



2020. "Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense".

## JARDÍN DE NIÑOS "ANEXO A LA NORMAL DE CAPULHUAC"

C.C.T. 15EJN0384C

CLAVE ESTATAL 0206BJESUM0274.

Nombre de la situación de aprendizaje:

"Yo me quiero, y decido sentirme bien"

Presenta

**Profra. Anel Zamora Izquierdo**

Capulhuac, México a 1º. se julio de 2020

## Presentación.

El presente trabajo ha sido denominado **“Yo me quiero y decido sentirme bien”**, se centra en la elaboración paulatina de varias fichas de trabajo, que les permitirán a los alumnos reconocer sus propias emociones y saber además como manejarlas para sentirse mejor, en este sentido en necesario destacar dos cuestiones

Por un lado, la elaboración de las fichas, requiere de la colaboración y acompañamiento de un adulto, ya que estamos hablando de alumnos de educación preescolar, por lo que puede ser la madre o el padre de familia, lo cual da pauta para fortalecer la interacción familiar, esto no significa que no pueda adaptarse a otros niveles, en cuyo caso el acompañante será el profesor/a, pero sobre todo en este difícil momento de confinamiento que estamos viviendo resulta realmente importante, permitir a los niños expresar sus emociones, y favorecer sus capacidades hasta llegar a una resiliencia que les permita la fortaleza y la toma de decisiones con mayor asertividad, que es, donde cobra importancia la intervención docente, a través de esta propuesta de actividades educativas.

Por otro lado, el interés por la realización de esta situación es, el poder propiciar en los alumnos, la expresión de sus ideas, y el reconocimiento de sus características personales, gustos, preferencias, habilidades y dificultades entre otras.

Realizar esta situación didáctica tiene un enfoque sistémico, que permitirá establecer relaciones entre cada actividad para obtener un producto.

El presente trabajo se ha estructurado en base a dos aprendizajes esperados:

- ⚙ IDENTIFICA Y NOMBRA CARACTERÍSTICAS PERSONALES: ¿CÓMO ES FÍSICAMENTE?, ¿QUÉ LE GUSTA?, ¿QUÉ NO LE GUSTA?, ¿QUÉ SE LE FACILITA?, ¿QUÉ SE LE DIFICULTA?
- ⚙ EXPRESA CON EFICACIA SUS IDEAS ACERCA DE DIVERSOS TEMAS Y ATIENDE LO QUE SE DICE EN INTERACCIONES CON OTRAS PERSONAS.

## Fundamento teórico

Hoy en día es indispensable formar personas con la capacidad de reconocer sus propias emociones, de expresarlas sin agraviar a los otros, y con la capacidad de reconocer y aceptar también las emociones de los demás. Para ello, es importante incorporar diversas estrategias, en los diferentes espacios educativos, que permitan formar personas emocionalmente maduras y mentalmente sanas, así como generar una convivencia más pacífica, que derive en una sociedad más armónica y menos violenta.

“Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico.”

(SEP,304,2017)

En este sentido es muy importante brindar a los estudiantes experiencias, que les apoyen para consolidar un sentido de identidad sano y favorable, que los encamine a tomar decisiones libres, pero congruentes con objetivos específicos y acordes con valores socioculturales, que les permitan una mayor autonomía en actividades como la expresión de ideas, la resolución de un problema o el hacerse cargo de sí mismos.

La identidad, las emociones y las relaciones interpersonales se desarrollan en la convivencia cotidiana, en las formas como las personas se expresan acerca de otras frente a los niños y se dirigen unos a otros; en síntesis, en las relaciones e interacciones cotidianas.

“La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.”

(SEP,304,2017)

Rafael B. Alzina(2010) refiere que un hecho emocional dura más que una emoción, también menciona que un suceso determinado, puede sentir una diversidad de emociones, por ello el propósito principal de este trabajo, es que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a contender de forma satisfactoria los estados emocionales impulsivos o aflictivos, que logren que su vida emocional sea equilibrada, que sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

“La Educación Socioemocional se apega al laicismo, ya que se fundamenta en hallazgos de las neurociencias y de las ciencias de la conducta, los cuales han permitido comprobar la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, particularmente en el aprendizaje. De ahí la necesidad de dedicar el tiempo necesario al aprendizaje, a la reflexión orientadora que favorezca el conocimiento de uno mismo, la autorregulación, el respeto hacia los demás, y la aceptación de la diversidad, ya que de ello depende la capacidad para valorar la democracia, la paz social y el estado de derecho”.

(SEP,304,2017)

Dicho todo lo anterior, podemos comprender la relevancia de trabajar en las emociones de los estudiantes, pues una emoción no depende, de un acontecimiento en sí pero si de las formas que tenemos para afrontarlos, así los estudiantes pueden fortalecer su mentalidad de crecimiento y motivación para desarrollar sus habilidades socioemocionales, desde una perspectiva guiada del profesor, por lo tanto brindar a los estudiantes la oportunidad de conocer y manejar asertivamente sus emociones les brinda la posibilidad de enfrentar situaciones que tengan para ellos diferentes efectos significativos ya sean negativos o positivos, sobre los acontecimientos, que les tocan vivir, sin afectar su bienestar personal, así la educación socioemocional sirve para poder encarar las situaciones de manera tranquila, asertiva y calmada, dándonos la oportunidad de pensar antes de actuar, y emplear estos aspectos de sí mismos para superarse y transformar su vínculo con el mundo, por ejemplo, si un joven siente entusiasmo al trabajar en un proyecto, podrá sostener el esfuerzo que implica y será más sencillo que encuentre soluciones creativas ante las dificultades; Si por el contrario un estudiantes no conoce ni sabe manejar sus emociones, éstas pueden convertirse en sus principales obstáculos, manifestándose por ejemplo, a través del miedo, la ansiedad y la angustia; la intención es formar de manera integral a personas que promuevan un cambio social, en pro de la justicia, la equidad, la solidaridad y el bien común.

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “YO ME QUIERO Y DECIDO SENTIRME BIEN”

### PLAN GENERAL

Tiempo para desarrollar la actividad: [Un mes](#)

ÁREA DE DESARROLLO	CAMPO FORMATIVO
<a href="#">Educación socioemocional</a>	<a href="#">Lenguaje y comunicación</a>
Dimensión: <a href="#">Autoconocimiento</a>	Organizador curricular 1: <a href="#">Oralidad</a>
Habilidad asociada a las dimensiones socioemocionales: <a href="#">Autoestima</a>	Organizador curricular 2: <a href="#">Conversación</a>
Aprendizaje esperado: <a href="#">Identifica y nombra características personales: ¿cómo es físicamente?, ¿qué le gusta?, ¿qué no le gusta?, ¿qué se le facilita?, ¿qué se le dificulta?</a>	Aprendizaje esperado: <a href="#">Expresa con eficacia sus ideas acerca de diversos temas y atiende lo que se dice en interacciones con otras personas.</a>

## ACTIVIDADES POR DESARROLLAR

Estas actividades fueron extraídas del manual de educación emocional “Aprendiendo sobre las emociones” solo algunos términos fueron cambiados y adaptados de acuerdo con contexto y tiempo que se está viviendo, son de fácil manejo y se pueden repetir cuantas veces sea necesario hasta alcanzar una mejor gestión de emociones en los estudiantes y acompañantes en el proceso de formación.

1.Fecha:	
Nombre de la actividad	Emociones que experimento
Descripción de la actividad	Diariamente el padre o tutor preguntara a su hijo ¿Cómo te sientes? ¿Qué situación origino esa emoción?, durante la mañana, tarde y/o noche, de esta forma el alumno se sentirá confortado y el analizará el porqué de la emoción y podrá trabajarla de mejor manera.
Recursos	Libreta y lápiz
Tiempo	20 min. Mañana ( ) 20 min. Tarde ( ) 20 min. Noche ( )

2.Fecha:	
Nombre de la actividad	Manejo mis emociones
Descripción de la actividad	Esta actividad se trabaja en todos los grados escolares. Los alumnos completaran la ficha que se presenta a continuación, cada alumno(a) deberá tomar un tiempo para analizar sus respuestas, de manera que reflexione acerca de la importancia de manejar sus emociones. Si el alumno así lo desea luego de llenar las fichas con formas distintas de manejar las emociones, puede dedicar un espacio para buscar más recomendaciones para manejar las emociones, con ayuda del padre o tutor, ya sea por internet, en libros o consultando a miembros de sus familia, sus respuestas las puede anotar en la misma ficha donde escribió sus ideas propias, de manera que pueda acceder a esta ficha en el momento que la necesites.
Recursos	Fichas prediseñadas
tiempo	20 minutos para cada ficha o de acuerdo a cada estilo de aprendizaje.

Ficha 1

Recomendaciones para manejar la tristeza

¿Qué puedo hacer cuando me siento triste, para manejar la emoción de manera saludable?

Escribe otras recomendaciones para manejar la tristeza (de acuerdo con las diversas fuentes consultadas: internet, libros u opiniones de tu familia)

Ficha 2

Recomendaciones para manejar el miedo  
¿Qué puedo hacer cuando siento miedo, para manejar esta emoción de manera saludable?

Escribe otras recomendaciones para manejar el miedo (de acuerdo con las diversas fuentes consultadas: internet, libros u opiniones de tu familia)









3.Fecha:	
Nombre de la actividad	Pensamientos negativos y positivos
Descripción de la actividad	Realiza una lista de pensamientos negativos que te generen ansiedad o enojo durante el día. Posteriormente lea la hoja de trabajo "Pensamientos negativos y positivos" y en el cuadro en blanco coloquen los pensamientos que hayas identificado previamente y que los trasmitan en forma positiva como se muestra en la hoja de trabajo.
Recursos	Hoja diseñada
Tiempo	El tiempo que se requiera puede variar de acuerdo al estado de ánimo, puede ser entre 40 o 60 minutos.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
"Soy un desastre"	"Soy capaz de superar esta situación"
"No puedo soportarlo"	"Si me esfuerzo tendré éxito"
"Me siento desbordado"	"Preocuparse no facilita las cosas"
"Todo va a salir mal"	"Esto no va a ser tan terrible"
"No puedo controlar esta situación"	"Seguro que lo lograré"
"Lo hace a propósito"	"Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta"

#### PARA LA REFLEXIÓN

Los pensamientos negativos son esos que nos sobrevienen, a modo automático, con frases autodestructivas y denigrantes.

Estamos tan acostumbrados a estos pensamientos que no los cuestionamos, los damos como válidos nada más se presentan en nuestra mente. Realmente no es que tengamos estos pensamientos negativos, más bien podemos afirmar que son ellos los que nos tienen a nosotros, ya que son los que causan nuestro malestar emocional.

El principio fundamental de la psicología cognitiva es, el de no son, los hechos los que nos generan los diferentes estados emocionales, si no el, cómo nos tomamos (interpretamos) los acontecimientos. Ante un mismo acontecimiento varios alumnos(as) pueden experimentarlo de formas totalmente diferentes.

Por tanto, el bienestar emocional depende fundamentalmente de no dejarse llevar por los pensamientos automáticos, ya que éstos tienen características muy negativas por lo que se considera sumamente importante trasladar estos pensamientos negativos a positivos y reflexionar acerca del porqué y lo que nos generan.

4.Fecha:	
Nombre de la actividad	Relajando nuestras emociones
Descripción de la actividad	<p>Primero, haga lectura de las indicaciones presentadas a continuación. Luego colóquese de forma cómoda en un lugar tranquilo y silencioso, y cierre los ojos.</p> <p>Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas. Se leerá el siguiente procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.</li> <li>• Relaja lentamente todos los músculos del cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos de tu cuello y la cabeza.</li> <li>• Una vez que hayas relajado los músculos del cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante. Cualquiera que sea el lugar, imagínate relajado y despreocupado.</li> <li>• En este momento realiza las siguientes respiraciones:</li> <li>• Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4</li> <li>• Aspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4</li> <li>• Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8</li> <li>• Repite el proceso anterior.</li> </ul> <p>De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).</p>
Recursos	Silla, lugar cómodo
Tiempo	60 minutos

#### PARA LA REFLEXIÓN

Dentro de la cotidianidad sobre todo en estos momentos de incertidumbre y aislamientos, surgen situaciones y momentos que suelen ser de mucho estrés, lo que desencadena una serie de emociones negativas y perjudiciales para nuestro organismo y por ende resulta en un menor desempeño en el trabajo que realicemos.

Es por esto que se denota la importancia de promover espacios en los cuales se puedan realizar actividades de esparcimiento y relajación, que conlleven a los alumnos y las alumnas a mejores estilos de vida y puedan equilibrar su mente y por ende sus emociones.

5.Fecha:	
Nombre de la actividad	Lo que pasa cuando
Descripción de la actividad	Realice una lista de emociones que experimentan durante su día de aislamiento, en la segunda columna deberán colocar los momentos en los cuales se experimentan las diferentes emociones. En las columnas siguientes se detallará las consecuencias de las emociones y estrategias posibles para su adecuado manejo.
Recursos	Hoja diseñada
Tiempo	60 minutos

EMOCIÓN	MOMENTO EN QUE SE EXPERIMENTA	ESTRATEGIA PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN

### PARA LA REFLEXIÓN

Dentro del aislamiento que se realiza día a día en la casa, se desencadenan una serie de emociones sin embargo muchas veces no le damos la reflexión que se requiere; es necesario determinar cuáles son las situaciones que nos llevan a ciertas emociones y en el caso de que las emociones que se desencadenen no sean tan positivas buscar estrategias para poder enfrentarlas. Este proceso nos permite o promueve un autoconocimiento mayor y por ende un manejo emocional adecuado.

6.Fecha:	
Nombre de la actividad	La varita de las emociones
Descripción de la actividad	<p>1. En casa deberán acomodarse en círculo. Sentados en el suelo, para evitar que las mesas y sillas se conviertan en obstáculos.</p> <p>2. Para iniciar la persona facilitadora (mamá o papá) tendrá una “varita mágica”. Luego este pasa la varita al niño a la niña o bien a la persona que se encuentre a su lado.</p> <p>3. Cada estudiante o persona que tenga la varita deberá expresar mediante gestos o posturas, alguna emoción que haya experimentado durante un determinado día de la semana (en caso de que la actividad se realice lunes), o cómo se siente ese día (en caso de que se haga durante la semana) o cómo se sintió durante ese día (en caso de que se haga al final del día).</p> <p>4. El resto de niñas y niños o integrantes de la familia deberán interpretar esos gestos, es decir “adivinar” cuál es la emoción que están expresando.</p> <p>5. Cuando alguien de la casa adivine, la niña o el niño que tenga la varita se la pasará a la persona que está a su lado.</p> <p>6. ¿Por qué la varita es mágica? Por qué el niño o la niña al tocarla se transforma totalmente, eso sí debe tenerse cuidado con que no se salgan de control.</p> <p>7. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.</p>
Recursos	<p>La varita mágica queda a creatividad de cada familia (si se realiza en casa) o de cada docente (si se realiza en la escuela). Para la confección puede utilizar cartulina de colores, marcadores, temperas, imágenes, stickers, escarcha, cintas de tela, etc.</p> <p>Puede conseguir información sobre cómo elaborar una varita en el siguiente sitio: <a href="http://www.manualidadesinfantiles.net/como-hacer-una-varita-magica/">http://www.manualidadesinfantiles.net/como-hacer-una-varita-magica/</a></p>
Tiempo	40 minutos

- ¿Cuáles emociones observamos?
- ¿Cuáles fueron las emociones que más observamos?
- ¿Cuáles fueron las emociones que menos observamos?
- ¿Qué se les ocurre de por qué la mayoría se siente de esa manera?
- ¿Qué se les ocurre de por qué la minoría se siente de esa manera?
- ¿Hubo alguna emoción que no me quedó clara?
- ¿Cuál fue la emoción que más me llamó la atención?
- ¿Por qué?

7.Fecha:	
Nombre de la actividad	Dibujando mi enojo
Descripción de la actividad	<p>1. Esta estrategia de aprendizaje permite que el estudiantado o bien a quien participe que exprese y maneje el enojo de una forma saludable.</p> <p>2. La estrategia consiste en que, cuando la población estudiantil o participantes estén enojadas por alguna situación, se les da una hoja y lápices de color, enseguida se les solicita que dibujen lo que les está haciendo enojarse o disgustarse.</p> <p>3. Cuando terminan el dibujo se les pregunta si les gustaría decir algo con el dibujo y se inicia el momento de conversación.</p> <p>4. Por último se les da la posibilidad a las y los estudiantes de que arruguen el papel y lo boten si así lo desean; y se le explica a que nos sentimos mejor cuando sacamos lo que sentimos y llevamos dentro de una manera saludable.</p> <p>5. Variante: otra forma de aplicar esta estrategia es que en la casa se mantenga un papel periódico pegado en la pared, para que las y los estudiantes tengan un espacio para que dibujen su enojo cuando lo deseen.</p>
Recursos	hojas, lápices de color, pilots.
Tiempo	40 minutos

Dibujando mí enojo, a manera de reflexión y para concluir los participantes contestaran de manera personal estos cuestionamientos.

- ¿Cómo se sintieron haciendo el dibujo?
- ¿Qué fue lo que más les gustó?
- ¿Qué fue lo que menos les gustó?
- ¿Que aprendieron con la actividad de hoy?

8.Fecha:	
Nombre de la actividad	“Ejercitándonos”
Descripción de la actividad	<p>1. Para esta estrategia de aprendizaje se le pregunta a las niñas y los niños o bien a cualquier participante, si alguna vez se han sentido nerviosas o nerviosos y/o enfadadas o enfadados, y se da el espacio para que comenten y expliquen que hacen cuando se sienten así.</p> <p>2. Luego se le demuestra a los participantes, ejercicios que pueden hacer cuando se sienten así, como los siguientes:</p> <p>a) Flojo y tieso: se le pide a los niños y las niñas que se pongan de pie y hagan un círculo; luego se les da la instrucción que se dejen caer de la cintura para arriba como una muñeca de trapo, de manera que las manos toquen los pies, y luego se les indica que muevan los brazos para adelante y para atrás. Cuando se diga: “Tiosos”, deberán ponerse de pie, tan rígidos como puedan. Se deja que están tiesos como 10 ó 15 segundos y luego se dice: “Flojos” a medida que se doblan y se relajan otra vez. Se continúa diciendo “Flojo” y “Tieso” cada 15 segundos.</p> <p>b) Globos: se le pide a los participantes que hagan la silueta de un globo en el suelo. Luego se les dice que piensen que son globos y que se llenan poco a poco de aire... más y más grandes hasta que están de pie con sus brazos extendidos, los pies separados y las mejillas llenas de aire. Se deja que expulsan el aire y vuelvan a ser un globo desinflado, y repetir lo anterior de manera que vuelvan a inhalar como globos y luego a exhalar lentamente.</p> <p>3. Momento de conversación: luego de cada ejercicio de relajación es recomendable que se haga un pequeño comentario acerca de lo sucedido, tanto el moderador como los participantes puede hacer preguntas.</p>
Recursos	No se necesitan
Tiempo	20 minutos

### EJERCITÁNDONOS

- ¿Cómo se sintieron haciendo los ejercicios?
- ¿Qué fue lo que más les gustó?
- ¿Qué fue lo que menos les gustó?
- ¿Que aprendieron con la actividad de hoy?



9.Fecha:	
Nombre de la actividad	“Inflando Emociones”
Descripción de la actividad	<p>1. Para esta actividad se le entrega a cada participante un globo y se les pide que lo vayan inflando poco a poco.</p> <p>2. La maestra o bien quien dirija la actividad, deberá exponiendo la actividad expresando a las niñas y los niños, que las emociones son como el aire que llena la bomba y que es como el aire que tenemos dentro que nos va llenando poquito a poco y que si no las manejamos adecuadamente puede explotar como la bomba.</p> <p>3. Se le brindará a cada niña y niño una ficha de trabajo que deberán completar individualmente.</p> <p>4. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.</p>
Recursos	Un globo para cada participante
Tiempo	45 minutos

Inflando emociones
¿Alguna vez me he sentido como un globo? ¿Por qué?

#### “INFLANDO EMOCIONES”

- ¿En qué momentos me he sentido como el globo?
- ¿Cuáles emociones llenan mi globo?
- ¿Cómo podemos evitar que el globo explote?

10.Fecha:	
Nombre de la actividad	Dibujando mis emociones
Descripción de la actividad	<p>1. Se trabajará primero de forma individual donde se le pedirá a cada estudiante que realice un autorretrato en el cual aparte de plasmar sus rasgos físicos, alrededor puedan colocar las emociones que experimentan más constantemente.</p> <p>2. Se le pedirá a los estudiantes que compartan su dibujo con el grupo.</p> <p>3. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.</p>
Recursos	lápices de color y hoja de trabajo "dibujando mis emociones"
Tiempo	45 minutos

### DIBUJANDO MIS EMOCIONES



Coevaluacion

Nombre del alumno(a):

Fecha:

Nombre de la madre o tutor:

Estimado(a) alumno(a): Después de cada uno de las actividades de trabajo, es importante que usted se evalúe la labor realizada de manera individual, por lo que a continuación se presentan una serie de preguntas que deberá responder para efectuar el proceso de evaluación. Al final se presenta un espacio por si desea agregar algún otro comentario u observación.

1. ¿Lograste identificar alguna emoción y la expresión facial que se relaciona con ésta?

---

---

---

2. ¿Lograste identificar emociones que experimenta en diversas situaciones?

---

---

---

3. ¿Lograste poner en práctica estrategias para manejar el enojo y los nervios?

---

---

---

4. ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes a través de cada una de las actividades?

---

---

---

5. ¿Cuáles habilidades desarrollaste?

---

---

---

6. ¿Cuáles cambios has notado como consecuencia del desarrollo de las estrategias implementadas?

---

---

---

7. Comentario u observación personal

---

---

---

**¡GRACIAS POR TRABAJAR Y MEJORAR TUS EMOCIONES!**