

APRENDIENDO A CONOCERME Y A RECONOCER MIS EMOCIONES Y  
SENTIMIENTOS PARA UNA CONVIVENCIA SANA

ELABORÓ PROFRA. ERIKA LOPEZ OLANDES

JARDIN DE NINOS. "JUANA DE ASBAJE"

C.C.T15EJN3328E

TEXCOCO, MÉXICO A 10 DE MARZO DEL 2021

# INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se da a conocer las herramientas que se llevaron a la práctica para que los alumnos de segundo año se conozcan a sí mismos y aprendan a reconocer sus emociones y sentimientos con la finalidad de que sean atendidas y manejadas de la mejor manera en estos tiempos de pandemia a través del trabajo a distancia, realizando actividades para iniciar la comprensión de sus propias emociones y las de otros, aspectos que sientan las bases para que autorregulen su comportamiento y eviten arranques de conducta emocional, lo que pueden lograr cuando aprenden a pensar en las repercusiones de sus acciones. De acuerdo al plan y programas de estudios (Aprendizajes clave para la Educación integral, 2017, p. 304) menciona que “La educación socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que le permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal,

y cuidado hacia los demás, colaborar establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras de manera constructiva y ética”. Por esto es importante el favorecer las habilidades socioemocionales para que nuestros alumnos se conviertan en personas más autónomas, capaces de establecer la sana convivencia en el contexto en que se desenvuelvan. De aquí la importancia de no perder el enfoque pedagógico para preescolar el cual “Se centra en el proceso de la construcción de la identidad y el desarrollo de habilidades emocionales y sociales; se pretende que los niños adquieran confianza en sí mismos al reconocerse capaces de aprender, enfrentar mostrar atención

y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía, de relacionarse en forma sana con distintas personas, de expresar ideas, sentimientos y emociones y de regular sus maneras de actuar” plan y programas de estudios (Aprendizajes clave para la Educación integral,2017, p. 307).



# DESARROLLO

Como formadores se tiene gran influencia en los alumnos impulsando el desarrollo de sus procesos por eso es importante el brindarles herramientas y ambientes deliberados para que se tengan oportunidades permanentes de favorecer y desarrollar las habilidades socioemocionales. Este es un gran reto porque se orienta y conduce hacia estados que favorezcan y estimulen el deseo de aprender y se reduzcan aquellas que obstaculizan los aprendizajes esperados que se ponen en práctica y más ahora que nos encontramos en esta situación de pandemia, donde se establecen menos relaciones interpersonales con otras personas.

Para poner en práctica las habilidades socioemocionales se tomó en cuenta dos de los aprendizajes esperados “Reconoce y expresa características personales; su nombre, cómo es físicamente, qué le gusta, que no le gusta, qué se le facilita y que se le dificulta” y el segundo “Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente”. plan y programas de estudios (Aprendizajes clave para la Educación integral, 2017, p. 318). Se utilizó el libro de la educadora, la programación de aprende en casa II y III, para retomar los aprendizajes clave y elaborar el plan de trabajo y el cuadernillo del PNCE, videos de YouTube y video cuentos relacionados con este tema.

# PROPÓSITOS

Los propósitos de la Educación preescolar en Educación socioemocional y que se relacionan con lo que se pretende lograr con las estrategias aplicadas son:

- ✓ Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones.
- ✓ Trabajar en colaboración.
- ✓ Valorar sus logros individuales y colectivos.
- ✓ Resolver conflictos mediante el diálogo.
- ✓ Respetar reglas de convivencia en el aula, en la escuela y fuera de ella, actuando con iniciativa, autonomía y disposición para aprender.

Plan y programas de estudios (Aprendizajes clave para la Educación integral, 2017, p. 306).

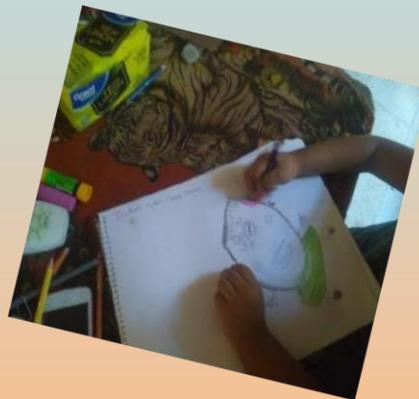
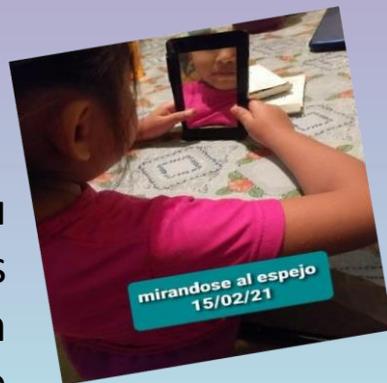
## YO SOY ASÍ, MI FAMILIA ES ASÍ

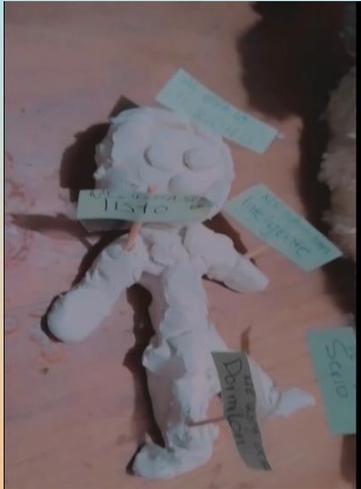
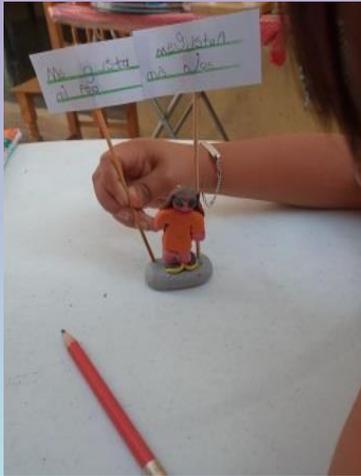
Al cuestionar a los pequeñ@s ¿Cómo son?, mencionan más sus características físicas como: tengo pelo negro, ojos cafés, soy grande, aun les cuesta trabajo el mencionar sus cualidades. Para conocerse más en su block marquilla se dibujaron así mismos y se fueron describiendo, posteriormente pegaron una foto de su familia en otra hoja y conversaron con sus papás sobre lo que les agrada o no de ellos mismos y su familia. Esta actividad les ayudo a descubrirse y reconocerse.



## AUTORRETRATO

Los niños elaboraron con pintura su autorretrato de manera libre sin ayuda de sus padres, de tal manera que ellos pudieran expresarse, fue muy útil el que ellos se visualizaran frente a un espejo donde observaron y compararon lo que realizaron. (actividad cuadernillo PNCE, con variantes).





VID-20210219-WA0018.mp4

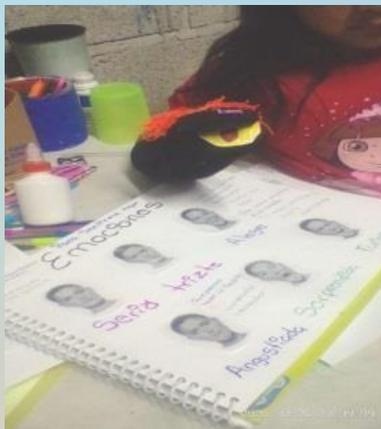
## ME DIBUJO

En esta actividad los alumn@s observaron el vídeo “COSAS QUE ME GUSTAN DE MÍ” <https://youtu.be/bkqIMlp-jJ4>. Este vídeo tiene la finalidad que los alumn@s tengan más claro estos aspectos. Ahora ya saben que les gusta y muestran iniciativa para elaborar su propia escultura con plastilina y colocándoles letreros identificando sus características, conversaron con sus papás para darles a conocer lo que les gusta de sí mismos y a través de un vídeo presentaron su escultura.

## A MI ME GUSTA

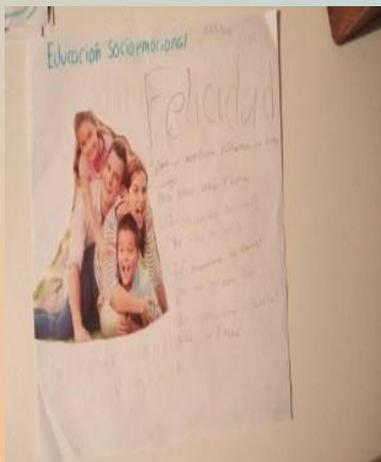
Los pequeñ@s buscaron en revistas o periódicos imágenes con las que se identificaron sobre las cosas que les gustan y las que no. Con ayuda de un adulto clasificaron las diferentes imágenes logrando poner en juego el aprendizaje esperado, colocando las palabras con base a los sentimientos analizando y comparando cada lado e identificando las emociones que les produce.





## PARA SENTIRME MEJOR

Los pequeñ@s observaron el vídeo del cuento infantil "LAS EMOCIONES DE NACHO" <https://youtu.be/YuAAmgyXmJo> para después crear un diccionario propio de las emociones. Consistió en buscar y recortar de un periódico, revista o imágenes de personas, niños o personajes expresando una emoción y clasificar las imágenes, empezaron con (alegría, tristeza, enfado, miedo y amor). Pegaron en su block marquilla cada emoción las cuales deben de ir una en cada hoja, con ayuda de los papás escribirán el nombre bien grande. Hablaron de la emoción en concreto y escribieron cada pregunta donde su pequeñ@ le dio la respuesta: ¿cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo?, ¿qué cosas nos producen dicha emoción?, ¿qué pensamientos nos provoca?, ¿qué podemos hacer al sentirla?. Con esta actividad los niñ@ conocieron más sobre sus emociones.



## EL ARCOIRIS DE LAS EMOCIONES

Al elaborar su arcoíris con pintura o colores, cada color tiene una emoción: rojo-enojo, anaranjado-sorpresa, amarillo-alegría, verde-tranquilidad, azul-tristeza y morado-vergüenza. Después en cada tira del arcoíris colocaron una o más imágenes (pegaron recortes, imágenes impresas, fotos e incluso dibujos realizados por ellos mismos) que representaron su sentir.



## ME SIENTO ALEGRE CUANDO...

Los pequeños observaron el vídeo <https://youtu.be/0xfd5VaoaWY>. Después respondieron las siguientes preguntas. “Hoy trabajaremos con la emoción de la alegría”. Alegría es un sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.

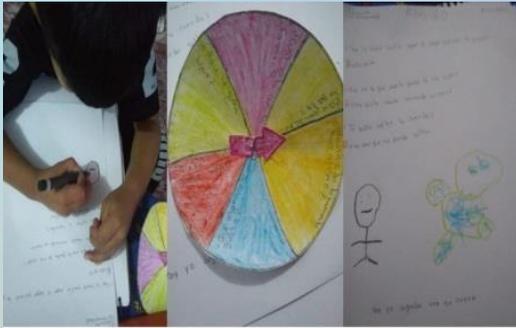
¿Cómo te sientes hoy?

¿Qué situaciones te generan alegría?

¿Hay alguna canción que te haga sentir feliz?

Anexo. Dibuja una situación donde te hayas sentido alegre.





**Eduardo casas  
sanchez 11 de enero del  
2021**



**ruleta de los gustos  
11/01/21**

## LA RULETA DE LOS GUSTOS

Con apoyo de papás elaboraron una ruleta dividida en 6 espacios, cada espacio tiene una pregunta que ayudará a identificar algunas cosas que te gustan y las que no te gustan. Las preguntas son las siguientes:

¿Qué comida no te gusta?

¿Cuál es tu cuento favorito?

¿A qué te gusta jugar?

¿Qué no te gusta que te hagan?

¿Qué olor no te gusta?

Los alumn@s comentaron sus respuestas con un adulto. Este juego les ayudo a conocer más sus gustos y lo que no les gusta.



VID-20210115-WA0062.mp4



## LA ESTRELLA DEL ELOGIO

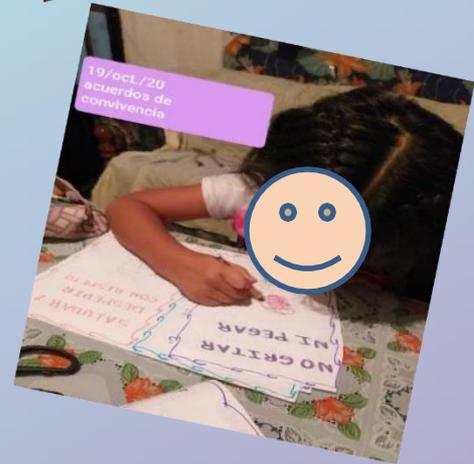
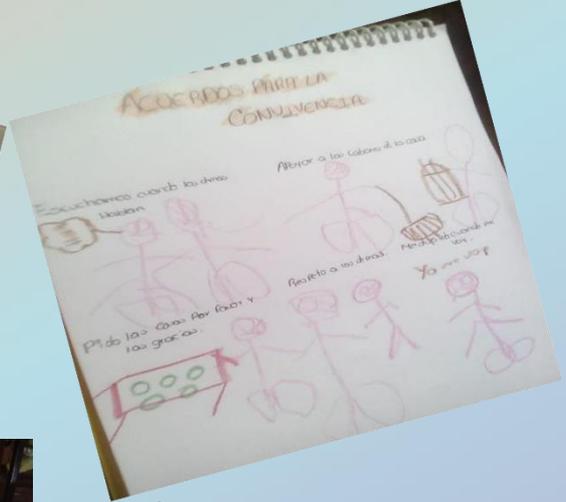
Esta actividad consiste en que los padres apoyarán a su hij@ a elaborar su estrella y decorarla, pero antes todos los integrantes de la familia dirán cualidades sobre su pequeñ@ y de esta manera irán construyendo su estrella o pueden hacerla de manera individual, en el centro estará el nombre de su hijo. Al término de su estrella les leerán las cualidades y la pegarán en un lugar visible para que cuando la vea recuerde y le ayude a su autoestima y a conocerse a sí mismo.





## ACUERDOS PARA LA CONVIVENCIA

En esta actividad los papás conversaron con sus hijos sobre los acuerdos que pueden elaborar en casa para convivir mejor como familia, luego entre todos escribieron en una cartulina o una hoja grande 5 acuerdos para la convivencia y los colocaron en un lugar visible para que todos los lleven a cabo, los pequeñ@s elaboraron los dibujos en cada acuerdo para ilustrarlo.



# CONCLUSIONES

Es un gran reto como docente innovar con situaciones reales con los alumnos, sus emociones y sentimientos, más aún en la situación que enfrentamos con la pandemia. Para lograrlo también se requiere de la participación de los padres de familia, porque la inteligencia emocional no es innata, se consigue a través de vivencias y de interrelaciones con otros pequeños y otras personas. Como lo menciona el Plan y programas de estudios (Aprendizajes clave para la Educación integral, 2017, p. 310). “El juego es una estrategia útil para aprender y en esta área de manera especial, ya que propicia el desarrollo de habilidades sociales y reguladoras por las múltiples situaciones de interacción con otros niños y con los adultos de la escuela”. Las personas con habilidades socioemocionales desarrolladas están mejor equipadas para manejar los retos cotidianos, establecer relaciones personales positivas y tomar buenas decisiones.

# BIBLIOGRAFIA EN FORMATO APA

- ❖ *SEP. (2017) Aprendizajes Claves. Para la Educación Integral, Educación Preescolar, Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación, Primera Edición.*
- ❖ *SEP. (2020) Libro de la educadora, Tercera Edición.*
- ❖ Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública. (2017) Cuaderno de actividades para el alumno. Tercer grado. Educación preescolar del Programa Nacional de Convivencia Escolar. *Segunda edición.*

## Videos de YouTube

- ❖ Majo. (2020, 20 de agosto). Cuento Infantil: Cosas que me gustan de mí. [video]. youtube. <https://youtu.be/bkqIMlp-jJ4>
- ❖ Señor Caro. (2020, 25 de agosto). Cuento Infantil "LAS EMOCIONES DE NACHO" de Liesbet Slegers. [video]. youtube. <https://youtu.be/YuAAMgyXmJo>.
- ❖ (2017, 17 de agosto). Cuento: EL MONSTRUO DE COLORES [video]. youtube. <https://youtu.be/0xfd5VaoaWY>.