, durante el gobierno de Don León Cortes Castro. En el año 1937 se empezó la construcción de las aulas con un presupuesto de C/3.112.27, finalizando la construcción en el año 1940 (C. Picado, comunicación personal, 18 de junio de 2018).

El edificio escolar fue inaugurado por Rafael Ángel Calderón Guardia, pero la placa conmemorativa fue robada en el año 1949 (C. Picado, comunicación personal, 18 de junio de 2018).

Durante la administración de José Figueres Ferrer, en el año 1971, se inicia la construcción de dos aulas más, terminando el proyecto en el año 1972 (C. Picado, comunicación personal, 18 de junio de 2018).

Misión

Promover el desarrollo integral de cada uno de nuestros estudiantes, de tal forma que le permita desenvolverse plenamente, en el área social, emocional, cognitiva, mediante la intervención de técnicas y metodologías actualizadas y la intermediación de docentes altamente calificados y con valores sólidos (C. Picado, comunicación personal, 18 de junio de 2018).

Visión

Lograr que nuestros estudiantes al finalizar la Educación General Básica hayan alcanzado los objetivos y contenidos necesarios, para enfrentar los retos que le esperan en el

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

sistema educativo y en nuestra sociedad (C. Picado, comunicación personal, 18 de junio de 2018).

Recursos

Como indica C. Picado (comunicación personal, 18 de junio de 2018) la escuela cuenta con los siguientes recursos:

- Laboratorio de Informática Educativa: Con 19 estaciones de trabajo. Utilizado por toda la comunidad estudiantil.
- Cooperativa Escolar: COOPEABEJA R.L, brinda el servicio de ahorro y el servicio de librería.
- Comedor Escolar: Ofrece almuerzo en la jornada de la mañana y la tarde a toda la comunidad Estudiantil.
- Centro de Recursos para el Aprendizaje (Biblioteca): Incluye el préstamo de libros, internet para uso de los escolares y equipo audiovisual. (Computadoras, equipo multimedia, TV)
- Centro de Acopio de Materiales Reciclables: Es un servicio que se brinda a toda la comunidad de San Juan. Se recibe papel, plástico, aluminio, lata, vidrio entero, aceite para cocinar, quemado.
- Internet Inalámbrico: Para uso de todo el personal de la Institución.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- Programa de Informatización para el Alto Desempeño (PIAD): Utilizado por el personal docente para llevar el registro electrónico y alimentar la base de datos Institucionales: expedientes de estudiantes, estadísticas, entre otros.
- Además, la escuela de San Juan-Grecia participa en proyectos o programas como:
 - a. Programa Bandera Azul.
 - b. Programas de IAFA, DARE.
 - c. Planes y Proyectos Institucionales Escuelas Limpias, Saludables y Camino al Carbono Neutro, PIAD, Convivir.

Psicología Educativa

La psicología es definida por Regader (s.f.) como la ciencia que se ocupa del estudio de la conducta humana y los procesos mentales. Son diversas las subdisciplinas de la psicología que dirigen su encuadre en algún aspecto singular de la psique humana, con el propósito de mejorar la conducta y proporcionar herramientas para perfeccionar el bienestar de cada ser humano.

Dentro de ella se encuentra la psicología educativa, la cual es un enfoque que se encarga de estudiar los métodos en los que el ser humano pone en práctica los aprendizajes adquiridos y analiza los diferentes problemas que se relacionan con la educación y formación de los estudiantes en los centros educativos. “Los psicólogos educativos hacen investigación sobre el aprendizaje y la enseñanza y, al mismo tiempo, trabajan para mejorar la práctica educativa” (Woolfolk, 2010, p. 10).

El profesional en el área de la rama de la psicología educativa tiene en la sociedad un papel sobresaliente, debido a que puede contribuir a que los individuos se enfrenten y se adapten

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

a sus problemas o necesidades educativas de una mejor manera, haciendo de este proceso más sencillo, logrando así que las personas obtengan una mejorar la calidad de vida, para que estas se desenvuelvan de una manera más eficaz en el medio que les rodea.

Para ello es importante el trabajo desde una óptica positiva, donde se busque reforzar, reanimar y fortalecer los aspectos positivos de los procesos de aprendizaje, tomando en cuenta que cada persona es distinta y por ende cada proceso y evolución será diferente, dependiendo en gran parte de la disposición y compromiso que tenga la persona por querer cambiar y mejorar. Tal como lo expresa Figueroba (s.f) la psicología educativa analiza el aprendizaje con el objetivo de potenciarlo.

El desarrollo teórico que sustentará este informe de práctica profesional supervisada está relacionado con la psicología educativa, teniendo en cuenta que esta rama es imprescindible para detectar a tiempo situaciones que suceden en los diferentes ambientes escolares. En ella se incorporan tanto la educación como la psicología con la finalidad de participar en los procesos educativos desde un enfoque psicológico, además de esto orienta y dirige a los estudiantes en la construcción de su formación académica.

“Los psicólogos educativos desarrollan conocimientos y métodos; además, utilizan los conocimientos y los métodos de la psicología, y de otras disciplinas relacionadas, para estudiar el aprendizaje y la enseñanza en situaciones cotidianas” (Woolfolk, 2010, p. 21).

La psicología de la educación se refugia en conocimientos pedagógicos para de esta manera lograr un adecuado desarrollo de los vínculos en los niños en los procesos educativos. Esta área además posee orientaciones o enfoques sociales, en vista de que se pueden observar los métodos de aprendizaje y enseñanza que se manifiestan en los distintos grupos humanos.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

“También trata de aplicar los principios y leyes de la psicología social a las instituciones y organizaciones educativas” (Regader, s.f, parr. 3).

El método que se utilizó para desarrollar la práctica profesional en el centro educativo de San Juan Grecia, fueron las intervenciones psicoeducativas donde en estas, se abordaron los temas de atención, manejo de las emociones, habilidades sociales y control de impulsos que eran de necesidad e interés para los estudiantes de la institución. Dado que ellas resultan ser un método efectivo en la trasmisión y desarrollo de los temas y a su vez son un medio preventivo por excelencia que busca generar una actitud de cambio en las personas.

Intervenciones Psicoeducativa en Niños

La intervención psicoeducativa se utiliza como herramienta informativa, esta estrategia es clave en el área educativa ya que está orientada a trabajar la dificultad que se encuentra presente y conseguir disminuir los efectos negativos que se puedan estar manifestando. Ella permite a los estudiantes comprender la situación en la que se encuentran, lo que provoca efectos positivos y permite comenzar a poner en práctica estrategias que le son brindadas alcanzando así, sus objetivos personales y aumentando su nivel de bienestar, para consecuentemente ir afrontando de mejor manera la situación a la cual se esté presentando.

Así como lo expresa la Red Internacional para la Educación en Situaciones de Emergencia (INEE por sus siglas en inglés, 2016) la psicoeducación, en una visión amplia, se describe como: “el proceso de adquisición de competencias fundamentales para reconocer y controlar las emociones; establecer y alcanzar objetivos; apreciar las perspectivas de otros; establecer y mantener relaciones positivas; tomar decisiones responsables, y manejar situaciones interpersonales constructivamente” (p. 11).

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Continuando con las ideas del autor, los métodos o procedimientos tales como la planificación y la sistematización, van dirigidas hacia un objetivo específico y son adaptables para la mejora de áreas específicas que estén afectando en el rendimiento escolar o a nivel personal del estudiante, tomando en cuenta que en dichos métodos no se trabaja solamente el comportamiento humano si no que abarca muchas áreas más.

La intervención psicoeducativa es un tema amplio, que profundiza en distintas tareas que se acoplan a las particularidades de las diferentes disposiciones o dificultades que se encuentren presentes, pone en práctica los conocimientos logrados a nivel educativo en el que se gestione y a otros tipos de limitaciones que puedan estar presentes (Casas, 2020).

De esta manera se puede establecer que la intervención psicoeducativa está relacionada con la evaluación y la intervención. La primera se lleva a cabo sobre distintas áreas sobre la base de las diferentes dificultades y exigencias que puedan estar presentes. Algunas técnicas que utiliza son por ejemplo la entrevista, la observación y los informes escolares. Mientras que la intervención tiene que ver con darle seguimiento a las necesidades educativas que se encuentren presentes, brindar orientación y aclaraciones al personal docente sobre procesos de enseñanza y aprendizaje, ofrecer asesoramiento a las familias referente a temas académicos de interés, entre otros.

Características de las Intervenciones Psicoeducativas

Las intervenciones psicoeducativas se pueden utilizar como recurso para aumentar las posibilidades de mejorar las conductas que afectan a los estudiantes en áreas donde presentan impedimentos para el buen desarrollo tanto académico como personal, teniendo presente que

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

cada caso conlleva para su correcta aplicación un abordaje distinto o específico, con el objetivo de que sea un trabajo integral que aumente la calidad de vida del individuo.

Así como lo hace saber INEE (2016), “la psicoeducación es un proceso de adquisición de valores sociales y emocionales, actitudes, competencias, conocimientos y capacidades que son esenciales para el aprendizaje, la eficacia, el bienestar y el éxito en la vida” (p. 11).

La psicoeducación fomenta el desarrollo de competencias cognitivas, afectivas y de comportamiento. La primera de ellas es la toma de decisiones responsable, que es la destreza para tomar decisiones favorables o correctas. Dichas resoluciones se radican en atención de las normas éticas, aspectos de seguridad, las normas sociales, la evaluación realista de las consecuencias de varias acciones, y la conveniencia de sí mismo y de las demás personas (INEE, 2016).

La segunda, es la obtención de conciencia de sí mismo, la cual es la capacidad o habilidad de distinguir con exactitud las propias emociones y pensamientos, y su dominio sobre la conducta. Esto abarca evaluar con precisión las propias fortalezas y limitaciones, para de esta manera desarrollar una percepción de confianza y optimismo bien sustentada (INEE, 2016).

La tercera característica tiene que ver con el tema de la autosugestión que se conoce como la destreza para lograr regular las propias emociones, pensamientos y conductas de manera eficiente estando en diferentes circunstancias. Esto engloba el manejo del estrés, control de impulsos, la automotivación, la instauración de metas personales y académicas, y trabajar para obtenerlas (INEE, 2016).

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Por otra parte, está la conciencia social que es la aptitud para ser un individuo comprensivo, tomando en cuenta el punto de vista de las demás personas. Esto encierra normas sociales y éticas de conducta, reconociendo e identificando los recursos y apoyos con los que se cuenta (INEE, 2016).

Por último, se encuentran las capacidades de relación, que es la habilidad de desarrollar y conservar relaciones saludables y satisfactorias con las demás personas, ya sea individualmente o en grupos diversos. Esto encierra comunicarse eficazmente, mantener una escucha activa, colaborar, resistir las presiones sociales inapropiadas, mediar cuando exista algún conflicto de forma asertiva igualmente buscar y ofrecer amparo cuando sea preciso (INEE, 2016).

Los temas que se aplicaron dentro de la práctica profesional supervisada fueron atención, el manejo de emociones, las habilidades sociales, y el control de impulsos basados en las entrevistas realizadas a las distintas docentes que laboran en el centro educativo. A continuación se va a proceder a explicar y desarrollar cada uno de ellos.

Atención

Actualmente el tema de la atención es relevante para los psicólogos educativos ya que gran parte de la población estudiantil tiene necesidades educativas especiales en esta área, debido a que se les dificulta mantener la atención y la concentración en una sola tarea cuando se encuentran expuestos a estímulos externos, como ocurre por ejemplo durante las horas lectivas dentro y fuera de las escuelas, por lo que es vital identificar esas deficiencias para lograr trabajarlas y de esa manera alcanzar un óptimo desempeño académico.

“Sin embargo, la atención es selectiva. Al poner atención para seleccionar unos estímulos e ignorar otros, limitamos las posibilidades de lo que se percibe y se procesa” (Woolfolk, 2010,

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

p. 239). Tomando en cuenta esta información se puede precisar que obtener un nivel de atención adecuado lleva un proceso, el cual tiene que darse de manera gradual. Mantener una atención constante es un pilar fundamental para almacenar de manera correcta los distintos conocimientos, es por esta misma razón que se deben de implementar técnicas adecuadas para que la población estudiantil tenga acceso a la información facilitándoles el proceso, recordando que los niños no prestan atención de la misma forma que lo hace un adulto.

“A algunos estudiantes con trastorno por déficit de atención les resulta muy difícil concentrar su atención o ignorar estímulos en competencia. Sin embargo, la atención requiere de esfuerzo y es un recurso limitado” (Woolfolk, 2010, p. 239).

De esta manera en los talleres psicoeducativos que recibieron los estudiantes de la escuela de San Juan, se les brindó técnicas para que logran mantener la atención sobre un punto de interés por el tiempo que así lo requirieran, tal como lo indica Ejercicios para Trabajar la Concentración en Niños (2020):

- Descansar las horas adecuadas según la edad del niño para de esta manera prevenir para el cansancio.
- Implementar una dieta sana, que contenga alimentos ricos en fósforo, ácidos grasos Omega 3 y calcio entre otros.
- Detectar o identificar el momento del día en el que se está más dispuesto a aprender para así facilitar la adquisición de conocimientos, evitando altas horas de la noche y primeras horas del día.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- Adecuar un sitio del hogar para realizar actividades académicas, debe ser un espacio con buena iluminación, silencioso, aireado y que sea preferiblemente siempre el mismo sitio para que el niño asocie la actividad y lo prepare para que logre una mejor concentración.
- Antes de iniciar, preparar anticipadamente todos los materiales que se vayan a utilizar en la actividad para así evitar interrupciones durante la actividad.
- Estructurar las actividades que se van a llevar a cabo, iniciando por las tareas con un grado de dificultad medio para el niño, siguiente con las más difíciles y finalizando con las que le resulten más sencillas.
- Realizar descansos entre actividades para descansar la mente y oxigenar el cerebro.
- En la espacio procurar evitar artefactos que puedan distraer al niño, como por ejemplo; la televisión, la computadora, el celular, siempre y cuando no sean necesarios para llevar a cabo las tareas.
- Motivar al niño para que tenga objetivos a corto plazo, para así ir poco a poco aumentándolos y acercarlo a la meta ahnelada. El logro de los objetivos incentivará al niño y acrecentará su predisposición a seguir trabajando para obtener los demás.
- Animar los logros obtenidos con comentarios positivos, mostrándole que al esforzarse obtiene una recompensa, además enseñarle que debe de estar orgulloso del trabajo que está ejecutando.

La Importancia del Desarrollo de la Atención en Niños

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Según Periañez y Ríos citados por Couñago (2019), “la atención se puede definir como la habilidad mental de generar y mantener un estado de activación que permite procesar la información que llega por medio de los sentidos. Así, dicha capacidad es necesaria para seleccionar los estímulos entre múltiples fuentes disponibles” (parr. 3).

Siguiendo con las ideas del autor, se puede determinar que la atención es captada gracias a los sentidos tales como el oído, la vista, el tacto, el gusto y el olfato, estos pueden servir de grandes aliados para tamizar la información que llega al cerebro y descartarla cuando esta no es relevante.

Así como lo indica Couñago (2019) incluyen: “(a) Los estímulos internos: sensaciones físicas, procesos mentales. (b) Los estímulos externos: sonidos, imágenes, olores, sabores. (c) La memoria: recuerdos. (d) Los pensamientos. (e) Las acciones motoras: saltar, correr, trepar” (parr. 3).

Por esta razón, la atención consiste en identificar la información que no es importante y centrarse únicamente en la importante. De esta manera se efectúa cualquier proceso cognitivo, es preciso la aparición de los mecanismos atencionales. Es necesario, un relativo grado de elección de todos los estímulos que acceden al sistema nervioso (Couñago, 2019, parr. 5).

Cuando los niños se encuentran en la escuela o en el hogar, se debe de intervenir a tiempo para obtener la atención que se requiere, ya que en la etapa infantil esta se da de manera voluntaria por lo que se puede perder la atención en poco tiempo sino se logra actuar efectivamente.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Es importante mencionar que hoy día, muchos profesionales del área de la psicología piensan que la problemática que se encuentra presente en los niños que son diagnosticados como hiperactivos es lograr centrar y mantener la atención a un estímulo específico, y no sólo controlar su actividad motora, por lo cual es imprescindible el acompañamiento y asesoría constante por parte de un profesional en el área, para de este modo ir observando los avances que el estudiante va teniendo (Woolfolk, 2010).

Se debe de recordar que los niños para que posean la atención deseada, es vital que logren tener un buen descanso, una buena alimentación, un horario establecido de rutinas y la selección de un lugar específico para la realización de tareas, estas entre las más sobresalientes. Además, la implementación de juegos de mesa tales como el dominó o el ajedrez, serán manera atractivas e interesantes para que el niño lo utilice como estímulo y así mejorare su atención y concentración.

Es por esto por lo que es fundamental reconocer cuando un estudiante está presentando problemas de falta de atención, algunos ejemplos tal como lo manifiesta Woolfolk (2010) pueden ser los siguientes:

- No logra prestar atención a los detalles o comete equivocaciones por ligereza.
- Presenta inconvenientes para conservar la atención en asignaciones o actividades de juego.
- Parece no prestar atención cuando se le platica de manera directa.
- No sigue las indicaciones ni logra finalizar las asignaciones escolares (no se debe a conducta desafiante ni a la incapacidad para comprender asignaciones).
- Presenta problemas con la organización tareas o actividades escolares.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- Elude, le disgusta o rechaza colaborar con las asignaciones que demandan un esfuerzo mental sostenido (tal como las asignaciones escolares o el trabajo para realizar en casa).
- Extravía materiales que son vitales para las tareas o actividades a realizar.
- Se desconcentra con simpleza debido a estímulos extraños.
- Olvida con frecuencia las actividades diarias (p. 133).

Niveles de Atención

Según el modelo clínico de la atención de Sohlberg y Mateer citados por Couñago (2019), “los tipos de atención se pueden dividir en seis niveles atencionales, los cuales están relacionados de forma jerárquica, puesto que cada nivel atencional requiere el correcto funcionamiento del anterior” (parr. 6). A continuación, se muestra una lista con los niveles de atención:

- **Arousal:** Es la activación fisiológica. La capacidad de estar despierto y de mantener la alerta. Implica la destreza para seguir estímulos u órdenes.
- **Focal:** Es la aptitud para centrar la atención a un incentivo visual, auditivo o táctil.
- **Sostenida:** Es la capacidad de conservar la concentración a lo largo de un extenso período de tiempo.
- **Selectiva:** Tiene que ver con la habilidad para elegir la información importante o relevante.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- Alternante: Se refiere a la facultad que autoriza para cambiar el foco de atención entre varias tareas que involucran el empleo de procesos cognitivos divergentes.
- Dividida: Es la habilidad para mantener la atención a dos cuestiones a la vez.

Una vez abordado, estudiado y puesto en práctica las intervenciones psicoeducativas referentes al tema de la atención, se puede determinar que la atención se ve afectada por muchas situaciones que ocurren en el momento, es por esta misma razón que es muy importante que el personal docente de los centros educativos implemente técnicas adecuadas y novedosas para cada nivel y así lograr el avance efectivo en los contenidos de la clase. Entendiendo que, la capacidad de concentración no es una habilidad con la que se nace, sino que varía según su edad. A medida que los niños van creciendo, también crece su habilidad para prestar atención por mucho más tiempo, especialmente si el tema que se está desarrollando les atrae o es de su interés.

Figura 1

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Tabla de Tiempo de Concentración de los Niños Según su Edad

Concentración de los niños por edades	
Edad	Promedio de concentración
1 año	3 a 5 minutos 
2 años	4 a 10 minutos
3 años	6 a 15 minutos
4 años	8 a 20 minutos 
5 años	10 a 25 minutos
6 años	12 a 30 minutos
7 años	14 a 35 minutos
8 años	16 a 40 minutos 
9 años	18 a 45 minutos
10 años	20 a 50 minutos 

Fuente: Reproducida de Tiempo de concentración de los niños según su edad, guiainfantil.com, 2018. (<https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/aprendizaje/el-tiempo-de-concentracion-de-los-ninos-segun-su>).

Herramientas para Trabajar la Atención en Niños

Como indica Zambrano (2015) algunas de las técnicas para trabajar el tema de la atención con los niños son las siguientes:

- Realizar rompecabezas: Esta es una técnica sencilla de llevar a cabo, en el que además el niño se mantendrá concentrado y le apoyará para que aumente la inteligencia espacial además que atraen la atención desde el inicio por lo que lo mantendrá ocupado ejercitando su cerebro.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- **Lectura de cuentos:** Esta es una herramienta eficaz ya que mantiene la atención del niño y propicia para que aumente su imaginación, es buena opción leerle el cuento en las primeras horas de la mañana cuando el menor se encuentra con la vitalidad y disposición para hacerlo.
- **Separar elementos:** Esta resulta una dinámica apropiada y amena. El niño debe lograr clasificar y agrupar los elementos dados según las características comunes que tengan. Esto fomentará a que preste mayor atención a cada una de las particularidades de los objetos y desarrollen su habilidad y concentración lo que propiciará a que tengan una excelente salud mental.
- **Laberintos:** Con esta dinámica el niño aprende y se divierte, además realizará algo diferente. Depende de la edad del menor, el laberinto puede ser de menor o mayor grado de dificultad.
- **Colorear sin espacios:** Esta actividad consiste en pedirle al niño que tome una hoja y la coloree sin dejar espacios en blanco. Es vital que se le deje utilizar la imaginación, y se le dé oportunidad de elegir los colores que desee para que de esta manera logre expresarse a través de ellos.
- **Inteligencia espacial:** Estos ejercicios fomentan en el niño una mejor capacidad de concentración y el ejercicio correcto de la memoria. Sobre la base de imágenes que contengan símbolos, colores, formas distintas, letras o números que continúen un patrón determinado para que de esta manera el niño organice las figuras en consonancia con la secuencia que se viene desarrollando.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- Ajedrez: Las características propias de este juego fomentan a que el menor tenga que concentrarse considerablemente, además, contribuye con el desarrollo de las capacidades de anticipación, lo que permiten luego provocar patrones constructivos de conducta.
- Recreación de instrucciones: Tener el hábito de recibir órdenes o instrucciones, fomentará en el niño la capacidad de recibirlas de una manera más asertiva lo que propiciará a que su conducta sea un modelo, además de la capacidad para enfocarse de manera correcta.
- Cadena de palabras: Se utilizan palabras sencillas en la que el niño debe de pronunciar una palabra que inicie con la última sílaba de la palabra precedente.

Manejo de Emociones

El autocontrol emocional se entiende como la habilidad que poseen los individuos para lograr administrar las emociones ante determinadas situaciones que perjudican en particular, de manera negativa. Por medio de ese procedimiento, se obtiene controlar también la activación fisiológica del ser humano (Mitjana, s.f.).

Esta habilidad se va desarrollando con el tiempo, cuando se es niño; en esta etapa se les puede dificultar encargarse de sus propias emociones, esto se debe a la inmadurez, falta de experiencia, desarrollo pobre del lenguaje entre otros. Enojarse, explorar situaciones nuevas, preguntar, dudar, son algunos medios que utiliza el niño como medio de aprendizaje, y se conforma como una etapa normal y vital para el correcto desarrollo psicoafectivo (Mitjana, s.f.).

Las Emociones Básicas en los Niños

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Las emociones se dividen en primarias o básicas y secundarias. La diferencia entre ambos tipos es que las emociones básicas de los niños son respuestas a estímulos externos y están ahí desde el nacimiento. Las otras, en tanto, se dan como resultado del crecimiento, la interacción con la sociedad y la combinación de las primarias (Clementin, 2018).

Según Elkan, citado por Clementin (2018), existen varias clasificaciones en lo que respecta a las emociones básicas de los niños. A continuación, se detallará los seis tipos expuestos:

- **Alegría:** Dicha emoción se evidencia mediante la risa, el entusiasmo y las demostraciones de cariño. Además cuando los niños sienten esta emoción se muestran entusiastas y dinámicos. Usualmente, la alegría en ellos es provocada por una buena noticia, como por ejemplo cuando reciben un obsequio, reciben la visita de un amigo o un ser querido al que aprecian mucho. Esta emoción se trata de un estado y no de una condición fija.
- **Tristeza:** La tristeza, se presenta en consecuencia de un acontecimiento indeseado. Existen niños que con más facilidad suelen sentir tristeza que otros. Se tiene que tomar en cuenta que la depresión infantil es real y se presenta más de lo habitual, esta condición puede tener desencadenantes biológicos o externos; es por este mismo motivo que es imprescindible que los padres del menor sean responsables para prevenirla o al menos evitar una situación que puede tener drásticas consecuencias.
- **Miedo:** Esta es una emoción que actúa como mecanismo de defensa en el ser humano. En los niños, el miedo puede producirse por varias razones; inclusive esta emoción puede ser causada por situaciones que acontecen diariamente. Los padres en esta situación son pilares fundamentales ya que ellos pueden y deben aprender a diferenciar entre el miedo

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

o una fobia. Estas última se distingue porque incita a la presencia de conductas irracionales, comunmente excesiva en relación al factor real que las provoca.

- Ira: También conocida como enojo, surge como respuesta a un acontecimiento en el cual se produce rechazo. Esta es una emoción que se presenta con regularidad cuando el niño está entre los dos y cuatro años de edad, ya que es en este momento cuando se está iniciando la interacción con las demás personas y además este manifiesta desear hacer su voluntad en la toma de decisiones. Es vital que los padres de familia logren permanecer en calma para que sepan como controlar la situación y además de esto den el ejemplo para demostrar que no es lo apropiado.
- Asco: Esta emoción es justamente, una sensación que se experimenta cuando al individuo no le agrada algún alimento, cosa o también una experiencia que active y haga responder sus sentidos. Lo positivo del asco, también llamado aversión, es que se puede ser evitado sin esfuerzo, debido a que comunmente basta con retirarse o desviar la mirada de esa situación que produce la sensación de asco.
- Sorpresa: Esta emoción causa o ocasiona en los niños un estado de alerta originado por una posible amenaza. Sin embargo, igualmente hay sorpresas positivas o incluso neutras, esto es que no son buenas ni malas.

Las emociones junto con las habilidades sociales y de autoregulación son importantes, ya que permiten que los individuos logren satisfacer sus necesidades y deseos, comprendiendo muchas de las conductas que se encuentran presentes, además de esto permiten realizar la toma de decisiones de manera eficaz, facilitando así la identificación de sentimientos, actitudes y

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

pensamientos. Por su parte, Woolfolk (2010) indica que “las habilidades sociales, emocionales y de autorregulación son cruciales para el desarrollo académico y personal” (p. 365).

Técnicas de Autocontrol Emocional para Niños

A continuación, se mostrarán algunas técnicas para trabajar el autocontrol emocional en niños, dichas herramientas podrán ajustarse a la edad evolutiva y cronológica del niño y a su vez considerando sus características, intereses y necesidades (Mitjana, s.f.).

Como indica Mitjana (s.f.) algunas de las técnicas para trabajar el tema del autocontrol con los niños son las siguientes:

- **Pastel de la calma:** Esta técnica consiste en trazar o dibujar un círculo (que será el pastel) en una hoja de papel en blanco, seguidamente se divide en trozos o porciones del mismo tamaño. Dentro de cada trozo se escribirá alguna situación que hace sentir al niño en calma cuando este experimenta sentimientos de miedo, tristeza o rabia. Algunos ejemplos de situaciones que pueden ir dentro de los trozos pueden ser: respirar profundo, caminar, tomar un objeto que sea de su agrado, imaginar una escena relajante, entre otros. Esta técnica además se puede utilizar como medio para calmar al niño cuando se encuentre excesivamente nervioso. Para facilitarle el trabajo y la comprensión de la técnica al niño se puede hacer una lluvia de ideas para iniciar.
- **El globo:** Esta técnica consiste en imaginar que cuando se experimentan sentimientos de enfado, nerviosismo o irritación se es un globo que se va inflando poco a poco. Una vez completamente inflado, se procede a imaginar que se vuela alto y para que seguidamente

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

ocurra la relajación. Se puede emplear un globo de verdad para ejemplificar la técnica y que sea más visual y comprensible para el niño.

- El volcán: Esta técnica es ideal para ejemplificar la emoción de rabia. Por medio de ella, se le explica al niño que imagine que es un volcán; cuando está tranquilo y en calma la lava permanece en el interior. Caso contrario cuando se experimenta la emoción de enfado se da la erupción, que es cuando la lava sale con mucha fuerza y deja a su paso mucha destrucción.
- El semáforo: Esta técnica se trata de mostrarle al niño a controlar sus impulsos ante situaciones que les causen ira o frustración. Donde a través de ella, se hace un paralelismo con el funcionamiento de un semáforo. Consta de tres pasos (los tres colores del semáforo). ¿Cómo se puede llevar a cabo esta técnica? A través de un dibujo del semáforo, ejecutado por el niño, donde colocará (al lado del mismo) las instrucciones que continuación se le indicarán y que se llevarán a cabo cuando se encuentre molesto o nervioso): En el primer paso, cuando se está en el color rojo, deberá de detenerse (como lo haría un vehículo ante el semáforo rojo); cuando se pasa al color amarillo, deberá de pensar lo que le está pasando “en el interior” y buscar posibles opciones de actuación; por último, en el color verde, donde se tendrá que tranquilizar y actuar de la manera más racional posible.
- Bola antiestrés: Esta técnica consiste en crear o realizar en acompañamiento con el niño, una “bola antiestrés”, para apretar u oprimir en los momentos de nerviosismo, enfado, frustración o ira. Una manera fácil y práctica de hacerla es con un globo deshinchado,

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

llenándolo de arroz, lentejas, garbanzos, frijoles o algún otro producto o alimento que funcione.

- **Espacio de calma:** Esta es una técnica que se puede implementar y utilizar en casa, la creación de un espacio de calma y relajación para el niño cuando se encuentre en momentos de sobreactivación o enfado será ideal. El objetivo será que se relaje, para que de esta manera entre en un estado de calma, paz y tranquilidad. El espacio de la calma puede ser escogido por el niño, junto con sus padres; puede ser una zona de la habitación, una parte del comedor, una habitación que no se esté utilizando...todo depende de cada familia y de las opciones que se tengan a disposición. Algunas recomendaciones para hacer de este lugar algo funcional serán: que sea un lugar tranquilo, acogedor, añadirle unos parlantes (para poner música relajante), colocarle peluches u objetos que le agraden al niño, almohadas blandas para relajarse, dibujos o cuadros que inspiren calma, productos aromáticos, entre otros.
- **Caja de arena:** Esta es otra opción a la que se puede recurrir, ya que su objetivo es estimular los sentidos, precisamente para recrear el efecto opuesto, la distención en momentos de hiperactivación. Esto se puede lograr a través de estímulos sensoriales como, por ejemplo, la arena. Esta técnica se puede realizar junto al niño, una caja donde él la escoja a su gusto en la cual también se pueda además colocar juguetes. Cuando se encuentre nervioso pueda jugar con la arena, cerrar los ojos y hundir las manos con el fin de relajarse y activar el sentido del tacto.
- **Escuchar mantras (o música):** Esta técnica también puede funcionar para autocontrolar las emociones en niños. Cuando se aprenden y se pronuncian de manera constante o

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

habitual el cerebro es capaz de tranquilizarse. Estas pueden ser palabras o frases cortas que se pueden implementar cuando esté nervioso o calmado. Por otra parte, asimismo se pueden utilizar canciones relajantes, sin el uso de los mantras.

- Soplar burbujas: Este método emplea el control de la respiración para adquirir o alcanzar la sensación de relajación en el cuerpo, e implica fantasear que se hacen burbujas. Para ello, será necesario controlar la respiración; se deberá soplar con suavidad para que las burbujas se creen. Esta técnica, una vez aprendida, la pueden emplear los niños solos (especialmente cuando son pequeños) creando la ilusión de que se trata de un juego.

Una vez mencionadas algunas de las técnicas de autocontrol emocional para los niños, es fundamental mencionar que existen otros métodos o recursos para alcanzar la autodisciplina emocional con los estudiantes, tomando en cuenta que mientras ellos se encuentren motivados y satisfechos tendrán una mayor capacidad y disposición para aprender los diferentes contenidos y tendrán mejores relaciones interpersonales con sus pares, expresando así de manera idónea sus emociones.

Como se ha explicado anteriormente, es preciso que los niños mantengan un interés y una emoción constante que los incentive, para que adquieran de manera adecuada lo que están aprendiendo, tomando en consideración que son dos de los factores más importantes que influyen en la educación, poniendo en práctica en su rutina diaria algunas de las técnicas para autocontrolarse de manera óptima, desarrollando así nuevas formas para expresar sus sentimientos de manera asertiva (Woolfolk, 2010).

La Importancia del Manejo de Emociones en Niños

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Un individuo que posee un correcto manejo de las emociones tiene seguridad en sus propias habilidades y logra conservar relaciones gratas con las demás personas, tomando en cuenta que la comunicación tiene que darse de manera apropiada, recordando que deben de considerarse las emociones y sentimientos de los otros. Mantienen una autoestima elevada, se sienten animados para enfrentar retos y desafíos, además poseen medios suficientes para resolver conflictos que se puedan presentar (Tarí, s.f.).

Asimismo, Woolfolk (2010), indica que “se debe de tomar en cuenta que, en los seres humanos, las emociones son una correspondencia persistente entre valoraciones cognoscitivas, emociones conscientes y reacciones corporales, donde cada uno es apto para intervenir en el otro” (p. 396).

Cuando los niños expresan sus emociones de una manera idónea con sus pares, se da un buen desarrollo socioafectivo, manteniendo de esta forma interacciones sociales más abiertas y francas, lo que permite que el niño se sienta cómodo y feliz con respecto a sus sentimientos. Tal como expresa Tarí (s.f.), “educar a los niños para que reconozcan y trabajen sus emociones, les permite aumentar la percepción de control sobre todo lo que les ocurre, lo cual es importante para un apropiado desarrollo de su autoestima y autoconcepto” (parr. 7).

Se debe de recordar que, para tener niños felices, es vital que los adultos muestren empatía por lo que ellos sienten o manifiestan, ya que eso crea relaciones entre adultos y niños más sólidas y significativas, olvidando de tener miedo a mostrar vulnerabilidad.

“Para un niño el tener amigos es hacerle sentir parte de un grupo, recibir apoyo en los momentos que lo necesita, compartir experiencias, intereses, todo esto a su vez le ayuda a construir una adecuada imagen de sí mismo” (Tarí, s.f, parr. 8).

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Una vez desarrollado el tema del manejo de las emociones, se puede precisar que los niños tienen dificultad para expresar correctamente sus emociones y esto ocurre por diferentes motivos como por ejemplo, exceso de estrés, problemas familiares, sociales o dificultades de tipo psicológicas como la ansiedad o la depresión. Se debe comprender que los niños cuando están en las escuelas, atraviesan por presiones sociales o académicas lo que puede generar un mal manejo de las emociones.

Las redes de apoyo con las que cuentan los estudiantes en los centros educativos como por ejemplo el Departamento de Problemas Conductuales, Emocionales y de Aprendizaje, deben conocer sobre el tema a profundidad, para cuando se presenten situaciones en las que haya que intervenir, sepan como actuar de manera eficiente y competente, teniendo en cuenta el papel tan valioso que juega este personal en el proceso de regulación emocional en los niños.

Control de Impulsos

Las emociones como el enojo, la frustración, la tristeza entre otras forman parte de la experiencia de crecer, el detalle está en lograr identificar esas emociones cuando se presentan y lograr expresarlas de manera asertiva. Fomentar desde edades tempranas la correcta identificación y control de impulsos logrará en el niño manifieste como se siente y encuentre nuevas maneras de resolver los problemas de buena manera en vez de hacer rabietas, llorar y enojarse. Recordando siempre que la mejor manera para que el niño aprenda a realizar esto es con el modelaje, siendo así responsabilidad de las personas que conviven con el menor poner el ejemplo del autodominio y hacer frente al estrés o la frustración.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

“Los padres pueden enseñar y fomentar el aprendizaje autorregulado a través del modelamiento, la motivación, la facilitación y la recompensa del establecimiento de metas, con la finalidad de ayudar a sus hijos a regularse más a sí mismos” (Woolfolk, 2010, p. 363).

Autocontrol

“Tener presente que el autodominio es una habilidad o destreza compleja que se va desarrollando poco a poco con el paso del tiempo, permite al individuo manejar correctamente su propio comportamiento y aceptar la responsabilidad de los propios actos con madurez y autosuficiencia” (Woolfolk, 2010, p. 421).

El autocontrol forma parte de un grupo de habilidades que le da la posibilidad tanto a niños y adultos de manejar sus pensamientos, acciones y emociones para de este modo conseguir realizar con éxito las tareas diarias a las cuáles están acostumbrados. Permanecer sentado, esperar en fila y tomar turnos, son algunos de los ejemplos que se podrían mencionar para explicar de mejor manera como todos los seres humanos usan el autocontrol.

Los estudiantes aprenden autocontrol al tomar decisiones y enfrentar sus consecuencias, al establecer metas y prioridades, al administrar su tiempo, al colaborar para aprender, al mediar disputas y hacer las paces, y al establecer relaciones de confianza con profesores y compañeros confiables. (Woolfolk, 2010, p. 421)

El autocontrol, es un proceso vital que transforma al individuo para de esta manera tener un desarrollo completo. Esta habilidad permite a los niños en el ámbito de la socialización, establecer relaciones sólidas y por consiguiente obtener un lugar en el grupo de pares. Cuando

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

los niños controlan sus acciones y reacciones se integran de mejor manera y lograr hacer amigos, es decir, establecen interacciones sociales saludables fácilmente.

Estrategias para que los Niños Aprendan a Controlar sus Impulsos

Dichosamente, el control de los impulsos se puede aprender y enseñar. En realidad, no es algo innato. Es posible ayudar a los niños a controlar sus impulsos cuando se encuentran en sus primeros años de vida, sin tener la necesidad de obligarlos o reprimirlos, haciéndolo de manera firme y saludable.

Algunas estrategias para lograrlo son las siguientes tal como lo indica Rodríguez (2018):

- **Aprender a identificar los propios sentimientos:** Cuando los niños logran diferenciar entre sentimientos y comportamientos, es cuando pueden aprender a controlar sus impulsos. Por ejemplo, cuando un niño que comprende que es parte de la naturaleza humana sentirse enojado, pero que no está bien pegar o golpear a los demás o romper cosas, puede analizar que tiene otras opciones para enfrentar sus sentimientos evitando reaccionar con exabruptos.
- **Desarrollar habilidades de escucha:** En ocasiones los niños tienden a comportarse de manera impulsiva porque no han escuchado atentamente. Es por esta razón que es preciso, educar a los niños para que escuchen primero las instrucciones y soliciten que se les repita de ser necesario, si de algo no están seguros, o no entienden lo que le han dicho, todo esto antes de ejecutar cualquier acción.
- **Aprender a manejar y controlar la ira:** Una baja tolerancia a la frustración provoca una mayor cantidad de problemas de conducta. Es por esta razón que hay que enseñar los

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

niños a manejar y controlar su ira correctamente, para que logren identificar la emoción y puedan calmarse de manera asertiva cuando estén molestos.

- Ofrecer un modelo de comportamiento apropiado para el niño: Se debe de tener presente que los niños van a comprender mucho mejor a controlar sus impulsos por medio del modelaje que lo se les indique verbalmente. Asimismo, ofrecer un modelo adecuado de conducta, explicándole al niño como se debe de actuar cuando se tiene un problema o dificultad para de esta manera controlar eficazmente el impulso negativo.
- Los niños deben aprender a resolver problemas por sí mismos: Los niños deben de ser capaces de identificar las dificultades a los que se pueden afrontar, a valorar sus opciones y a tomar decisiones de forma lógica, meditada y congruente.
- Establecer reglas claras que muestren lo que se espera de ellos: Un niño que sabe lo que tiene que hacer, es más sencillo que sea capaz de controlar sus impulsos cuando debe de tomar una decisión, especialmente cuando tiene presente las consecuencias de quebrantar las reglas o normas.
- Fomentar la actividad física en los niños: Cuando los niños se encuentran físicamente activos, cuentan con la facilidad para manejar de mejor manera sus impulsos. La realización de actividad física moderada, siempre que pueda ser al aire libre, es favorablemente provechoso.

Importancia del Autocontrol en la Niñez

Actualmente educar a los niños en el tema de la autorregulación y autocontrol es un tema esencial para que haya un cambio real y efectivo en el aula. Conseguir que los estudiantes lleven

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

a la práctica estrategias para controlar los impulsos, será importante para que de este modo sean capaces de controlarse a sí mismos.

Así como lo expresa Woolfolk (2010), se indica que “gracias al autocontrol, los estudiantes demuestran responsabilidad, es decir, la capacidad de satisfacer sus propias necesidades sin interferir en los derechos y las necesidades de los demás” (p. 421).

Contar con la habilidad de poseer autocontrol es fundamental en cualquier etapa de la vida. Este proceso se va aprendiendo en la niñez y se va desarrollando poco a poco, esto para lograr controlar las emociones y los impulsos de una manera más adecuada ya que es un punto de vista importante para todas las personas. Existen muchas circunstancias que no son agradables para los niños, dichas circunstancias pueden desencadenar ansiedad emocional.

Tal como lo indica Pino (2017):

Los niños cuando se encuentran en la etapa infantil deben de comenzar a practicar el autocontrol. Actualmente contar con dichas destrezas es todo un reto, puesto que para desarrollarlas se debe de contar con ciertas estrategias o técnicas. Es importante que aprendan a identificar cuando deben de hacer silencio y cuando tienen la oportunidad de hablar, logrando controlar la emoción de enojo y no permitiendo que las conductas violentas o impulsivas se manifiesten. (parr. 3)

Teniendo en cuenta a Pino (2017), “cuando se habla de autodominio no se está hablando de opresión de las acciones sino de tener la habilidad de poder discernir la forma correcta de actuar en cada caso o situación que se presente en la vida” (parr. 4).

Habilidades Sociales

Mantener un adecuado manejo de las habilidades sociales desde temprana edad, es trascendental para que los seres humanos puedan establecer relaciones sanas, ya que por naturaleza son seres sociales y necesitan de la interacción y relación con otras personas para de esta manera tener un desarrollo óptimo.

En el área educativa es importante tener en cuenta que los niños deben de aprender a respetar, compartir, esperar su turno, mantener un contacto físico moderado, respetar el espacio personal de la otra persona, en la medida que se pueda utilizar un tono de voz adecuado, pedir permiso, decir gracias, lo siento, entre muchas más pero antes de esto debe de entenderse que la primera escuela del niño es el hogar.

En el ámbito familiar es donde se desarrollan las primeras habilidades sociales, por esta razón es fundamental que, desde los primeros años de vida del niño, los familiares implementen técnicas para ir desarrollando estas habilidades tan significativas de manera progresiva pero efectiva.

Tal como lo plantea Woolfolk (2010), “cuando la meta del aprendizaje entre pares consiste en mejorar las habilidades sociales o en lograr una mayor comprensión intergrupala y la valoración de la diversidad, la asignación de papeles y funciones específicos dentro del grupo podría mejorar la comunicación” (p. 325). Por esta razón en los talleres psicoeducativos que se llevaron a cabo con los estudiantes se les mostró el valor tan significativo que tiene un adecuado desarrollo de la socialización y comunicación, recordando que las habilidades sociales son el repertorio de actuaciones que los posibilitan a que interactúen en su medio y ya una vez llegados

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

a la edad adulta, les proporcionan una base sana para su desenvolvimiento emocional en la sociedad.

“Además, cuando los estudiantes participan en la toma de decisiones, los profesores los invitan a ser responsables del aprendizaje al planear, establecer metas, verificar su progreso y evaluar los resultados” (Woolfolk, 2010, p. 368). Desarrollar y fomentar un adecuado manejo de las relaciones sociales desde la niñez, permitirá que el niño se desenvuelva de mejor manera en su medio con sus pares, por lo que obtendrá convenientes y más sanas relaciones con las personas que le rodeen.

“Además las habilidades sociales son conductas destinadas a conseguir un objetivo, defender nuestros derechos, ser asertivos en la expresión de nuestras emociones y deseos. Son formas de comunicarnos tanto verbal como no verbalmente con el otro” (Blanco, 2018, parr. 3).

Retomando las ideas del autor, se puede precisar que mantener relaciones sociales estables, empodera al individuo a alcanzar sus ambiciones y objetivos, ya que expresando acertadamente sus pensamientos y opiniones logrará establecer una comunicación más directa y comprensible con otras personas.

“Es necesario reconocer a los estudiantes cuando mejoran por su esfuerzo personal, cuando afrontan tareas difíciles, cuando perseveran y cuando son creativos, y no sólo por tener un mejor desempeño que los demás” (Woolfolk, 2010, p. 403).

Importancia de las Habilidades Sociales y sus Funciones

A continuación se expondrá la importancia de las habilidades sociales y sus respectivas funciones, comprendiendo así que son las conductas esperadas para conseguir un objetivo ante

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

situaciones sociales puntuales. Tal como expresa Blanco (2018), las habilidades sociales cobran importancia en diferentes ámbitos, tales como:

- En momentos determinados de la vida, cuando las personas se experimentan sentimientos de inseguridad y esto deshace la posibilidad de relacionarse de manera eficaz. Esto se da debido a que estos individuos creen no encontrarse a la altura de la situación, y piensan que no pertenecen al grupo, las emociones relacionadas con el sentimiento de inferioridad reducen la capacidad de las personas de relacionarse con otros, por lo que contar con habilidades de comunicación con los demás, brinda seguridad y entusiasmo a la hora de saber que se tiene que estar en contacto con otros individuos.
- Las relaciones sociales eficaces, tanto verbales como no verbales, permiten el comienzo, el mantenimiento y la finalización que se espera de las conversaciones con otras personas, de manera que se pueda percibir la pertenencia al grupo. Aprender a escuchar de forma activa y respetuosa es una habilidad difícil de adoptar para una persona que se encuentra en un estado emocional de inseguridad cuyos pensamientos giran constantemente giran alrededor de la falta o poca capacidad para relacionarse con otras personas.
- Las habilidades sociales permiten que los individuos mantengan una comunicación con el resto de personas, desde la confianza de saber qué responder desde la asertividad. Contar con la capacidad de comunicación, crea un arma para defenderse ante los demás y defender puntos de vista personales con la confianza y seguridad de que se conseguirá el objetivo sin perjudicar al otro.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- La asertividad no anula la emoción de la empatía. La asertividad es una manera de manifestar las emociones y deseos sin lesionar la relación con los otros, tomando en consideración cómo se siente la otra persona.

Habilidades Sociales Básicas

Las habilidades sociales se clasifican en básicas y complejas. Las mismas son importantes para mantener relaciones sociales sólidas y sanas tal como indica Rodríguez (2019) son las siguientes:

- **Empatía:** Es la competencia o capacidad que desarrolla la persona para establecer relaciones o lazos afectivos con los demás individuos.
- **Asertividad:** Es la destreza de abogar, sin causar agravio a otros, las propias opiniones o juicios y derechos.
- **Respeto:** Es la habilidad para tolerar a las personas, sus opiniones, sus pensamientos y sus actos, aunque no se compartan las mismas opiniones, pensamientos o ideales.
- **Escucha activa:** Es la destreza para escuchar activamente a las otras personas demostrándoles que están siendo escuchadas.
- **Negociación:** Es la habilidad para convenir con otras personas sobre diferentes intereses o beneficios puntuales, donde ambas partes de la negociación salgan con beneficios.
- **Comunicación:** Es la competencia que desarrolla la persona para expresarse y escuchar a los demás de manera respetuosa y eficiente.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- Comprensión: Capacidad para comprender e interpretar las situaciones sociales sin inculparse de ellas o tomarlas como algo personal.
- Autocontrol: Es la destreza para controlar los impulsos.
- Capacidad o habilidad para resolver problemas o conflictos.

Figura 2

Imagen de Tarjeta de Habilidades Sociales Básicas en los Niños



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



Fuente: Reproducida de Tarjetas de Habilidades Sociales Básicas en los Niños, orientación Andújar, 2021. (<https://www.orientacionandujar.es/2021/03/07/tarjetas-habilidades-sociales-basicas-en-los-ninos/>).

Estilos de Aprendizaje

Los estilos de aprendizaje se han convertido en elementos importantes para favorecer una enseñanza de calidad a los estudiantes. Woolfolk (2010), expresa que “un estilo de aprendizaje se define como los métodos que una persona utiliza para aprender y estudiar” (p. 121).

Se debe de tener presente que cuando un niño logra identificar su estilo de aprendizaje, logra tener un mayor desarrollo en el aprendizaje, lo cual trae implicaciones en el área social, personal y académica. Por este motivo es preciso prestar especial atención tanto en las instituciones educativas en sus diversos niveles.

A continuación, se mostrarán los estilos de aprendizaje, tomando en cuenta que cada uno de ellos tiene manifestaciones diferentes, por tanto, aprendiendo de distintas maneras. Tal como lo manifiesta Delgado (2020), los cinco estilos principales de aprendizaje son los siguientes:

- El sistema de representación visual: Preferencia por el contacto visual. Los niños que tienen este estilo de aprendizaje se les dificulta los textos, ya que aprenden mejor observando imágenes o vídeos. En determinadas ocasiones se puede ver que la persona realiza símbolos o anagramas en sus apuntes, esto debido precisamente a que sienten que funciona como una ayuda visual extra en su forma de aprender.
- El sistema de representación auditiva: Estos individuos prefieren aprender por medio del medio auditivo, se destacan por tener una inclinación de aprendizaje basada en la escucha. Además, muchos estudiantes aprovechan este estilo para grabar sus clases y luego escucharlas tranquilamente. Suelen tener una memoria auditiva más desarrollada.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- El sistema de representación kinestésico: Estas personas tienen preferencia por interactuar con los contenidos: Se ha mencionado que estas personas tardan más para aprender los diferentes conocimientos, sin embargo, esto no es así del todo, estas personas cuando aprenden el contenido este les queda grabado de forma más profunda y posiblemente nunca olviden lo que aprendieron.
- El sistema de lectura y escritura: Preferencia por leer, por escribir apuntes, el modo de aprendizaje que utilizan estas personas se basa en leer textos, folletos, largas listas de detalles entre otros.
- El sistema multimodal: Este es un método que se basa en tener varios estilos que predominan, muchas personas poseen este estilo de aprendizaje que suele englobar algunas características de cada uno, no se inclinan por ningún método en específico.

Importancia de los Estilos de Aprendizaje

El conocimiento en los estilos de aprendizaje fomenta en los estudiantes a adquirir los conocimientos de manera eficaz y eficiente. Además, en el proceso de enseñanza y aprendizaje es crucial que los docentes conozcan los estilos de aprendizaje que poseen los niños, ya que cada uno aprende de manera diferente, por lo que detectarlo a tiempo contribuirá para crear ambientes óptimos de aprendizaje donde se utilicen estrategias didácticas que le permitan al niño, ir construyendo su aprendizaje poco a poco y que propicien el aprender de manera más funcional, recordando que a mayor emoción en el aprendizaje mayor producción se obtendrá.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

“Los espacios en los cuales se adquiere el conocimiento deben ser estimulantes y atractivos, donde el docente a cargo del grupo tenga seguridad de las actividades que planeó para la clase, recordando siempre el respeto hacia sus estudiantes” (Woolfolk, 2010, p. 427).

Asimismo, el rendimiento académico de un estudiante está estrechamente relacionado con los procesos de aprendizaje, por lo que, en este sentido, la preparación y actualización del docente juega un papel importante, ya que le permitirá descubrir su propio estilo de aprendizaje, lo cual lo hará consciente de sus procesos cognitivos y logrará ampliar sus horizontes metodológicos y didácticos, apoyando con ello a sus estudiantes con el fin de lograr con éxito la adquisición de los contenidos. Teniendo presente a García (2018), “tanto para el estudiante como para el docente, el concepto de estilos de aprendizaje resulta especialmente atrayente esto debido a que ofrece grandes posibilidades de actuación para conseguir un aprendizaje más efectivo” (parr. 6).

Técnicas de Estudio

Hoy día, existen muchas técnicas de estudio que ayudan al estudiante a alcanzar el éxito académico. Dichas técnicas son importantes ya que, dan apertura para que el niño rinda de mejor manera en sus estudios y que a su vez se le facilite el proceso de adquisición de conocimientos. “En la actualidad lo más importante es ayudar a que los estudiantes desarrollen estrategias y tácticas de aprendizaje eficaces que concentren la atención y el esfuerzo, que procesen la información con profundidad y que verifiquen la comprensión” (Woolfolk, 2010, p. 272).

En el pasado, aprenderse de memoria las cosas significaba que el niño era un excelente estudiante, actualmente esa creencia ha cambiado y a su vez han surgido valiosas y diferentes técnicas para aprender. Dichos métodos de estudio pueden ser desarrollados por cualquier

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

persona, llevándolos a cabo, el estudiante notará una mejoría en cuanto a su rendimiento en el estudio y, asimismo, se motivará a estudiar teniendo un panorama distinto y más atractivo. Así como lo hace saber Woolfolk (2010), “no importa qué estrategia se utilice, es vital enseñar a los estudiantes cómo emplearla. Son necesarios la enseñanza directa, la explicación, el modelamiento y la práctica con retroalimentación” (p. 275).

De este modo en las intervenciones psicoeducativas que recibieron los niños de la escuela de San Juan, se les proporcionó técnicas de estudio para potenciar el aprendizaje, con el fin de que logran implementarlas para así conseguir una mejor obtención y retención de la información, tal como lo indica Santos (2019):

- **Subrayar:** Este es uno de los métodos más conocidos, ya que es una de las técnicas más sencillas y eficientes. Destacando las partes más significativas del texto usando distintos colores, marcadores entre otros. Antes de subrayar se debe de hacer una lectura comprensiva del texto para, posteriormente, proceder al estudio.
- **Realizar apuntes:** Esta técnica se trata de resumir lo más importante con las propias palabras para así recordarlo con más facilidad. La clave para que funcione, es ser capaz de resumir el contenido al máximo, pero sin dejar por fuera ningún dato clave sin mencionar.
- **Mapas mentales:** Es una técnica efectiva sobre como resumir y organizar las ideas. Puede ser elaborado por el estudiante a mano o este puede optar por utilizar herramientas digitales tales como Mindmanager, Freemind entre otros.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- **Fichas de estudio:** El uso de fichas de estudio es un método de aprendizaje especialmente eficaz a la hora de asimilar datos concretos, fechas, números, vocabulario, entre otros. Con las fichas de estudio la memorización es un proceso más divertido.
- **Ejecutar ejercicios o casos prácticos:** Realizar ejercicios y casos prácticos puede ayudar a visualizar la teoría y a asimilar los conocimientos de manera más sencilla. Por tanto, puede ser una buena idea realizar casos prácticos a la vez que estudiamos la teoría.
- **Test:** Realizar tests es una buena opción. Con esta técnica se puede comprobar que áreas se manejan mejor y cuáles no tanto, para así centrar los esfuerzos donde sea necesario.
- **Brainstorming:** Otra de las técnicas de estudio que podemos realizar en grupo, llevando a cabo una reunión o lluvia de ideas sobre un determinado tema. Esta técnica puede ser útil a la hora de realizar trabajos en grupo, para así tener diferentes ideas y perspectivas.
- **Enseñar lo que se ha aprendido:** Esta técnica está relacionada con la anterior. Con los compañeros de clase o el grupo de estudio que el niño tenga, se trabaja en equipo para enseñar los unos a los otros lo que se ha estudiado.
- **Reglas mnemotécnicas:** Esta es una técnica o método de estudio muy útil a la hora de memorizar listas y conjuntos. Dichas reglas funcionan básicamente asociando conceptos que se tienen que memorizar con otros que son más familiares.
- **Organizar el estudio:** Esta técnica consiste en establecer un calendario de estudio teniendo en cuenta los objetivos que se quieren lograr y el tiempo con el que la persona dispone para realizarlos.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- Método basado en dibujos o imágenes: Muchos individuos cuentan con una buena memoria visual, por lo que son capaces de memorizar mejor los conceptos cuando están asociados a imágenes o dibujos.
- Hablar en voz alta en lugar de leer en silencio: Esta técnica consiste en repetir en voz alta la materia que se tiene que estudiar, ya que algunas personas recuerdan mejor cuando repiten algo en voz alta en lugar de pensarlas o hacerlo en silencio.
- Organizar los materiales de estudio: Este método se basa en que el estudiante organice todos los materiales didácticos de la mejor manera. Por tanto, esto se reflejará en el estudio y en los resultados de los exámenes. Ordenar, por ejemplo, los apuntes, fotocopias y las hojas sueltas en una misma libreta o carpeta, servirá para que el niño tenga un mejor control y conocimiento de la información que posee.

Una vez desarrolladas algunas técnicas de estudio para niños, es importante indicar que existen otras técnicas o métodos para lograr que los estudiantes tengan una mejor obtención de la materia desarrollada en clases y una mejor disposición para aprender.

De acuerdo con Woolfolk (2010), “el uso de estrategias de aprendizaje y habilidades de estudio se relaciona con las calificaciones obtenidas por los estudiantes donde consiguieron un promedio más alto, en comparación a los estudiantes que no las adoptaron” (p. 272).

Se debe de tomar en consideración que llevar a acabo estas técnicas, será beneficioso ya que el estudiante logrará absorber al máximo los conceptos que debe de estudiar y, del mismo modo al poner en práctica las técnicas, el proceso se convertirá en algo automático, por lo que el niño no tendrá que detenerse a pensar en cómo y de qué manera estudiar.

Técnicas y Estrategias de Relajación

Como bien es sabido, mantener la calma en situaciones que generan ansiedad y alto estrés es tarea difícil y más para un niño, que aún no sabe cómo identificar correctamente sus emociones y cómo manejar la frustración adecuadamente, es por esta razón que adaptar técnicas y estrategias de relajación desde edades tempranas los preparará para actuar de manera correcta cuando se presenten situaciones complicadas y atípicas. “Los niños, así como los padres, también necesitan relajarse. En la sociedad en la cual nos desenvolvemos, ser capaz de relajarse es algo necesario para preservar el bienestar tanto dentro como fuera de casa” (Folgado, 2021, parr. 2).

Se debe de tomar en cuenta que lo que el niño aprende en las primeras etapas de la infancia, va a ser mucho más fácil de interiorizar y de incorporar cuando este se encuentre más grande. Por lo tanto, enseñarles a controlar una determinada emoción, a calmarse cuando se presenta una situación tensa, a pensar antes de actuar, entre otros, les ayudará en su día a día como adultos, ya que se conocerán más a sí mismos, analizarán mejor las circunstancias y tomarán decisiones más acertadas.

Importancia de las Técnicas y Estrategias de Relajación en Niños

La importancia de poner en práctica distintas técnicas y estrategias de relajación en los niños son muchas ya que al incorporarlas en su diario vivir, se logrará crear en ellos un hábito, que pronto tendrá un efecto positivo visible en ellos mismos, tal como lo expresa Folgado (2021):

- Aumenta la calidad de su aprendizaje.
- Mejora la calidad del sueño.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- Previene crisis de asma.
- Vence la timidez.
- Impulsa la concentración.
- Disminuye los niveles de ansiedad.
- Controla tics.
- Reduce el tartamudeo.

Enseñando a los niños la importancia de estas técnicas desde una edad temprana, se les estará instruyendo sanas costumbres que no olvidarán jamás. Cuando lleguen a la etapa de la adolescencia, y después lleguen a la edad madura, sabrán utilizar la relajación como estrategia para disminuir la tensión y además lograrán desenvolverse con calma y eficazmente en todo tipo de situaciones.

Técnicas y Estrategias para Trabajar la Relajación en Niños

Tal como lo indica Folgado (2021) algunas de las técnicas para trabajar la relajación con los niños de tres a siete años son las siguientes:

- Técnica del globo: Se le solicita al niño que imagine que es un globo. Este tiene que respirar profundo hasta que llene completamente los pulmones y no entre una gota de aire más. A continuación, exhala el aire muy despacio. Repite este ejercicio varias veces hasta que consiga calmarse.
- Técnica de la tortuga: El niño deberá de asumir que es este animal. Se le solicita que se coloque boca abajo y seguidamente se le indicará que el sol está a punto de esconderse y

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

la tortuga tiene que descansar, para ello tiene que encoger las piernas y brazos poco a poco, despacio, hasta ponerlos bajo su espalda. Después se le dice que ya es de día de nuevo y que la tortuga va a emprender un viaje por lo tanto tiene que sacar las piernas y los brazos de nuevo lentamente.

- La técnica de la hormiga: El niño tiene que hacerse muy pequeño y mover las piernas y los brazos como si fuera una hormiga. Cuando lo esté haciendo, se le pide que relaje los músculos y poco a poco se vaya convirtiendo en otro animal.

Este mismo autor indica que las técnicas de relajación que se pueden aplicar a niños de siete a nueve años son las siguientes:

- Mindfulness: En esta etapa los niños ya pueden comprender algunas actitudes de la meditación. Se puede proponer en práctica ya en silencio o con algún audio de meditación guiado. Es importante brindarles un acompañamiento en la meditación formal. Para desarrollar esta técnica, los niños se deben de sentar en el suelo y mantenerse en silencio, prestando atención a lo que ocurre alrededor cuando se decide estar en reposo y tranquilos.
- Colorear mandalas: Los niños en esta etapa ya manejan la motricidad fina por lo que es una buena idea realizar la actividad de colorear mandalas, ya que fomenta la concentración, ayuda a tener un mejor control del cuerpo, desarrolla la paciencia, disminuye el nivel de estrés y ansiedad.
- Muñeco de trapo: Se le solicita al niño que imagine que es un robot y se mueva como tal. Pasado un minuto se le indica que imagine que es un muñeco de trapo y que represente

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

como los brazos, las piernas y el tronco se relajan. En el desarrollo de esta técnica se le debe de colaborar al niño para que intente levantar los brazos o sus piernas ya que no son rígidas sino de trapo.

Finalmente, este autor indica que, a los niños de nueve a doce años, se le invita al niño a que se sienta y extienda las manos sobre las rodillas. Debe comenzar a realizar secuencias de relajación con diferentes partes del cuerpo.

- Manos: Debe de cerrar las manos fuertemente hasta sentir tensión y mantenerla durante diez segundos, después las relaja suavemente.
- Hombros: Se encogen los hombros hasta las orejas y se liberan poco a poco.
- Cuello: Se lleva al mentón el pecho y luego se relaja.
- Boca: Se abre la boca y se extiende la lengua, después se relaja.
- Respiración: Se aspira profundamente durante algunos segundos y se expira muy despacio.
- Espalda: Se inclina la espalda hacia adelante, se mantiene la posición y se recupera despacio.
- Pies: Se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y se recupera la posición.

Para trabajar la relajación, sobre todo en el caso de los niños, se deben de tener presente varias consideraciones, tales como la necesidad de que el ambiente sea el adecuado, es decir, que las instalaciones, los materiales, entre otros, sean los convenientes para que la sesión pueda

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

desarrollarse de la mejor manera, así como la escogencia de la técnica de relajación debe de ser la más adecuada, donde se pretenda y se logre alcanzar el objetivo propuesto.

Actualmente, la relajación es un tema que tiene mucha relevancia en nuestra sociedad, por lo que darle la relevancia que amerita en el ámbito educativo será de gran importancia, de modo que suponga una inclusión en las sesiones de educación física, por ejemplo, ya que es un espacio especialmente idóneo, donde los niños pueden crear una sólida base motriz.

Beneficios de las Estrategias de Relajación

A continuación, se mostrarán algunos beneficios que pueden tener los niños al desarrollar técnicas y estrategias de relajación, dichos beneficios harán que el niño logre controlar y gestionar sus emociones, desarrollando así su verdadero potencial e intelectual.

Como indica (Torres, s.f) algunos de los beneficios que se pueden observar en los niños son los siguientes:

- Lleva al niño a tener una sensación de bienestar.
- Brindan mayor control sobre lo que ocurre en el cuerpo.
- Reducen la tensión arterial.
- Fomentan a que se rompan los círculos viciosos de pensamientos negativos.
- Hacen que mejore el autoestima.
- Ayudan a que la persona se sienta más preparada para enfrentar situaciones nuevas.
- Reducen los niveles de cortisol (la hormona del estrés) de la sangre.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- Ayudan a conciliar el sueño.
- Reducen la tensión muscular.

Una vez abordado el tema de relajación en niños se puede determinar que este tema contribuye al bienestar integral del ser humano, ya que se pueden trabajar dificultades motrices, educativas y médicas, lo que permite crear un estado de calma, pues, la relajación canaliza las energías de los estudiantes y estas ajustan un nivel de activación óptimo procurando un bienestar global.

Metodología Aplicada

Entrevistas a Docentes

La práctica profesional supervisada, se circunscribe en la Escuela San Juan, Grecia de Alajuela y el plan de trabajo consistió primeramente en aplicar una entrevista a los docentes que laboran en la institución en los niveles de primer y segundo ciclo (apéndice 1). Este fue el proceso previo para ejecutar las intervenciones psicoeducativas a los distintos grupos.

Esta entrevista fue de tipo semiestructurada, ella se realizó tomando en consideración las necesidades educativas presentes en los estudiantes de la institución, bajo los objetivos planteados tales como brindar y realizar con la población estudiantil intervenciones psicoeducativas grupales centradas en el análisis de la información proporcionada por los docentes. Siendo entonces más sencillo determinar cuáles eran las necesidades educativas que estaban presentes en la comunidad estudiantil para así poner en marcha el trabajo de práctica profesional.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Intervenciones Psicoeducativas

Las intervenciones psicoeducativas se realizaron conforme a la necesidad expuesta por las docentes de cada grupo de primer y segundo ciclo, a su vez se estipularon horarios y una cantidad de estudiantes específica por aula. Cabe mencionar que, cada intervención se inició con mucho entusiasmo, ya que los temas que se abordaron eran de provecho y beneficio para estudiantes y docentes. Por tanto, luego de la entrevista con cada docente y el análisis de las respuestas dadas por ellas, los temas que se ejecutaron con la comunidad estudiantil en las distintas intervenciones psicoeducativas fueron la atención, el manejo de emociones, las habilidades sociales y el control de impulsos.

Además de estas intervenciones, a petición de la dirección de la institución se realizó una intervención en cuanto a estilos de aprendizaje y técnicas de estudio, y otra sobre técnicas de relajación.

Para primer grado, segundo grado y cuarto grado se trabaja sobre La Atención, donde la estrategia de intervención fue el recurso físico de la lotería para la atención, con imágenes de diferentes animales y dos hojas impresas a color, del cuadernillo de estimulación para la atención.

Para tercer grado se trabaja el tema El Manejo de las Emociones, se utilizó como recurso físico del libro del Monstruo de los Colores para el correcto manejo de las emociones, además de la utilización de fotocopias en blanco y negro del monstruo de las emociones.

Con quinto grado la intervención educativa fue sobre el tema de Las Habilidades Sociales, la preparación de esta intervención se centró en la proyección de una presentación en

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Power Point sobre el tema, también se les brindó una fotocopia sobre un cuento infantil alusivo al tema y para finalizar se observó un cortometraje animado. Por último, con sexto grado la intervención psicoeducativa que se preparó fue sobre El Control de Impulsos, con base en una presentación en Power Point sobre el tema, seguidamente se observó un cortometraje animado y finalmente se les hizo entrega de una fotocopia de un cuento infantil referente al tema.

En cuanto tema de Estilos de Aprendizaje y Técnicas de Estudio se trabajó con primero, segundo y tercer grado. Los recursos que se utilizaron en dicha intervención fueron la proyección de una presentación en Power Point alusiva al tema, además se les brindó unas fotocopias a los estudiantes explicando el tema abordado de manera resumida, esto con el fin de que les quedará más claro el tema expuesto.

Finalmente, la intervención educativa centrada en Técnicas y Estrategias de Relajación se trabaja con quinto y sexto grado. Los recursos que se utilizaron en el taller psicoeducativo fueron la proyección de una presentación en Power Point referente al tema, se llevo a cabo la realización de la técnica de relajación llamada mindfulness para emplearla en momentos de alta ansiedad o estrés, por último, se les brindó una fotocopia de una mandala para que la colorearan en casa.

Además, es importante mencionar la colaboración y seguimiento que se tuvo en todo momento primero por parte de la tutora asignada por la universidad y seguidamente por el director y la supervisora de la institución educativa, ya que sin su asesoramiento y asistencia constante el proceso de práctica profesional se hubiera dificultado.

Población Atendida

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

La práctica profesional se llevó a cabo en el Centro Educativo San Juan de Grecia, dicha institución cuenta con un departamento de apoyo educativo el cual se divide en tres partes, el primero trata las áreas conductuales y emocionales, el segundo interviene en problemas de aprendizaje que se puedan presentar y el tercer departamento se encarga de ver todo lo relacionado con el área curricular.

El proceso estuvo dirigido en primer lugar hacia las docentes, por medio de una entrevista o encuesta en donde se indagaba cuáles eran las necesidades educativas que ellas consideraban estaban presentes en la comunidad estudiantil. Las docentes que se entrevistaron fueron seis, iniciando con primer ciclo que comprende primer, segundo y tercer grado; y finalizando con segundo ciclo los cuales son cuarto, quinto y sexto grado. Gracias a esto, se definen los temas a trabajar sobre cada uno de los grupos.

En segundo lugar, se procede a confeccionar las intervenciones psicoeducativas, las cuales fueron orientadas hacia los estudiantes del centro educativo en sus diferentes secciones. Durante el trascurso de las intervenciones psicoeducativas, la atención fue grupal y estuvo organizada de manera específica y estricta cumpliendo los protocolos indicados por Ministerio de Salud, debido al COVID-19.

Estas intervenciones fueron aplicados a veinte grupos de la institución, desde primer grado hasta sexto año, debido a la cantidad de aforo permitida. Los estudiantes por aula en cada intervención fueron de doce a quince niños aproximadamente. Se debe de recalcar que, gracias a la planificación, las intervenciones psicoeducativas fueron en su totalidad presenciales, esto fue una petición especial del director de la institución, el cual indicó que prefería que cada

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

intervención se llevara a cabo de manera presencial los días que los estudiantes asistían a la escuela, aprovechando que acudían a la institución dos veces por semana.

Procedimientos e Intervenciones Realizadas

Los procedimientos e intervenciones realizadas a lo largo de la presente práctica profesional supervisada estuvieron centradas en intervenciones psicoeducativas de manera grupal, hacia la población de estudiantes del Centro Educativo de San Juan, Grecia.

El primer paso fue la realización de la entrevista a las docentes, lo que facilitó la obtención de información crucial para de esta manera poder determinar cuáles eran las necesidades que se encontraban presentes en los estudiantes de forma general o grupal, y así poder trabajar en ellas por medio de las intervenciones psicoeducativas.

El tipo de entrevista que se les realizó a las docentes fue semiestructurada, se eligió este método debido a que consiste en dos partes, la primera es que permite la realización de preguntas abiertas lo que fomenta que la persona tuviera ese acercamiento con la entrevistadora y así se logrará una obtención de información más amplia. La segunda parte, en base a las respuestas sobre las preguntas eje, la persona entrevistadora profundiza de manera más puntual aspectos relevantes. Se escogió este método debido a que se considera que es la técnica más completa para obtener información verídica, certera y puntual sobre las necesidades de los estudiantes.

Las preguntas que se le formularon a las docentes para la obtención de información fueron las siguientes:

- ¿Qué grado tiene a cargo?

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

- ¿Qué tema le gustaría o le interesaría que se trabajara con sus estudiantes en el taller psicoeducativo?
- ¿Por qué razón la elección de ese tema específicamente?
- ¿Ha observado algún comportamiento particular en el aula referente al tema escogido?
- ¿Algún otro comentario que desee hacer?

Luego de pasar esta entrevista a las diferentes docentes, se procedió a indagar cuáles habían sido los resultados que habían arrojado y se determinó qué temas iban a desarrollarse por nivel. Así de esta manera se concluyó lo siguiente:

- Primero, segundo y cuarto grado: Tema de la Atención.
- Tercer grado: Tema de Manejo de las Emociones.
- Quinto grado: Tema de Habilidades Sociales.
- Sexto grado: Tema de Control de Impulsos.

Es importante resaltar que la dirección de la institución solicitó intervenciones psicoeducativas, sobre dos temas específicos, los cuales fueron los siguientes:

- Primero, segundo y tercer grado: Estilos de Aprendizaje y Técnicas de estudio.
- Quinto y sexto grado: Técnicas y Estrategias de Relajación.

En virtud de las intervenciones psicoeducativas realizadas, dentro de la función como estudiante de psicología, se realizó trabajo en conjunto con la supervisora del Departamento de Apoyos Educativos y el director académico de la institución con el fin de tener un adecuado

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

seguimiento. Más adelante se procedió a elaborar un plan de trabajo para comenzar a ocuparse con cada grupo en el centro educativo.

Dado que todos los niveles escolares tenían horarios diferenciados, el cronograma debió ajustarse a dicha situación, por lo que las intervenciones se realizaron en la mañana y en la tarde sin que esto afectara la participación de todos los estudiantes, ya que de antemano se conocía que la naturaleza de los contenidos era de beneficio para los niños y los docentes en vista de que era un aprendizaje global.

Intervenciones Psicoeducativas Realizadas

De las intervenciones psicoeducativas realizadas, se desarrollarán dos de ellas, las cuales ejemplificarán el trabajo realizado dentro de la práctica profesional supervisada.

Una de las intervenciones psicoeducativas desarrolladas, fue en el grupo de sexto grado, donde el tema de trabajo fue El Control de Impulsos. Este grupo está conformado por treinta y tres estudiantes y fue dividido en subgrupos de once niños. El tema fue escogido luego de la entrevista con la docente, al analizar las respuestas, se indicó que hay conductas que se presentan dentro del salón de clase como dificultad para seguir reglas ya establecidas, no comprender las consecuencias reales de los actos o tener poca tolerancia a la frustración; por tanto, se creó un plan de trabajo eficaz y atractivo para dar inicio con la intervención psicoeducativa referente al tema.

Los objetivos que se pretendían alcanzar con los estudiantes consistían en demostrar a los estudiantes la posibilidad de adoptar actitudes y decisiones más serenas cuando se les presentará

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

un conflicto, además de implementar la respiración como una táctica inhibitoria de la impulsividad.

Para llevar a cabo esta intervención, se aprovechó el recurso tecnológico de la institución, ya que las aulas se encontraban bien equipadas, por lo que se empleó el recurso de una presentación virtual en la modalidad de Power Point referente al tema de Control de Impulsos, esto con la finalidad de que los estudiantes logaran comprender de manera más clara la importancia de mantenerse en calma y bajo control en situaciones de tensión y angustia, se proyectó un cortometraje animado El Pato Donald Autocontrol, que ejemplificaba lo que no se debe de hacer cuando se pierde la calma y se avecina la emoción de enojo, además se proporcionó una fotocopia del cuento infantil El Muro del Malhumor” (apéndice 3) con reflexión alusiva al tema, esto para que los niños logaran meditar a cerca de la importancia que tiene pensar antes de actuar para así evitar problemas futuros.

Con el fin de obtener información que permitiera enriquecer la actividad, la estrategia de evaluación consistió en aplicar la observación y la formulación de preguntas a los estudiantes, para determinar si les había quedado claro el tema expuesto y su percepción de las distintas dinámicas elaboradas. Cabe resaltar que el grupo se mostró siempre anuente a prestar atención y a participar activamente durante la exposición del tema.

Dicha intervención psicoeducativa se llevó a cabo el día miércoles siete de abril. El desarrollo de la sesión fue provechosa ya que se alcanzó el objetivo propuesto En el desarrollo de la intervencion no se observaron limitaciones.

CUADRO 1

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

TALLER PARA SEXTO GRADO-CONTROL DE IMPULSOS

Áreas de intervención	Objetivo	Estrategias de intervención	Tiempo	Recursos	Estrategias de evaluación sugeridas
-Control de impulsos.	-Identificar los factores implicados en los problemas de control de impulsos en los estudiantes.	-Estrategia de intervención #1: Recurso visual sobre el control de impulsos. -Nombre: Control de Impulsos. -Explicación: Se les mostró a los estudiantes una presentación en Power Point alusivo al tema de Control de Impulsos.	-Tiempo utilizado: 30 minutos.	-Recursos: Una Pantalla Smart, internet y recurso humano.	-Mediante observación y preguntas para determinar si les quedó claro y que les pareció la dinámica elaborada.
		-Estrategia de intervención #2: Una fotocopia sobre el cuento infantil, El muro del mal humor. -Nombre: Cuento El muro del mal humor. -Explicación: Utilización y lectura del cuento para lograr identificar los problemas de control de impulsos.	-Tiempo utilizado: 10 minutos.	-Recursos: Impresora, hojas de papel blanco y recurso humano.	-Mediante la observación y preguntas para determinar si les quedó claro y que les pareció la dinámica elaborada.
		-Estrategia de intervención #3: Observación de un cortometraje animado. -Nombre: El pato Donald Autocontrol. -Explicación: Observación del vídeo con el fin de meditar sobre las actitudes y decisiones del personaje.	-Tiempo utilizado: 10 minutos.	-Recursos: Una pantalla Smart, internet y recurso humano.	-Mediante la observación y preguntas para determinar si les quedó claro y que les pareció la dinámica elaborada.

Otra intervención psicoeducativa realizada, fue a primer grado con el tema La Atención.

Este tema se escoje como resultado de la entrevista realizada a la docente titular de ese nivel, ya que era el momento en que había dado inicio el año escolar y era necesario brindarle estrategias a

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

los estudiantes para el mantener una atención constante, debido a que iban a comenzar a aprender las vocales, el abecedario, entre otros.

El grupo esta conformado por treinta y un estudiantes, divididos en dos subgrupos de quince y uno de dieciséis niños, dado que el espacio físico del salón de primer grado es más amplio que los demás, lo que permitió una cantidad de estudiantes mayor en comparación con las otras intervenciones realizadas.

Los objetivos a alcanzar en esta intervención consistían en que los niños aumentarían la destreza para prestar atención, además lograr atender un solo estímulo entre varios distractores, como por ejemplo los distractores ambientales. Por su parte, los recursos utilizados fueron el juego de lotería con imágenes de diferentes animales, esto con el propósito que los niños lograran desarrollar y aumentar su nivel de atención cuando se encontraban expuestos a varios estímulos ambientales, asimismo se les brindó a cada estudiante dos hojas impresas a color del cuadernillo de estimulación para la atención, esto con el objetivo de trabajar cada una de las capacidades cognitivas del niño, tales como atención selectiva, memoria de trabajo, orientación , entre otras.

En cuanto a la evaluación de esta intervención, se aplicó la observación y la formulación de preguntas con el fin de comprobar si existió claridad en el tema explicado, además conocer su opinión sobre las dinámicas formuladas. Asimismo, es preciso mencionar que el grupo, a pesar de estar integrado por niños pequeños, demostró estar constantemente interesado en las actividades a desarrollar y con disposición para aprender.

Esta intervención se llevó a cabo el día martes seis de abril El desarrollo general de la sesión fue ameno debido a que se logró desarrollar el tema y se logró observar que los

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

estudiantes reaccionaron de manera positiva ante el taller psicoeducativo expuesto, en este taller específicamente no se determinaron limitaciones.

CUADRO DOS

TALLER PARA PRIMER GRADO-ATENCIÓN

Área de intervención	Objetivo	Estrategias de intervención	Tiempo	Recursos	Estrategias de evaluación sugeridas
-Atención.	-Lograr que los estudiantes presten atención a un solo estímulo entre varios distractores.	-Estrategia de intervención #1: Recurso físico de la lotería con imágenes de diferentes animales. -Nombre: Lotería de animales. -Explicación: Se utilizó con los estudiantes el juego de la lotería, para así lograr determinar el grado de atención de los estudiantes.	-Tiempo utilizado: 30 minutos.	-Juego de lotería: Memoria de animales.	-Mediante la observación y preguntas para determinar si les quedó claro y que les pareció la dinámica elaborada.
		-Estrategia de intervención #2: Dos hojas impresas a color, del cuadernillo de estimulación para la atención. -Nombre: Cuadernillo de estimulación para la atención. -Explicación: Se les ofreció a los niños dos hojas impresas a color para que de esta manera perfeccionaran su capacidad y habilidad de atención.	-Tiempo utilizado: 20 minutos.	-Cuadernillo de estimulación para la atención.	-Mediante la observación y preguntas para determinar si les quedó claro y que les pareció la dinámica elaborada.

Alcances y Limitaciones de la Práctica

Alcances de la Práctica

La práctica profesional supervisada realizada en el Centro Educativo de San Juan, Grecia fue de utilidad tanto para la población estudiantil como para el personal docente que labora en la misma. Los alcances fueron mayores que las limitaciones, a continuación, se detalla cada uno de ellos.

En las distintas intervenciones psicoeducativas se alcanzaron los objetivos planteados, los cuales se pueden resumir en que la población estudiantil de la institución recibiera una atención psicoeducativa sobre temas de interés para los estudiantes, los cuales fueron definidos gracias a las necesidades identificadas por los docentes de cada uno de los grados y las necesidades expresadas por el director de la institución.

Desde el inicio de la práctica, se trabajó teniendo presente bajo los principios de la ética profesional como estudiante de psicología. Parte de las acciones que reforzaron la visión profesional del trabajo realizado en la institución fueron el apoyo brindado por el director del Centro Educativo previo a implementar el plan de trabajo. Por tanto, la práctica profesional se desempeñó con responsabilidad y seriedad en las tareas con el fin de retribuir la confianza del director, lo cual propició a que los estudiantes y personal docente se comprometieran e involucraran aún más con los procesos implementados.

En el ambiente de la intervención psicoeducativa, se percibió un gran respeto y aprecio de parte de los docentes por el trabajo realizado con los estudiantes y, a su vez, de los niños se denotaba interés, agradecimiento y buena participación. Esto se tomó con gratitud y se trabajó con mayor ímpetu para demostrar el profesionalismo.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

En cada intervención psicoeducativa se logró un buen desarrollo de los temas propuestos, poniendo de esta manera en práctica muchas técnicas aprendidas en la formación como psicóloga en la Universidad Adventista de Centroamérica. Además de esto, los temas abordados fueron de utilidad y de aprendizaje para los estudiantes de los diferentes niveles ya que, una vez finalizado el proceso, se lograron observar cambios positivos en los niños, tales como mayor atención, mejor manejo de las emociones, se apreció un progreso respecto a la capacidad de interactuar con otros y la habilidad para poseer mayor control de los impulsos, todo esto se logró determinar gracias a que las docentes de los distintos niveles manifestaron al Departamento de Problemas Conductuales y Emocionales, que habían visto mejoría y una mejor disposición en sus estudiantes, lo cual era algo que tenía prioridad para el departamento administrativo de la institución.

Una vez finalizados los distintos talleres psicoeducativos con los estudiantes de primer grado, se pudo observar una mejora en el salón de clases en relación con el tema de la atención, como lo indicó la docente, los niños estaban más atentos a escuchar y a trabajar cuando se requería que así lo hicieran.

Asimismo, con los estudiantes de sexto grado, se obtuvo mucho avance con respecto a situaciones que se estaban presentando en el salón de clases, las cuales a la docente en ocasiones se le salían de control tales como, incapacidad para que los estudiantes expresaran sus emociones de manera respetuosa y asertiva, por lo que se determinó que se había logrado el objetivo planteado desde el inicio de la práctica profesional supervisada.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Finalmente, el director de la institución se mostró muy complacido con el desarrollo y desenvolvimiento del trabajo de práctica profesional y mostró interés de poder seguir contando con una profesional en el área de psicología para colaborar en distintos procesos a futuro.

Limitaciones de la Práctica

La pandemia del COVID-19 ha tenido un gran impacto en los centros educativos del país, debido a que las medidas sanitarias para el ingreso y la estancia de personal docente y estudiantes en las escuelas, así como el impartir lecciones desde la virtualidad. Por tanto, la realización de las intervenciones psicoeducativas requirieron un mayor esfuerzo en el desarrollo logístico, de coordinación y programación de estas, dado que la reducción de aforo implicó en establecer horarios variables y sujetos a cambios para obtener el mayor alcance en la población estudiantil.

Por ejemplo, durante la realización de las dos intervenciones psicoeducativas desarrolladas, se tuvo asignado un espacio físico que coincidía con la entrada principal a la institución, lo cual en ocasiones representó una limitante, tanto para los estudiantes como para la persona que se encontraba exponiendo y desarrollando el taller, ya que causaba la pérdida de atención de los grupos.

Por último, se debe de señalar que, debido a la pandemia del COVID-19 las distintas talleres psicoeducativos que se desarrollaron en la práctica profesional supervisada, solo se pudieron trabajar de manera grupal, esto por los protocolos que se encuentran actualmente vigentes para los centros educativos de todo el país.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Conclusiones

A continuación, se van a detallar las conclusiones que, como estudiante de psicología, se estima necesario puntualizar, debido a que se consideran puntos relevantes que se descubrieron a través de la realización de la práctica profesional supervisada en psicología educativa.

Es importante mencionar que la población estudiantil de nuestro país en los últimos meses se ha visto muy afectada debido a la pandemia del COVID-19 y las respectivas ordenes sanitarias giradas por el Ministerio de Salud. Los centros educativos han tenido que ajustarse a normativas de virtualidad y aforos de pocos estudiantes, lo cual puede afectar el desarrollo y entendimiento de las clases, además generado en los niños la aparición de cuadros de ansiedad y estrés por lo que el acompañamiento constante ha sido clave para lograr que avancen con éxito en el ambiente educativo. Sin embargo, el director y el personal docente del Centro Educativo de San Juan de Grecia han procurado mantener una actitud positiva frente a las difíciles circunstancias por las que atraviesa el centro educativo, lo cual refleja que asumir una actitud de compromiso con la enseñanza a menores de edad permite mantener ambientes saludables para los niños de manera que sea efectivo con el plan estudiantil que se tiene preparado para este año escolar 2021.

Durante el desarrollo de la práctica profesional supervisada se dio pie para que se identificaran necesidades educativas que se están presentes actualmente en los estudiantes, esto caló de manera personal y profesional generando motivación para ampliar la investigación y, de esta manera, refrescar conocimientos adquiridos durante las lecciones académicas recibidas en la formación universitaria.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Logrando determinar la verdadera importancia que el área de la psicología educativa tiene, ya que es una profesión esencial y debería de ser primaria en los centros educativos del gobierno, esto para brindar la asistencia y el apoyo eficiente a tiempo de muchas problemáticas que se encuentran presentes en las diferentes aulas alrededor del país.

Los temas que se abordaron en los talleres psicoeducativos con los estudiantes de la escuela de San Juan se ejecutaron siempre de manera grupal y con el número de estudiantes permitidos por aula, tomando en consideración la distancia que se requería debido a la pandemia, lo que permitió que el desarrollo de las distintas intervenciones finalizara de manera exitosa tanto para los estudiantes como para la persona que se encontraba ofreciendo el taller.

Una vez concluido el trabajo de práctica profesional, se logró identificar cuáles eran las principales necesidades emocionales o educativas que estaban presentando la comunidad estudiantil, determinando que las principales necesidades giran en torno a estrategias para el control de la atención, el manejo de las emociones, el control de impulsos y las habilidades sociales.

Recomendaciones

En cuanto a las recomendaciones para la institución de San Juan, Grecia se sugiere implementar más intervenciones psicoeducativas acerca de temas de interés para los estudiantes, de la misma forma contactar a especialistas que brinden información de conveniencia y utilidad, esto ayudará a que los estudiantes cuenten con herramientas más eficaces para el desarrollo tanto personal como académico.

Tomando en cuenta las necesidades educativas que se encuentran presentes en la actualidad en la población educativa estudiantil, se recomienda que el personal docente de la

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

institución trate de prestar más atención cuando se presente alguna situación atípica en algún niño, para de esta manera poderle dar un seguimiento más efectivo y por consiguiente el menor sea atendido lo más pronto posible y evitar que le perjudique en exceso la situación a la que se está enfrentando, ya sea a nivel académico o personal.

Es recomendable que la institución de San Juan, Grecia implemente otras actividades de recreación, ajenas a las académicas tales como: juegos recreativos, películas psicoeducativas, retiros, entre otras. Esto contribuiría a una mejor disposición, motivación e interés por parte de los estudiantes para avanzar de manera eficaz en estos tiempos de pandemia.

Por último, se recomienda a la Escuela de Psicología, motivar a los estudiantes, durante su formación, realizando programas, actividades, capacitaciones efectivas con información novedosa y enviándolos a centros donde tengan ese acercamiento con los niños ya que, teniendo ese acceso, los estudiantes tendrán una perspectiva y preparación más amplia en el área y esto les sería de beneficio si desean realizar la práctica profesional en el área de educativa.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Referencias

- Amorós, M. (10 de Julio de 2019). *Para qué sirve la psicología de la educación*. Obtenido de Unir : <https://www.unir.net/salud/revista/para-que-sirve-la-psicologia-de-la-educacion/>
- Blanco, E. (12 de Abril de 2018). *¿Qué son las habilidades sociales? Tipos y para qué sirven*. Obtenido de PERSUM: <https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/habilidades-sociales/>
- Casas, A. V. (21 de Octubre de 2020). *El Psicólogo Educativo: Quién es y sus Funciones*. Obtenido de psiquiatria.com: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog.php?wurl=el-psicologo-educativo-quien-es-y-sus-funciones>
- Clementin, F. (25 de Mayo de 2018). *Las emociones básicas de los niño*. Obtenido de eresmamá: <https://eresmama.com/las-emociones-basicas-de-los-ninos/>
- Couñago, A. (18 de Junio de 2019). *El desarrollo de la atención en niños*. Obtenido de eresmamá: <https://eresmama.com/el-desarrollo-de-la-atencion-en-ninos/>
- Delgado, D. (06 de Febrero de 2020). *Asesores en Tecnología* . Obtenido de 5 estilos de aprendizaje: <https://www.asesoresentecnologia.com/post/5-estilos-de-aprendizaje>
- Delgado, P. (8 de Junio de 2020). *Lecciones del COVID-19 en el sector educativo*. Obtenido de Observatorio de Innovación Educativa : <https://observatorio.tec.mx/edu-news/lecciones-covid-19-educacion>
- Divulgación Dinámica . (30 de Abril de 2020). *Ejercicios para trabajar la concentración en niños*. Obtenido de Divulgación Dinámica :

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/ejercicios-para-trabajar-la-concentracion-en-ninos/>

Fernández, C. d. (8 de Setiembre de 2020). *La contribución de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación en la crisis de la Covid-19*. Obtenido de Universidad Oberta de Catalunya: <https://epce.blogs.uoc.edu/es/la-contribucion-de-los-estudios-de-psicologia-y-ciencias-de-la-educacion-en-la-crisis-de-la-covid-19>

Figueroba, A. (s.f.). *¿Por qué es importante la Psicología?* Obtenido de Psicología y Mente : <https://psicologiaymente.com/psicologia/por-que-es-importante-psicologia>

Folgado, A. C. (10 de Agosto de 2021). *Las mejores técnicas de relajación para niños por edade*. Obtenido de Guiainfantil.com : <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/las-mejores-tecnicas-de-relajacion-para-ninos-por-edades/>

García, R. C. (22 de Septiembre de 2018). *Por qué son importantes los estilos de aprendizaje en las aulas*. Obtenido de El Siglo de Torreón : <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/1501603.por-que-son-importantes-los-estilos-de-aprendizaje-en-las-aulas.ht>

Guiainfantil.com. (30 de Enero de 2018). *La atención y la concentración de los niños*. Obtenido de Guiainfantil.com: <https://www.guiainfantil.com/1205/la-atencion-y-la-concentracion-de-los-ninos.html>

Infantil, O. (21 de Octubre de 2019). *Talleres para niños, una forma de diversión y de aprendizaje*. Obtenido de Formainfancia.com: <https://formainfancia.com/talleres-para-ninos-ejemplos/>

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Mitjana, L. R. (s.f). *Las 9 mejores técnicas de autocontrol emocional para niños*. Obtenido de

Psicología y Mente : <https://psicologiaymente.com/desarrollo/tecnicas-autocontrol-emocional-ninos>

Olimpo, M. Á. (18 de Noviembre de 2019). *Importancia del apoyo educativo en los alumnos con dificultades de aprendizaje*. Obtenido de LaRepública.es:

<https://larepublica.es/2019/11/18/importancia-del-apoyo-educativo-los-alumnos-dificultades-aprendizaje/>

Pino, L. d. (16 de Febrero de 2017). *La importancia del autocontrol en la niñez*. Obtenido de el

Blog infantil : <https://www.elbloginfantil.com/importancia-autocontrol-ninez.html>

Red Internacional para la Educación en Situaciones de Emergencia (INEE). (2016). Apoyo

Psicosocial y Psicoeducación en Niños, Niñas y Jóvenes en Situaciones de Emergencia.

Obtenido de INEE: http://desastres.usac.edu.gt/sites/default/files/ultdocu/inee_pss-inee_apoyo_psicosocial_y_psicoeducativo_en_ninas_ninos_y_adolescentes_en_situaciones_de_emergencia-20170724-ma-21115.pdf

Regader, B. (s/f). *Psicología educativa: definición, conceptos y teorías*. Obtenido de Psicología y

Mente : <https://psicologiaymente.com/desarrollo/psicologia-educativa#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20educativa%20analiza%20los,las%20instituciones%20y%20organizaciones%20educativas.>

Rodríguez, E. M. (28 de Abril de 2018). *7 estrategias para enseñar a los niños a controlar los*

impulsos. Obtenido de La mente es maravillosa : <https://lamenteesmaravillosa.com/7-estrategias-ensenar-los-ninos-controlar-los-impulsos/>

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

Rodríguez, N. B. (31 de Mayo de 2019). *Habilidades sociales: qué son, tipos, listado y ejemplos*.

Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/habilidades-sociales-que-son-tipos-listado-y-ejemplos-4587.html>

Santos, D. (25 de Octubre de 2019). *Goconqr*. Obtenido de Cómo Mejorar el Aprendizaje: 13

Técnicas de Estudio: <https://www.goconqr.com/es/examtime/blog/tecnicas-de-estudio/>

Tarí, S. (s.f). *La importancia de la educación emocional en los niños*. Obtenido de mindic

psicología y salud : <https://www.mindicsalud.com/blog/la-importancia-de-la-educacion-emocional-en-los->

[ninos#:~:text=Ense%C3%B1ar%20a%20los%20ni%C3%B1os%20a,desarrollo%20social%20de%20nuestros%20hijos.](https://www.mindicsalud.com/blog/la-importancia-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos#:~:text=Ense%C3%B1ar%20a%20los%20ni%C3%B1os%20a,desarrollo%20social%20de%20nuestros%20hijos.)

Torres, A. (s.f.). *Psicología y Mente* . Obtenido de 6 técnicas de relajación fáciles para combatir

el estrés: <https://psicologiaymente.com/vida/tecnicas-relajacion-combatir-estres>

Unir. (11 de Noviembre de 2020). *La intervención psicoeducativa, ¿en qué consiste?* Obtenido

de Unir : <https://www.unir.net/educacion/revista/psicoeducacion/>


Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa* . Naucalpan de Juárez, Edo. de México: Pearson .


Zambrano, N. (14 de Junio de 2015). *10 Ejercicios para Controlar el Déficit de Atención en*

Niños. Obtenido de Tu Gimnasia Cerebral : <s://tugimnasiacerebral.com/gimnasia-cerebral-para-niños/ejercicios-trastorno-por-deficit-de-atencion-en-niños-con-sin-hiperactividad-tratamiento-tda-tdah>

Apéndices

Apéndice 1

 **MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA**
DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION DE ALAJUELA
CIRCUITO ESCOLAR 06, CODIGO 1206
Telefax: 2444- 6050 Email: esc.sanjuan@mep.go.cr
DEPARTAMENTO DE APOYOS EDUCATIVOS.



Entrevista a docentes

I. ¿Qué grado tiene a cargo?

II. ¿Qué tema le gustaría o le interesaría que se trabajara con sus estudiantes en el taller psicoeducativo?

III. ¿Por qué razón la elección de ese tema específicamente?

IV. ¿Ha observado algún comportamiento particular en el aula referente al tema escogido?

V. ¿Algún otro comentario que desee hacer...?

Apéndice 2







INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA







INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA



Apéndice 3



Había una vez un rey que tenía muy mal humor y, por eso, se enfadaba con mucha frecuencia. Todo el mundo conocía el mal carácter del rey. Por eso, cuando este se enfadaba, todos intentaban desaparecer. Porque el rey, cuando se ponía de mal humor, tiraba cosas al suelo y gritaba como un loco insultando y ofendiendo al que tuviera delante.

Así, poco a poco, el rey se fue quedando solo, pues nadie quería estar con él. Y los que debían hacerlo, pues estaban a su servicio, no hablaban y procuraban hacer su trabajo lo más rápido posible para irse.

Un día apareció por el castillo un humilde mercader que solicitó hablar con el rey, pues tenía algo importante que ofrecerle. El rey no recibía nunca a mercaderes, pero se sentía tan solo que accedió. Al menos podría descargar con alguien su mal humor ese día, pensó.

En cuanto el mercader cruzó el umbral de la puerta, el rey empezó a insultarle y a decirle groserías. El mercader, sin inmutarse, le dijo:

-Tengo el remedio para tu soledad -le dijo. Y acto seguido hizo crecer un muro de madera. Junto a él apareció un martillo y un cuenco con clavos.

-Tú no eres un mercader -le dijo el rey.

-No, soy un poderoso brujo y vengo a ayudarte -dijo.

-Yo no necesito ayuda -dijo el rey.

-Sí, la necesitas -dijo el brujo-. Por eso, cada vez que grites, que ofendas a alguien o que lances cosas, presa de la ira, brotará en tu mano una moneda. La moneda te quemará en la mano hasta que la claves en ese muro de madera.

Durante los primeros días al rey no cesaban de brotarle monedas ardientes en la mano. Pero poco a poco el número de monedas que tenía que clavar al día fue descendiendo, hasta que ya apenas le brotaban una o dos. Fue entonces cuando el brujo regresó.

-Ahora que sabes controlar tu ira -le dijo- podrás desclavar una moneda cada vez que descubras que has sido capaz de controlar tu enojo y las meterás en ese caldero.

El rey así lo hizo. Cuando acabó de quitar las monedas del muro el caldero estaba a rebosar de monedas de oro. Nunca antes el rey se había dado cuenta del valor de esas monedas.

Entonces el brujo regresó y le dijo:

-Has aprendido mucho, mi rey.

-Y me he hecho muy rico con ello -dijo el rey.

-Sin duda -dijo el brujo-. Pero no son esas monedas lo que te han hecho rico, sino la gente que has recuperado a tu lado. Sin embargo, hay algo que no recuperarás jamás. Mira el muro. ¿Qué ves?

-Muchos agujeros -dijo el rey.

-Esos agujeros son las marcas que han dejado tus gritos, tus insultos y tus actos violentos -dijo el brujo-. Esos agujeros seguirán ahí para siempre. Incluso aunque los tapases, nunca quedarían arreglados del todo. Puedes obtener el perdón y la redención, pero el daño no desaparece jamás. Deja el muro ahí para recordarlo.

Y así fue como el rey aprendió a controlar su mal genio y a pensar en el daño que causaba a los demás cuando se dejaba llevar por su mal humor. Desde entonces, todos los días cuelga una flor en el muro, para recordar sus buenas intenciones.