

**Subdirección Regional de Educación  
Básica Cuautitlán Izcalli**

# **Jardín de Niños "Daniel Delgadillo"**

**Zona Escolar J054**

**CCT: 15EJN3350G**

**Av. Canal del Desagüe s/n Colonia Hogares de  
Castera, Tultitlán, Méx.**

**Situación Didáctica**  
***"Trabajando con  
mis emociones"***

**Educadora**

**Maritza Vergara Aguilar**

**2°  
Abril 2021**

# ■ ■ Problemática:

Llevamos un año de confinamiento social, en donde nos vimos en la necesidad de realizar las clases a distancia, esto ocasionó que no se tuviera el contacto físico con los alumnos y ellos con sus pares, generando diversas situaciones familiares, laborales y principalmente personales.

Se ha observado en las clases en línea que los niños muestran ciertas emociones que en ocasiones no saben distinguir, cómo manejarlas y cómo expresarlas, reflejándose conductas, acciones, expresiones y relaciones que van afectando su relación con otros y el desempeño escolar.

# Objetivo:

**Conocer y trabajar las emociones de los niños en esta época de pandemia y confinamiento, a través de diversas actividades inmersas en las situaciones didácticas, para habituarlos a reconocer sus propias emociones y poder gestionarlas como un ejercicio rutinario.**

# Justificación:

En la educación preescolar se trata este tema con el propósito de:

*"desarrollar: un sentido positivo de si mismo y aprender a regular sus emociones, trabajar: en colaboración, valorar sus logros individuales y colectivos, resolver: conflictos mediante el dialogo y respetar: reglas de convivencia en el aula y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición por aprender.(Aprendizajes Clave. Para la Educación Integral, Educación Preescolar, pág. 306)*

## Introducción:

Con motivo de la emergencia sociosanitaria provocada por COVID-19 además de todo este proceso que estamos viviendo, es necesario que nos adaptemos a estas nuevas circunstancias y por ello vamos a tener que poner en marcha todas nuestras herramientas y fortalezas personales para preservar nuestras emociones.

Con el confinamiento se tiene el sentir de pérdida de personas, se experimenta un distanciamiento social, una pérdida de vínculos, no hay una adaptación rápida por medios virtuales, el no poder hablar y ver a los demás trae consigo una cantidad numerosa de consecuencias difíciles de afrontar, estamos viviendo un **duelo**, este duelo es un proceso similar en todos (adultos y niños), aunque cada persona lo vive de manera individual y diferente.

Es importante conocer nuestras emociones, identificarlas, controlarlas y desarrollar un sentido de bienestar con uno mismo y hacia los demás para favorecer relaciones sanas y mejorar el rendimiento académico.

# Situación Didáctica

*"Trabajando con mis  
emociones"* 



**Área:**

**Educación socioemocional**

**Organizador curricular 1:**

**Autorregulación**

**Organizador curricular 2:**

**Expresión de las emociones**

**Aprendizaje Esperado:**

**Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.**

# **Materiales:**

- 1 caja de plástico o cartón**
- papel para notas**
- dibujos representativos de las emociones**
- cuento del monstruo de colores**
- cartulinas de colores**
- plumones**
- recortes de las diferentes emociones y frases de las mismas**
- pegatinas de emojis de las emociones**
- pintura de colores dependiendo la emoción a trabajar**
- canción del monstruo de las emociones**
- ruleta de las emociones**

# Inicio

→ Platicar con los niños acerca de que estaremos trabajando actividades que nos ayudarán a favorecer la regulación y conocimiento de nuestras emociones para comprenderlas y comprender a los demás

→ Preguntar ¿cómo se sienten el día de hoy?, ¿Por qué están contentos, tristes, enojados etc.?, escuchar las expresiones de los alumnos.

→ Se les mostrará el cuento: "el monstruo de colores" realizándoles las siguientes preguntas al mostrarles el libro ya sea de forma virtual en la computadora o de forma física: ¿Saben quién es el protagonista de este cuento?

¿Lo conocen? ¡Muy bien! Es el monstruo de colores

¿qué creen que le pasa? , les voy a contar lo que le ha pasado.

Después de leer el libro, hablaremos de las emociones que siente el Monstruo de Colores, haciéndolos reflexionar sobre lo siguiente:

¿qué le pasa al monstruo? ¿saben qué son las emociones? ¿Cuáles conocen?;

• ¿Nos falta alguna de las emociones que siente el monstruo?

• ¿Son las mismas que las nuestras?

• ¿El monstruo las conocía o se hacía un lío?

• Y nosotros, ¿cómo tenemos las emociones, claras o enredadas?

• ¿Se fijaron en los colores de las emociones del monstruo?

• ¿Nos damos cuenta de que cada uno puede sentir las emociones de varias formas y, por lo tanto, darles colores, movimientos y respuestas diferentes?

→ De acuerdo al cuento antes visto expresará por medio de un dibujo al monstruo con el que más se identificó y explicará el por qué escogió ese monstruo.



Teniendo ya nuestro dibujo realizaremos un juego denominado:

## **«La caja de las emociones».**

Se tiene que preparar una caja (de plástico, cartón, etc.) con todo nuestro grupo de niños ya sea en el aula o en casa cada niño y en ella se escribe el nombre de las diferentes emociones, junto con algún dibujo representativo. Esta caja debe estar situada en un lugar visible del aula o de la casa y ser accesible a todos los niños. Además, se dispondrá de papel en forma de pequeñas notas para que los niños puedan escribir en ellos como puedan ya sea con dibujos o letras sus mensajes. El objetivo es conseguir que nuestros niños aprendan a comunicarse emocionalmente. A partir de estas comunicaciones individuales podemos profundizar en el conocimiento de las diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo y amor).

Esta actividad la iremos realizando diariamente, cuando tengamos algo que nos haga sentir algo especial lo dibujaremos y lo pondremos en esa caja para que al final veamos qué emociones estuvimos experimentando.

## Desarrollo:

Se trabajará a partir de las seis emociones básicas: **alegría, enojo, tristeza, miedo, calma y amor.**

### **Alegría**

Se les presentará un dibujo que representa la alegría y deben responder a la pregunta: ¿qué ven en ella?, ¿Por qué crees que están así? Y tú ¿Cómo te Sientes Hoy?, ¿Qué te hace sentir alegre? Los niños dibujarán lo que los hace estar alegres y lo explicarán, posteriormente realizaremos saltos, bailes, cantaremos, haremos cosquillas a la persona que este a nuestro lado, es decir, acciones que nos hagan sentir alegría, después los niños con ayuda de los padres recortarán frases de acciones alegres y las pegarán en una hoja amarilla para que al final realicemos un libro de las emociones y éste tendrá el título de "alegría".

### **Enojo**

Les presentaré el libro del rincón "Fernando Furioso" por medio de diapositivas, Les diré que el cuento trata sobre un niño que se enfada mucho. Les dejaré hablar de cuando se enfadan ellos, qué sienten, qué hacen cuando se enojan, qué los hace enojar, para después preguntarles ¿por qué se enoja Fernando? ¿estuvo bien lo que hizo? ¿tuvo alguna consecuencia para las personas que con él viven? ¿es normal lo que pasó? A ustedes les ha pasado algo igual? ¿cómo lo han solucionado?. Acordaremos que si estamos enfadados, necesitaremos un espacio tranquilo donde relajarnos, escuchar música tranquila, que nos den un tiempo solos. Con ayuda de los padres recortaremos imágenes de enojo y las pegaremos en una hoja roja y tendrá de título "enojo".

## Tristeza

Con ayuda de unas paletas de emojis de tristeza les preguntaré a los niños ¿qué emoción creen que esta en estas caritas?, ¿ustedes dónde sienten la tristeza?, ¿qué los pone tristes? ¿Cómo podemos no estar tristes? . Después en una hoja de color azul y con acuarelas pintaremos las cosas que nos ponen tristes para incluirlas en el libro de las emociones y para finalizar pedirles a los niños que abracen a la persona que esta a su lado.

## Miedo

Cuando sentimos miedo todo se vuelve Negro y no nos deja ver las cosas tan maravillosas que nos rodean. Los alumnos gesticularán e imitarán con su rostro "El Miedo". Dirán en voz alta de forma individual las respuestas a la pregunta ¿A QUÉ TIENEN MIEDO?, las cuales se anotarán en una hoja negra y escribirán con color blanco para resaltarla con ayuda de mamá y por la parte de atrás le pegarán cosas a las que le tengan miedo para incluirlas en el libro de las emociones terminando esta actividad los niños gritarán muy fuerte que ya no sienten miedo a las cosas y que son muy valientes.

- **Calma**

Realizaremos una clase de yoga con ejercicios que nos ayuden a estar calmados y reflexionaremos sobre las cosas que nos pueden pasar si hacemos las cosas acelerados, después les preguntaré ¿qué sintieron al realizar la actividad? ¿cómo podemos obtener la calma con otra cosa que no sea la yoga? A continuación les propondré hacer un globo de la calma: \*con harina y el apoyo de un adulto tendrán que rellenar el globo y amarrarlo, lo decoraremos con la carita de la calma, cuando ellos se sientan alterados, tomarán su globo y lo apretarán formando diversas caras en el globo hasta conseguir calmarse.

Para la página de nuestro libro en una hoja color verde le pondremos dibujos o recortes de lo que a ellos los pone en calma. En casa realizaremos acciones con la familia que nos permitan trabajar esta emoción por ejemplo: andarán libremente con un globo atado en su mano, abrazarán el globo, lanzarán el globo hacia arriba, caminarán con el globo sobre la cabeza, en las rodillas. Correrán libremente por el patio con el globo, etc.

### **Amor**

Saben ¿qué es el amor? ¿cómo lo demostramos? ¿en casa quién les demuestra amor? ¿Podríamos tener a muchas personas en nuestro corazón? Con ayuda de mamá dibujaremos un corazón en una cartulina u hoja rosa y dibujaremos a las personas que queremos tener en nuestro corazón para incluirla en el libro de las emociones

# Cierre:

Con ayuda de papá o mamá recopilaremos las hojas de las actividades que se realizaron a lo largo de la situación didáctica para formar el libro de las emociones y le realizaremos una portada con el nombre del niño o la niña para que en clase lo puedan exponer y comentarnos de manera voluntaria qué es lo que cada uno puso en él, esto nos ayudará a que los niños reconozcan sus emociones y puedan expresarse.

Relizaremos un juego con la ruleta de las emociones para ver cómo es que se sienten y si ya pueden explicar con mayor facilidad sus emociones. Haremos girar para todos los niños que estén conectados y por turnos nos compartirán cómo se sienten el día de hoy y porqué.

Revisaremos nuestra caja de las emociones y mostrarán los dibujos que realizaron y por qué los hicieron.

Para culminar con esta situación aprenderemos una canción sobre el monstruo de colores que es la siguiente también les enviaré el link para que la tengan y la practiquen.



## CANCIÓN "EL MONSTRUO DE LOS COLORES"

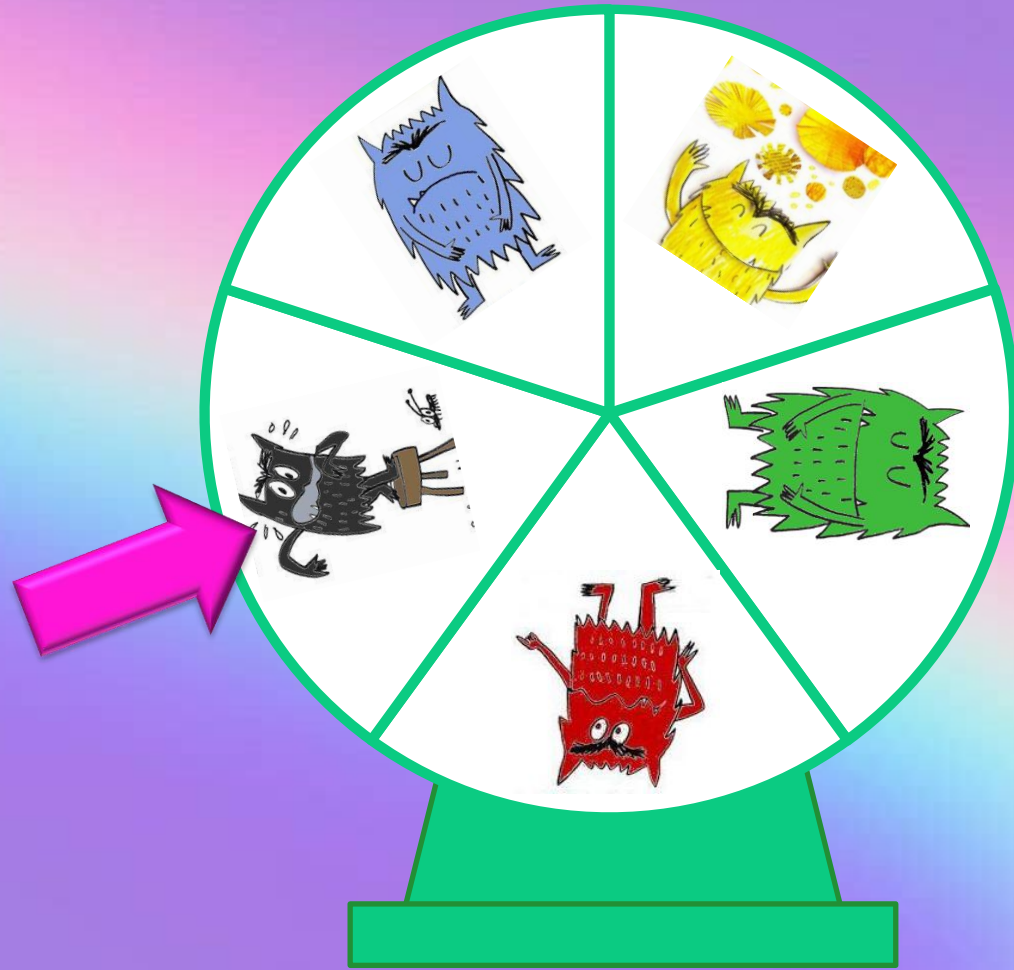
Los niños se vestirán del color de la emoción este día.

*¡Vaya qué lío,  
con las emociones  
que tiene el monstruo  
de los colores!  
Amarilla es la alegría,  
la tristeza es azul  
y la ira será roja  
siempre que te enfades tú.  
¡Vaya qué lío,  
con las emociones  
que tiene el monstruo  
de los colores!  
Pintarás de negro el miedo  
y la calma verde es  
y si estás enamorado  
será rosa tu pared.  
¡Vaya qué lío,  
con las emociones  
que tiene el monstruo  
de los colores!*

Enlace de canción:

[https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9\\_sv4Sg&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=MOLy9_sv4Sg&feature=youtu.be)

# Ruleta de las emociones



ALTO

# Evaluación

## FICHA DE AUTOEVALUACIÓN PARA PADRES Y NIÑOS

Con esta actividad he aprendido

---

Reconozco con facilidad las emociones de los demás.

Si/NO \_\_\_\_\_

Reconozco con facilidad MIS emociones.

Si/NO \_\_\_\_\_

Necesito mejorar

---

---

# Rubrica:

	MUCHO	POCO	NADA
Conoce las distintas emociones de las personas y las diversas formas de expresarlas	Sabe nombrar las emociones y las identifica según las expresiones que ve	Conoce algunas emociones, pero confunde otras o no las reconoce	No sabe nombrar las emociones
Valora la capacidad de escucha y respeto para una buena comunicación y convivencia	En todas las actividades muestra actitudes de escucha y respeto	No pone atención a lo que los demás hablan	Se muestra distraído y no pone atención, separa del lugar de trabajo
Aprender a reconocer y comprender las emociones de otros	Detecta las emociones en distintos escenarios	Se equivoca en algunas emociones	No reconoce las emociones en las situaciones presentadas
Gestiona adecuadamente lo que sentimos en las relaciones interpersonales	Es capaz de expresar y situar las emociones presentadas	Le cuesta mostrar sus emociones en las situaciones presentadas	No se sitúa en las emociones

# Resultados:

**Podemos realizar muchas actividades en donde trabajemos la identificación de las emociones básicas, la autoexpresión emocional que harán a los niños ponerse en el lugar de los otros, a diferenciar que los sentimientos ajenos pueden ser distintos a los suyos.**

**Estas actividades que realizamos les permitió incrementar la percepción de control sobre aquello que les ocurre, lo que es fundamental para un adecuado desarrollo de su autoestima y autoconcepto. El compartir sus emociones con los demás les ayudo para adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones, así como a prevenir las emociones negativas y generar emociones positivas, también desarrollaron la habilidad de automotivarse en las actividades , potenciando la capacidad para ser felices.**

## **Bibliografía:**

- Aprendizajes Clave. Para la Educación Integral, Educación Preescolar, pág. 306.
- Aprendizajes Clave. Para la Educación Integral, Educación socioemocional en preescolar, pág. 318