

# VIVIENDO CON MIS EMOCIONES

LIC. LAURA  
SANCHEZ  
ALVARADO  
MARZO / 2021

## PRESENTACION

Frente al confinamiento que estamos viviendo en la actualidad por el covid-19, como una necesidad prioritaria por atender, cuidar y trabajar cotidianamente las emociones de los niños, se diseñó un proyecto de trabajo Viviendo con mis emociones para trabajar conjuntamente Docentes, padres de familia y alumnos (as).

Iniciando con una Introducción a padres de familia sobre inteligencia emocional e indicaciones sobre el trabajo a realizar de las actividades pedagógicas organizadas.

Se trabajaran 6 sesiones en cada una de ellas se abordaran diferentes temáticas; La Primera el día a día como me sentí hoy y literatura infantil sobre las emociones; Segunda y Tercera actividades de autoconocimiento; Cuarta actividades dinámicas de autocontrol; Quinta reconocimiento de sus emociones y Sexta producto final, elaborar su botiquín de las emociones.

## JUSTIFICACION

El confinamiento prolongado ha ocasionado serios problemas en la salud de los niños, presentando síntomas de estrés y ansiedad al no saber como gestionar sus emociones; Se identifica que los alumnos en general no tienen bien desarrolladas sus habilidades sociales, presentan dificultad para expresar sus pensamientos, regular sus emociones y muestran enojo y frustración ante determinadas situaciones en su ambiente familiar.

## OBJETIVO

Desarrollar habilidades para aprender a reconocer y nombrar sus emociones, a través de un autoconocimiento, confianza en si mismo y saber gestionarlas adecuadamente; Para mejorar su empatía hacia los demás, resolución de conflictos de forma pacifica y lograr un mejor rendimiento escolar.

→ EDAD Y GRADO: Preescolar (4-6 años)

→ COMPETENCIAS IMPLICADAS EN LA REALIZACIÓN DEL PROYECTO: Autoconocimiento , Autorregulacion, Autonomia, Colaboracion, Empatia, valores, Inteligencia Emocional.

→ FIN → Fortalecer su IE

→ DURACIÓN DEL PROYECTO: 6 sesiones, una por semana, en un tiempo estimado de 30 a 45 minutos.

# BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

## **INDICACIONES:**

Se enviará a los padres de familia un archivo con los códigos QR de cada sesión en donde vendrán específicamente las actividades y links de las acciones que se van a realizar.

## **RECURSOS:**

El alumno deberá elaborar su propio botiquín de emociones dentro de una caja de cartón o madera que tenga al alcance., cuentos y colores.

## **REFERENCIAS:**

Programa de Convivencia Escolar

Actividades sugeridas contra la Violencia y la Paz

# 1. Sesión

Primer paso:

- Escanear el código QR #1
- Presentación a Padres de Familia hecha por la docente en donde se explicarán los conceptos básicos de la Inteligencia Emocional, junto con las instrucciones sobre dos actividades que el alumno deberá realizar a lo largo de las 6 sesiones
- ¿Cómo me sentí hoy?
- Lectura de cuentos de emociones

Valor: 10%

Diario "mi día a día"

¿Cómo me sentí hoy?

# 1. Sesión

Cuentos de Emociones

## 2. sesión

- Escanear el código QR#2 donde se explicará las instrucciones de la actividad #2.
- Tomar la hoja número 2.
- Actividad con padres de familia sobre autoconocimiento para reflexionar acerca de las fortaleza, debilidades, oportunidades y amenazas .

Instrucciones “Espejito, Espejito”.

1. Toma un espejito de la caja
2. ¿Qué ves? ¿Qué piensas de la persona que estás viendo en el espejo?
3. Reflexiona de cómo te sentiste al verte a ti mismo en el espejo. ¿Que pudiste ver de ti mismo? ¿Qué te gusta de ti, qué no te gusta? ¿Te gustaría cambiar algo de ti?
4. Dibuja en una hoja aparte tus como te ves a ti mismo

## 3. sesión

- Escanear el código QR #3
- Este código te mandará a un archivo con las instrucciones de la actividad.

# 4. Sesión

- Escanear el QR #4
- Dentro del archivo encontrarás un Mandala para dibujar y una meditación guiada para niños.
- Pintar mandala: dinámica de autocontrol.
- Meditación guiada: que ayudará a conservar la paz interior, mejorar la concentración, y sobretodo que estés consciente de donde estés y lo que estás haciendo.

Valor: 20%

# 5. Sesión

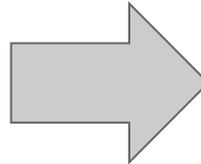
- Escanear el código QR #5
- Instrucciones para realizar un diccionario de emociones.
- Actividad: buscar 5 personajes infantiles que muestren las 5 emociones básicas
- Breve explicación de por qué escogieron esos personajes

# 6. sesión

## Primer paso:

- Juntar todas las actividades hechas a lo largo de las 5 semanas y guardarlas en el botiquín para entregarla en la última sesión.

Valor: 70%



## Qué deberán incluir en la caja:

- Cuentos de emociones. (De cada día por las 6 semanas).
- ¿Cómo me sentí hoy? (De cada día por las 6 semanas).
- Hoja de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.
- Dibujos de la actividad: “Espejito, espejito”.
- La mandala: coloreada y cómo se sintieron con la meditación guiada.
- Diccionario de emociones: Cada emoción con su respectivo personaje.