



# EXPRESO MIS EMOCIONES

**PROFRA. JOANA SUSANA CONTRERAS PEDRAZA**

**TIPOLOGIA MATERIAL DIDACTICO:**

**GRAFICO**

**EDAD PREESCOLAR**

**Nezahualcóyotl, Méx. a 10 de Junio de 2020**

SECRETARIA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y NORMAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE UCACIÓN BÁSICA  
SUBDIRECCION REGIONAL DE EDUCACION BÁSICA NEZAHUALCÓYOTL  
SUPERVISION ESCOLAR J187  
JN EMILIANO ZAPATA AEP. C.C.T.15EJN1150V Z.E. J187

# EXPRESO MIS EMOCIONES

## JUSTIFICACION

En preescolar el alumno y alumna, inician una nueva etapa de su vida al integrarse a un ambiente escolarizado y en este contexto que es diferente al de su hogar, ocurrirán experiencias que pueden influir en la conformación de su autoconcepto y es ahí precisamente donde la influencia del otro, como agente externo, toma significado para el desarrollo de esta *estrategia de intervención didáctica*, se observa que los niños y niñas absorben aspectos culturales de los miembros que conforman la comunidad escolar, esto se debe a que las conversaciones cotidianas dentro de las aulas están llenas de ideas, creencias, emociones, saberes, actitudes que son asimiladas por el alumno o alumna para autoperibirse sobre lo que pueden o no hacer, al describirse físicamente o que es lo que le gusta o no de sí mismos.

Coincido con la idea del Programa de Estudios (2017), de que la educación debe ser integral desde lo cognitivo, físico, emocional hasta lo ético, por lo que los docentes deben evitar inclinarse principalmente por aprendizajes cognitivos o motrices, por encima de lo socioemocional. Las viejas enseñanzas o creencias, consideran que esta área, se fomenta desde casa porque ahí el niño o niña interactúan con sus familiares a partir de costumbres, rutinas, ocupaciones, ideología, valores, roles, posición económica, política, estrés, todo un cumulo de aspectos que se manifiestan en el aula y que el docente deja de lado por atender enseñanzas convencionales. Es por eso, que la intención de esta estrategia de intervención didáctica, es favorecer las oportunidades de escuchar al estudiante y fomentar un espacio agradable y lúdico para él, de tal manera que la personalidad, las emociones, el carácter, sean dimensiones del desarrollo que pueden ser cultivadas y fortalecidas desde la escuela.

En el contexto (casa, escuela, grupo de amigos, centros públicos, entre otros) donde se desarrolla el pequeño sufre cambios sociales, políticos, culturales que se estructuran dentro de él, y que le impone un rol dentro del mundo, algunas veces satisfactorio otras no tanto y “concentrarse exclusivamente en las capacidades

lingüísticas y lógicas durante la escolaridad formal puede suponer una estafa del sistema educativo. Para muchas personas, el desarrollo de las competencias emocionales puede ser más necesarios y esenciales” (Bisquerra, A. R., 2003, p. 26)

Serían necesarias las competencias emocionales, cuando existe una influencia que desestabiliza emocionalmente al pequeño, digamos la muerte de un familiar, la separación de sus padres, dejar de asistir a la escuela, estar padeciendo una enfermedad, permanecer en cuarentena, no tener amigos, entre otros factores que si bien, la escuela de manera explícita debería confirmar y actuar de inmediato, sobre el papel central que desempeñan las emociones. La capacidad de los docentes para gestionar las relaciones socioafectivas en el aprendizaje es la posibilidad de ofrecer estrategias al alumno para que aprenda a expresar aquello que le está afectando y se sienta apoyado, escuchado y sea capaz de asimilar y aprender maneras sistemáticas de interrelacionarse y participar en distintos ambientes independientemente de las formas distintas de organización; el Programa de Estudios (2017) propone la relevancia de convivir, de reaccionar a estímulos, con miembros de un grupo de pares con funciones equivalentes o diferentes entre sí, y con adultos (padres de familia y docentes).

Al considerar al alumno al centro de la educación es pensar en lo que necesita y que los intercambios intencionados con los otros miembros del grupo escolar le permitirá estructurar de acuerdo a su propia individualidad biopsicosocial, experiencias socioemocionales positivas. Por ello, la estrategia “Expreso mis emociones” con los lectores, está pensada en exponer un ambiente socialmente distinto entre el alumno y el docente, de acuerdo al Programa de Estudios (2017), el alumno debe convertirse en un agente pensante y activo, con manifestaciones de conducta que sean respuesta del intercambio de ideas que la comunicación, el vocabulario, la expresión corporal, la resolución de problemas, la empatía, los valores fortalecerán su personalidad al paso del tiempo y de su madurez. La construcción de la identidad, la comprensión y regulación de las emociones y el establecimiento de relaciones interpersonales son procesos estrechamente relacionados, en los cuales los niños logran un dominio gradual como parte de su desarrollo socioemocional.

Es conveniente, citar el concepto de emoción que Bisquerra, A. R. define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” (2003, p.12). En otras palabras, las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo e interno (del pensamiento), que desde el nivel preescolar se pretende que el alumno y alumna sean capaces de aprender a enfrentar y controlar cuando se expongan ante situaciones que le son un reto, pero dentro de un ambiente sano y lleno de confianza.

El ambiente dentro del aula de acuerdo al Programa de Estudios (2017) es una condición profesional de los docentes en servicio que deben contribuir junto con sus saberes, experiencia, preparación, compromiso, vocación, para garantizar el logro de aprendizajes en los alumnos, así como, una convivencia armónica entre la comunidad escolar. Su intervención debe trascender los obstáculos del contexto, así que la comunicación con los padres de familia debe ser con corresponsabilidad por enseñar a los alumnos, respetando las herramientas particulares que cada una de las familias posee al tratar de aplicar las estrategias que los docentes proponen.

La familia y la escuela plenamente inmersas en un acto compartido responderán a influir, como elementos externos al alumno, en garantizar un espacio de comunicación para escuchar las circunstancias que generan enojo, alegría, tristeza, aburrimiento, vergüenza, cariño sobre el pequeño y que este escuche, observe maneras de mediarlas para que su conducta o reacción sea la deseada o que atienda las necesidades de convivencia sana.

El juego en la escuela se convierte en una herramienta de expresión cultural, donde todos opinan, colaboran, intercambian, interactúan, comparten por lo que sugiere ser enseñado. El docente es quien coordina y planifica de manera intencionada el tipo de mediación según el juego, el tiempo, los espacios, los materiales, la participación de los integrantes, las estrategias o reglas que se van aplicar para garantizar que los participantes se apropien del gusto por el material dispuesto para jugar. Si el juego es considerado por su alto valor para transmitir un conocimiento conceptual, actitudinal o procedimental, es decir, para el desarrollo cognitivo, afectivo, ético, estético, motor o social facilitara el placer de seguir aprendiendo.

Sarlé, P. M. et ál define “el juego es un espacio de interacción a partir de la creación de una situación imaginaria en la cual los niños se involucran voluntariamente bajo la intención, el deseo o propósito de “jugar a”. En el juego, los niños se acogen a las reglas que permiten que el juego se sostenga” (2010, p. 16).

El juego que se propone sigue una didáctica de autorreflexión, o como lo cita Sarle. P.M. tiene una intención y es la de conocer las emociones que sostiene el alumno al ingresar a la escuela en un día normal de clases, se plantea un *Juego con Reglas Convencionales y de material didáctico gráfico*, del tipo de juego tradicional donde se utilizan dados y un tablero, con la finalidad de favorecer el desarrollo de competencias socioemocionales como: el conocer las propias emociones y las de los demás, la observación del comportamiento de las personas que nos rodean, las causas y consecuencias de los actos, además de utilizar el lenguaje de las emociones verbales y no verbales.

Independientemente de querer aprender las instrucciones y los modos de jugar con el material gráfico, las variaciones que se asignan a este juego son diversos, en esta ocasión, queremos que se convierta en un espacio donde el jugador pueda expresar sus emociones y que el docente valore los aspectos que cambian con el paso del tiempo y aquellos que permanecen e incluso la propia historia personal y social del

alumno. Partir de este juego es la base esencial para que el alumno se conozca primero a si mismo e ir formando su identidad, su autoconcepto, autoestima, autonomía y su autorregulación. El juego que se propone en esta ocasión: “Expreso mis emociones”, tiene la intención de brindar un espacio lúdico al alumno para expresar de manera verbal, corporal y vivencial sus emociones y toda su experiencia que le está generando una manifestación de conductas que reflejan la forma en que está asimilando las influencias del exterior y que necesariamente requieren de toda la atención por parte del docente; del respeto de todo lo que el niño pueda comunicar, ser tolerantes en sus pausas, escuchar sin criticar, orientarlo cuando se sienta confundido, motivarlo para que se comunique, ser ejemplo para expresar las cosas que nos generan ciertas emociones ya sean aquellas cuanto nos avergüence o nos enorgullezca.

El juego ofrece canales de comunicación e interacción entre el docente con el niño, la niña para descubrir conocimientos, experiencias, aprendizajes, que podemos rescatar para crear nuevas estrategias que los favorezcan o en otras palabras “para alcanzar mejores niveles de sistematización que generen una aproximación más informada a la propuesta de enseñanza del Jardín de Niños presentando algunas alternativas valiosas y adecuadas a las características del estudiante” (Sarlé, P. M. et ál., 2010, p. 50)

## FINALIDAD

El presente material didáctico gráfico tiene la finalidad de Facilitar la Comunicación e Interacción Social entre el docente y el alumno, a través, del juego, para ubicar factores que requieren ser controlados por el menor, e incidir en elevar la calidad en la enseñanza al responder a las necesidades sociales, afectivas, culturales y de aprendizaje.

La estrategia de intervención didáctica no pretende ser única en su versión, puede rescatarse de acuerdo a la magnitud y predisposición de participación de los integrantes o de acuerdo a la edad de los participantes. Las preguntas del juego son básicas, que se pueden plantear de distinta manera a modo de que el alumno brinde la información que se le solicita, sin ocasionar o perder de vista el gusto por compartir el espacio de diversión al interactuar con los demás miembros del juego.

## CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

Se puede rescatar las siguientes características:

- Es un juego convencional simple porque se requiere de un tablero, tarjetas y un dado.
- Aunque por su consistencia sería complejo. La expresión de emociones no es fácil para todos, existen experiencias que se guardan y que por medio de la conducta es la forma en que nos podemos dar cuenta de que algo está ocurriendo en los estudiantes. Dependiendo del uso constante del juego la expresión de emociones se convertiría en parte del ambiente y no se sentiría avergonzado por decir aquello que le da miedo o tristeza; también puede ser complicado porque involucra el conteo progresivo de casillas en el tablero, que aunque están acomodadas de manera que sea visible la secuencia numérica, se pudieran perder en el conteo verbal de los numerales del uno al seis.

- No tiene ningún riesgo la práctica de este juego, los dados se recomiendan sean grandes o hechos de cartón, evitando los de plástico y pequeños que son fáciles de ingerir.
- Algunas de las imágenes son creaciones del autor que manifiestan emociones como alegría, enojo, tristeza, aburrido, sorprendido, cariñoso, avergonzado, se agregan dos imágenes de pinturas: la primera de Rómulo Fialdini "La Familia" 1925. Óleo sobre tela, 70x101.5cm. expuesta en Madrid: Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. y una segunda imagen de creación propia "El camino".
- El juego está pensado para alumnos de 3 a 5 años de edad que se encuentran cursando el nivel preescolar.
- Los símbolos que se emplean son palabras de salida y meta, las imágenes son simbólicas a la expresión de emociones y vienen acompañadas del nombre de la emoción que representan.
- La consideración de su uso es adecuada para el área socioemocional porque se observa y valora el control de emociones en los estudiantes, el docente por su parte creara estrategias que afiancen la personalidad.
- Genera la imaginación cuando se encuentran en la necesidad de describir personas, o lugares cuando llegan a las casillas de las pinturas, además de sentir emoción de llegar a la meta para sentirse felices o a alguna imagen de su agrado.
- Motivan a ser el primero en llegar a la meta, de poder avanzar con la necesidad implícita de expresar sus emociones, porque de lo contrario retrocederán una casilla y a nadie le gusta retroceder o perder.
- Se vuelve un tanto complicado para llegar a la meta cuando se pierde un turno, cuando necesitan tener contacto con el otro compañero para realizar la acción.

Área de Desarrollo Personal y social	Educación socioemocional en preescolar
Propósito General	Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.
Propósito Particular	Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.
Dimensión	Autorregulación
Habilidad asociada a la dimensión socioemocional	Expresión de las emociones.
Aprendizaje esperado	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente
Tiempo	15min. Se puede retomar al inicio de la jornada para conocer cómo llegan al aula o después de receso una vez que hayan interactuado con sus compañeros.
Acciones	<p><b>Experiencias previas.</b> Reunidos en asamblea, dar a conocer el juego y la oportunidad al grupo de que comenten sobre las reglas que conocen del juego que por ser tradicional identificaran su dinámica. Presentar previamente las emociones con las tarjetas que se proponen para que se familiaricen y mencionen cuales son, o si logran identificarlas por la expresión de la imagen.</p> <p><b>Actividad 1. Instrucciones</b> La docente o el adulto dan las indicaciones al alumno sobre la dinámica del juego: El juego se organiza por los integrantes que deseen participar con un máximo de tres a 4 integrantes. El docente o el adulto es quien podrá organizar y orientara el juego, como las preguntas para cada casilla. Determinar por votación quien de los compañeros comienza.</p>

Una vez elegido, pueden continuar a la derecha el rol de las participaciones.

Demostrar al alumno que su figura (un muñeco de plástico, una ficha, un frijol, objeto a colocar sobre el tablero) debe colocarse en la casilla de salida.

Lanzaran el dado donde todos puedan contar los puntos que caigan para que avance.

De acuerdo a la casilla que caiga serán las preguntas o acciones que deberá realizar, cada uno de los participantes, en caso de que se le dificulte pueden los adultos apoyar a dar ejemplos de sí mismos sobre las emociones que necesitan expresar para crear un ambiente de confianza entre los participantes, sobre todo con respeto a lo que cada uno comparte.

### **Actividad 2. Platica con los padres**

Platicar con el padre de familia sobre la autoestima de su hijo. Comentar al padre o tutor: -se adquiere este estado positivo si se favorece la comunicación y el acercamiento, por lo que los miembros de la familia ayudan desde su presencia hasta cuando se acepta o no las conductas del menor. Se debe estar preparado para aceptar los errores que cometan, porque no existen los fracasos, más bien se debe revitalizar la actitud, se debe aprender de las experiencias y evitar el pesimismo y dejar de hacer sentir mal niño.

Lo que no debemos hacer comenta Rosseau, S., (2012) hablar de un aspecto negativo de una situación ocurrida; desvalorar o descalificar un logro obtenido o rechazar los alcanzados; exagerar pequeños detalles fallados; generar una experiencia desagradable que durante toda la vida lo vea de esa manera; hacer conclusiones de lo que otros piensan y predisponer a estados mentales negativos; asumir una responsabilidad que no le corresponde o sentirse culpable; pensar que, el mal estado, es observable; asumir que un pequeño error no tiene términos medios; imponer obligaciones o predisponerse a realizar las cosas mal y generar resentimientos; etiquetar a todos por sus errores o auto-juzgarse severamente.

### **Cierre**

Realizar un cuadro comparativo de aquellas emociones que pueden ser controladas y las que no y proponer en otro apartado acciones que pueden favorecer el control de ellas sin dallas a los demás.

Materiales	10 Tarjetas de imágenes, 1 Tablero de imágenes, 1 dado, Preguntas y acciones del juego, un lugar como la mesa, el piso del aula o la banqueta de la escuela.
Evaluación	<p>¿Compartieron sus anécdotas, experiencias que ocasionan dichas emociones?</p> <p>¿Reflexionan sobre las acciones buenas o malas?</p> <p>¿Respetan la individualidad de los demás?</p> <p>¿Reconocen su capacidad de compartir sus sentimientos?</p> <p>¿Cómo se sintieron al platicar sobre si mismos?</p> <p>¿Piensa que existen emociones que dañan a otros?</p> <p>¿Mostro remordimiento cuando sus emociones fueron negativas?</p> <p>¿Identifica en sus compañeros cuando actúan bien o mal respecto a las emociones no controladas?</p>

La observación de los niños es ilimitada y de gran variedad, pero se puede agrupar y seccionar lo que se quiere investigar, el juego brinda algunas preguntas que pueden ser pauta para focalizar aquello que manifiesta el alumno.

La evaluación en preescolar es continua, formativa para rendir cuentas sobre el logro de los aprendizajes y poder modificar la práctica con estrategias que favorezcan el aprendizaje continuo en los alumnos. La técnica que se recomienda en esta ocasión es la ficha anecdótica por tener relación con el área socioemocional, para aplicarla es necesario considerar, lo siguiente: 1. Dejar al alumno que actúe normalmente dentro del juego, sin alterar la respuesta de sus actos, 2. Definir que se desea observar, y 3. Elaborar esquemas cada vez más complejos de la forma de ser del alumno en cuestión.

El diario de trabajo puede ser útil, sin embargo, se necesita concentrar lo que se está observando, alejar los prejuicios e interpretar lo que se escucha, las preguntas que se encuentran en la Ficha de la estrategia de intervención, en el apartado de evaluación, también son un referente para guiar la redacción del diario o del registro anecdótico.

Se anexa el siguiente ejemplo de Ficha Anecdótica:

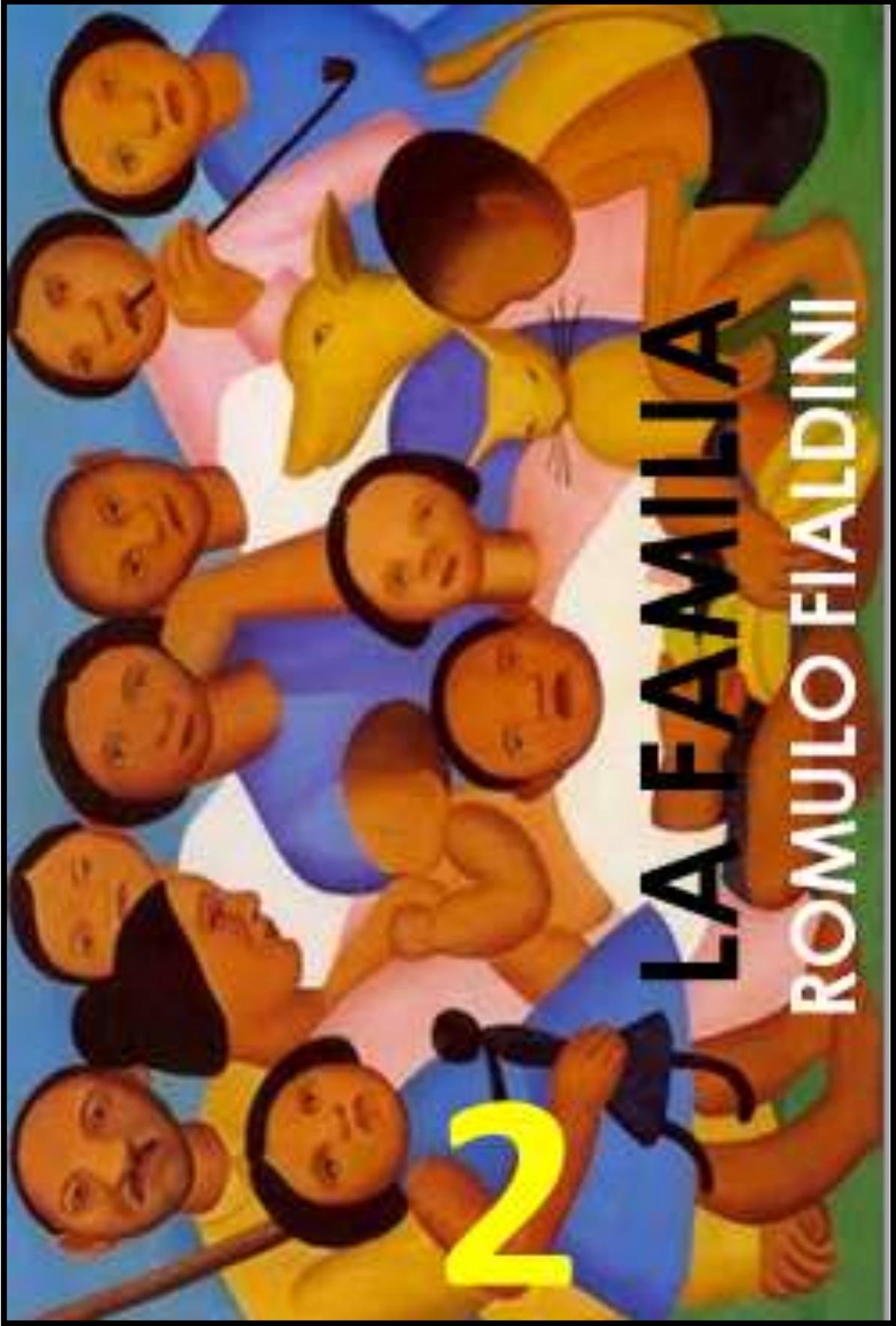
<b>EMOCIONES</b>	<b>SITUACIONES O PERSONAS QUE LO PROVOCAN</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL HECHO</b>	<b>QUE DESEA HACER CUANDO TIENE ESA EMOCION</b>
Alegría			
Tristeza			
Enojo			
Vergüenza			
Sorpresa			
Aburrimiento			
<b>Observaciones Generales: (comportamiento explosivo, represión de emociones o ignorarla)</b>			

## BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, A. R., (2003). *Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida*. Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol. 21, Nº 1, págs. 7-43
- Sarlé, P. M.; Rodríguez S. I.; Rodríguez, E., (2010). *El juego en el Nivel Inicial. Propuestas de Enseñanza* (coordinado por Batiuk, V. Edición literaria a cargo de Atadía, D.; y Batiuk, V.) Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia. y la Cultura (1a ed.) Buenos Aires:, UNICEF
- Programa de Estudios 2017. Aprendizajes Clave para la Educación Integral, Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación, Educación Preescolar, México, SEP., 2017.
- Rousseau, S. (2012) *La resiliencia. Vivir feliz a pesar de...* Ediciones Obileco, España.

## MATERIALES





# CARIÑOSO





**AVERGONZADO**

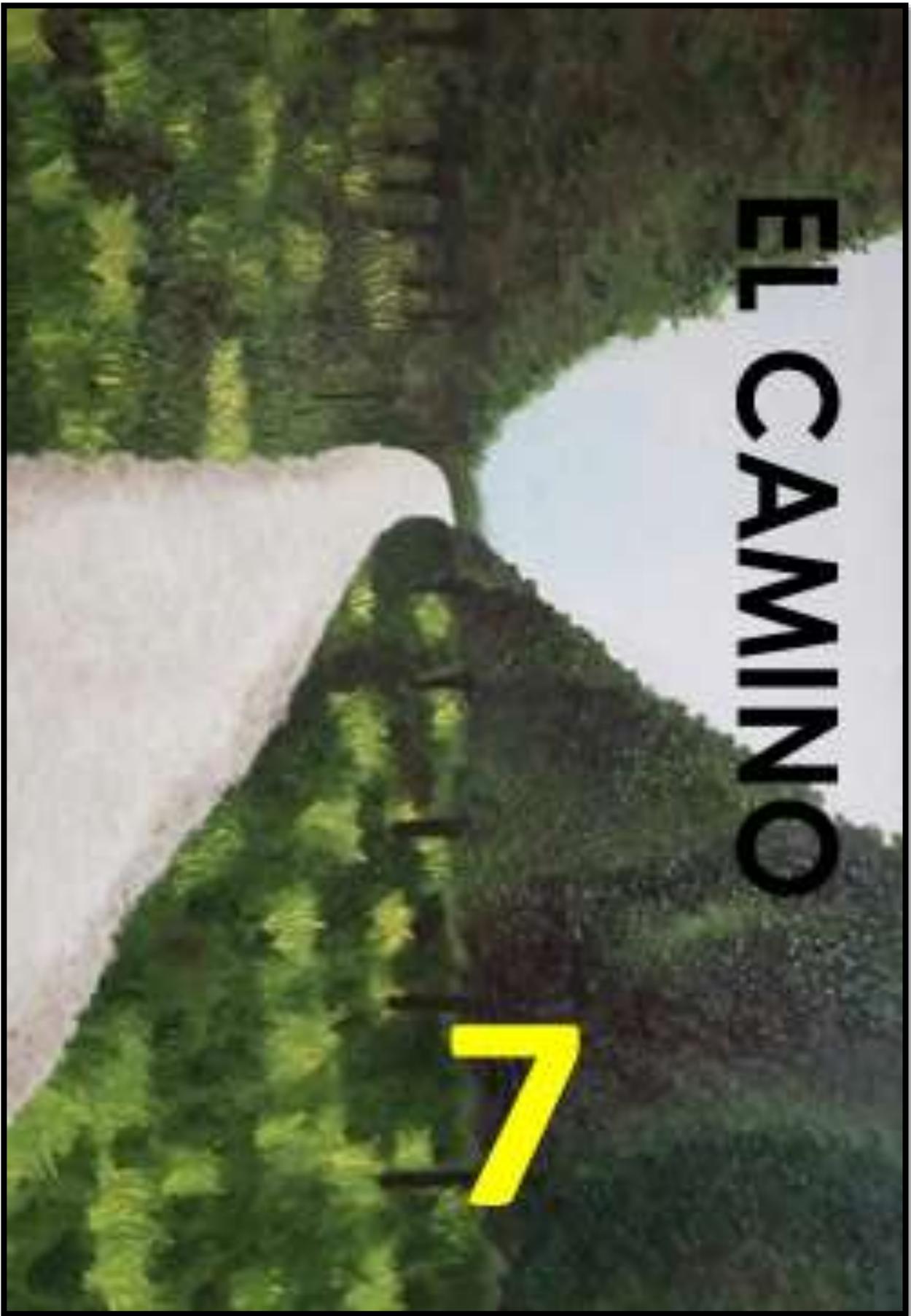


**5**

**SORPRENDIDO**



**6**



# EL CAMINO

7

**ABURRIDO**



**8**

**ENOJADO**



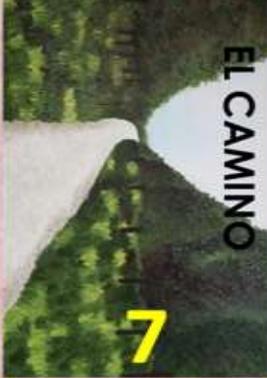
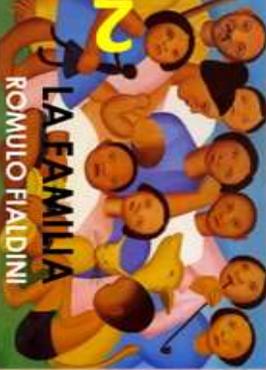
**9**

**ALEGRE**



**10**

CASILLA	ACCIÓN O PREGUNTA A RESPONDER
1	¿Qué te hace sentir triste? ¿Podemos hacer algo para que te sientas mejor?, ¿Como que se te ocurre?
2	¿Qué personaje eliges de la pintura la familia? ¿Por qué lo elegiste? ¿Cómo crees que se siente?
3	Deberás regalar tres abrazos a tres personas diferentes
4	Por estar cansado pierdes un turno
5	Platica una experiencia donde te sentiste avergonzado, es decir, cuando estuviste incómodo y todos se dieron cuenta de algo que hiciste mal.
6	La docente o el adulto te dirán una frase dedicada para ti. Ahora comenta que tan sorprendido estas.
7	El camino que observas hacia donde te llevara para que te sientas alegre.
8	Menciona la canción de tu agrado para que la bailes, pide a alguien que la haga sonar en un audio o que la cante.
9	Cuando te sientas enojado necesitas relajarte: inhala-exhala -¡inténtalo!- y que la persona que este enojada dile que respire como lo hiciste tú.
10	Haz llegado al final, ¿Te sientes feliz por eso? ¿Qué quisieras gritas de felicidad? – ¡Hazlo!-

<p>SALIDA</p>	<p>ABURRIDO</p>  <p>8</p>	<p>ENOJADO</p>  <p>9</p>	<p>ALEGRE</p>  <p>10</p>
 <p>1</p> <p>TRISTE</p>	 <p>EL CAMINO</p> <p>7</p>	<p>META</p>	
 <p>2</p> <p>LA FAMILIA</p> <p>ROMULO FIALDINI</p>	 <p>SORPRENDIDO</p> <p>6</p>		
 <p>3</p> <p>CARINOSO</p>	 <p>4</p> <p>CANSADO</p>	 <p>5</p> <p>AVERGONZADO</p>	