

SELECCIÓN DE ACTIVIDADES DIDÁCTICAS PARA FAVORECER LAS EMOCIONES SOCIOEMOCIONALES EN EL AULA Y FAMILIA.

JARDIN DE NIÑOS: VICENTE RIVA PALACIOS C.C.T. 15EJN0766J

ZONA ESCOLAR: J151 LOCALIDAD: PEÑA DEL ÓRGANO

NOMBRE DEL DOCENTE: MODESTA ARROYO ÁLVAREZ

Tlatlaya, Estado de México, mayo de 2021

INTRODUCCIÓN

El Área de Educación Socioemocional, integrada en el Plan y Programa de estudios de Educación Preescolar, Aprendizajes Clave, refiere lo siguiente:

*Se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, se pretende que los niños adquieran confianza en sí mismo al reconocerse como capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía, de relacionarse en forma sana con distintas personas, de expresar su ideas, sentimientos y emociones y de regular su manera de actuar.*¹

El aprendizaje socioemocional es el proceso de desarrollar, usar habilidades sociales y emocionales. Son destrezas que usamos para manejar las emociones, establecer metas, tomar decisiones, y llevarnos bien y sentir empatía por los demás. Las personas con habilidades socioemocionales desarrolladas están mejor equipadas para manejar los retos cotidianos, establecer relaciones personales positivas y tomar buenas decisiones. Estas habilidades tienen que desarrollarse, ya que las personas no nacen sabiendo cómo resolver problemas y relacionarse con los demás. Pueden aprenderse desde preescolar hasta la vida adulta.

El juego, como estrategia didáctica impulsa al niño (a) a aprender, es un recurso significativo para desarrollar y poner en práctica habilidades y capacidades socioemocionales, permitiéndole regularlas al interactuar con otros. Particularmente el juego simbólico es importante en esta etapa de desarrollo infantil, representando la percepción del mundo social que le rodea.

Los cuentos, con cuyas historias ofrecen a los niños un marco de entrenamiento emocional sin igual, pues el lector puede vivir experiencias emocionales muy diversas para echar a volar su imaginación y creatividad con la seguridad que le permite vivir

¹ SEP, (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Preescolar. Plan y Programas de Estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. México. Pág. 307

emociones sin riesgos. Los libros permiten la autoconciencia y el autoconocimiento, además, siempre es más fácil hablar de lo que les pasa a los demás, que hablar de lo que le pasa a uno mismo.²

Como docente o padres de familia debemos añadir nuestra interacción respetuosa y amorosa. Somos su ejemplo, el espejo en el que se miran y reflejan comportamientos. Por eso es importante empezar por uno mismo y trabajar nuestra área afectiva y emocional, desarrollando las habilidades personales en lo emocional y social, para luego poder ayudar a los niños (as) a trabajar las de ellos (ellas) y sobre todo, comprender las propias y las de los demás.

En este trabajo, presento un conjunto de actividades, dinámicas, juegos y libros que he seleccionado con mucho esmero de internet y que pueden poner en práctica ya sea en casa o en el aula y así apoyar en educar las emociones de los niños.

² 30 actividades para trabajar las emociones con niños. Disponible en: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> (Accedió 27/04/2021)

PROPÓSITO

Que los alumnos desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas, que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los demás.



Imagen 1. Terminando la crianza y comenzando la socialización, en 'Educar con eficacia'. Disponible en: <https://radiotamaraceite.com/terminando-la-crianza-y-comenzando-la-socializacion-en-educar-con-eficacia/> (Accedió 27 de abril 2021)

CONTENIDO

1. Crear un diccionario de emociones propio
2. Leer cuentos de emociones
3. Jugar con "el teatrillo de las emociones"
4. Dibujando emociones
5. Juego "Memori de emociones"
6. Con música, pintura y emociones
7. Juego Mímica y emociones
8. Dibujando mis emociones para regularlas
9. Diario de mis emociones
10. Juego "soy tu" (empatizar con el otro)
11. Me preocupo por los demás
12. Cuentos para desarrollar la empatía
13. Pregunta ¿Qué tal tu día? de forma diferente
14. Juego Dibujo dictado
15. Juego "Mi nombre, mis virtudes"
16. "Mi silueta, soy único"
17. Crear mi receta de la felicidad
18. Dibujar mi árbol
19. Reflexionar "Con mis errores, mis aprendizajes"
20. Escucha lo que te rodea.

1. CREAR UN DICCIONARIO DE EMOCIONES PROPIO:

Esta actividad puede realizarla a cualquier edad (a partir de unos 2 años), pues puedes adaptarla tanto para niños de infantil o preescolar, de primaria o incluso para adolescentes.

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Pero te recomiendo que algunas las busquéis juntos en revistas o periódicos.

Para los más pequeños puedes empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.

Pegar las fotografías en la página de una libreta y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. Aprovechad para hablar de esa emoción en concreto: cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla,...

En función de la edad lo podéis escribir en la libreta y así vais creando un diccionario propio de emociones. En el aula podéis hacer lo mismo o crear murales para colgar en la clase.

2. LEER CUENTOS DE EMOCIONES:

Los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional de los niños.

Por ejemplo: nos ayudan a tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, a comprender nuestras experiencias vitales (pasadas o futuras), a empatizar con los demás, a poner consciencia y palabras a lo que nos sucede eso nos ayuda a sobrellevarlo mejor, nos muestran modelos y estrategias para resolver conflictos, nos reconfortan y fomentan el diálogo.

Escoger bien el cuento para que nos ayude a trabajar las emociones de forma correcta, pero sin perder de vista a la función básica de la literatura en la infancia: que es entretener, divertir y enganchar al lector. Tienes las claves y algunos ejemplos en

Su simple lectura ya es suficiente, pero puedes maximizar el potencial educativo del cuento si haces preguntas de curiosidad sobre aspectos emocionales del libro, como, por ejemplo: "*¿qué crees que siente el personaje?*", "*¿por qué, ¿qué te lo indica?*", "*¿y si estuviera contento, ¿cómo lo sabrías?*", "*¿cómo crees que podría actuar?*", "*¿qué harías tú en su lugar?*", "*¿qué otras cosas podrían hacer?*", "*¿cómo podría calmar su rabia o enfado?*"

Aprovechar la lectura para reflexionar con los niños en qué momentos han experimentado ellos esas emociones a lo largo de su día y, si procede, qué hicieron o podrían haber hecho para sentirse de otra manera.

Algunos cuentos que te pueden ser útiles:

"El monstruo de colores" de Anna Llenas"

El bestiario de las emociones".

"Las emociones de Nacho".

3. JUGAR CON "EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES:

Esta actividad consiste en crear un pequeño guiñol o teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán diferentes emociones.

Para ello necesitamos:

Algunos personajes: que pueden ser juguetes o figuritas (que tengamos en casa o en el aula) o marionetas o peluches o títeres de palo que podemos hacer de forma casera, por ejemplo, con personajes de nuestros cuentos preferidos.

Dos dados: uno con las emociones básicas y otro con objetos o lugares.
Como se juega:

El niño escoge sus personajes y tira los dados dos veces. Ahora debe inventar (y representar) una historia donde aparezcan las dos emociones que le han salido y los dos elementos del otro dado.

4. "DIBUJAMOS EMOCIONES":

Esta es una actividad muy sencilla.

Ponemos un espejo delante del niño y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción, (alegría, tristeza, enojado, asustado, gritando) luego las puede dibujar en un papel y escribir cuándo se ha sentido así.

5. JUEGO "MEMORI DE EMOCIONES":

Con las fotografías de la actividad anterior podemos montar un memori casero de emociones.

Necesitamos imprimir un par de fotografías del niño expresando cada emoción. Luego las pegamos en tarjetas idénticas que podemos hacer con cartones cuadrados. ¡A jugar!

Recuerda que se ponen las piezas boca abajo y cada participante las va levantando de dos en dos. Si son iguales, se las queda y vuelve a tirar. Gana quien tiene más parejas.

Podemos aumentar la dificultad añadiendo más emociones o colocando fotos de dos niños distintos para una misma emoción

6. CON MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES:

La música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos evoca emociones.

En esta actividad uniremos la música, la expresión artística y la educación emocional.

Pondremos a los niños piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan. Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado.

Y

AL

ACABAR....

Podemos volver a poner las canciones y bailar expresando con todo el cuerpo la emoción que nos evoca la música. Es importante que conozcamos como la emoción afecta a las distintas partes de nuestro cuerpo, pues no solo se manifiesta en nuestra expresión facial.

7. JUEGO DE "MÍMICA DE EMOCIONES":

Se preparan varias tarjetas y se escribe o se pegan recortes de emociones en ellas. Luego el niño coge una tarjeta la observa y debe representar la emoción mímicamente. El resto debe adivinarla. Quien la acierta es el siguiente en salir.

Podemos incrementar la dificultad poniendo emociones o sentimientos menos conocidos por los niños. Con esta actividad tan fácil los niños aprenden vocabulario emocional, a poner palabras a cosas que han sentido, a fijarse en cómo se manifiestan sus sentimientos en todo el cuerpo, a observar a los demás, a prestar atención a la comunicación emocional no verbal y a los gestos y expresiones corporales de las emociones.

Cuando el niño no sepa cómo representar la emoción podemos dejar que intente explicarla, poner un ejemplo o contarnos una situación donde él mismo la experimentó. También podemos aprovechar el cambio de turno para que cada uno recuerde alguna experiencia relacionada con dicho sentimiento y reflexionar un poco todos juntos

8. DIBUJANDO MIS EMOCIONES PARA REGULARLAS:

Un recurso fantástico para regular y apaciguar las emociones fuertes es dibujarlas mientras las estamos experimentando. Eso ayuda a reconectar cerebro emocional con cerebro racional. Además de que paramos, cambiamos de actividad y descargamos nuestra emoción de una forma sana y segura para todos.

Solo debemos colocar un bote de colores y una libreta o montón de papeles en un lugar accesible para los niños. Les contamos con antelación que pueden acudir a dibujar su emoción cuando lo necesiten.

Pueden garabatear o hacer dibujos más relajados. También pueden romper, arrugar o rasgar el dibujo una vez acabado. Así como hacer más de uno si lo necesitan. Todo se vale.

9. "DIARIO DE MIS EMOCIONES":

Consiste en hacer una especie de diario donde intentaremos hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo actuamos,...

Podemos empezar a hacerlo de forma conjunta adulto y niño para que luego pueda ir haciéndolo él solo.

El diario nos ayuda a aumentar nuestro bienestar porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros, cómo solemos actuar,... Además, podemos detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.

10. JUEGO "SOY TU" (PARA EMPATIZAR CON EL OTRO):

Este juego es fantástico para empatizar con los hermanos y familiares. Es tan simple como hacer una serie de tarjetas con preguntas simples como: "*color preferido*", "*compañero con el que te gustaría sentarte en el colegio*", "*comida que odias*".

Se trata de hacer un montón con las tarjetas boca abajo y por turnos vamos tomando una tarjeta y debemos responder a dichas preguntas, pero como si fuéramos el otro, de este modo nos ponemos en la piel de los demás, pero a la vez fomentamos el conocernos más entre nosotros, así como el propio autoconocimiento.

11. ME PREOCUPO POR LOS DEMÁS:

La neurociencia nos dice que cuantas más ocasiones demos a nuestros hijos o alumnos para ejercitarse en el acto de pensar en los demás, más capaces serán de sentir compasión y empatía por los otros.

Estas ocasiones surgen muy a menudo durante nuestro día a día, sólo debemos hacerles preguntas sencillas que los puedan inducir a pensar en los sentimientos ajenos: "*¿por qué crees que se ha enfadado Lupita en el parque?*"; "*¿por qué crees que llora este niño?*"; "*¿cómo crees que se siente tu compañero?*", etc.

Así que es nuestro trabajo ayudar al niño, desde bien pequeño, a darse cuenta de los sentimientos ajenos, la comunicación no verbal y el lenguaje gestual de las otras personas, pero también ayudarle a reconocer los actos que las personas hacen por él, agradecerlos y corresponderlos, por ejemplo: "*¿has visto el conductor del autobús?, se levanta muy temprano cada día para llevarnos a la escuela y al trabajo, ¿se lo agradecemos con un "buenos días"?*".

12. CUENTOS PARA DESARROLLAR LA EMPATÍA:

De igual modo que en nuestro día a día tenemos muchas oportunidades para fomentar la empatía en los niños, los cuentos son también una herramienta fantástica para ello, pues suelen instar al lector a ponerse en el lugar de los personajes y tratar de comprenderlos, así como observar las emociones que experimentan y las consecuencias emocionales de sus actos, tanto en ellos como en otros personajes.

Casi cualquier historia puede servirnos, aquí hay varios cuentos que por sus características ayudan especialmente al lector a ponerse en el lugar del otro y empatizar, por ejemplo:



11 CUENTOS para fomentar la EMPATÍA

- Club Peques Lectores -

Imagen 2. 11 cuentos para desarrollar la empatía. Disponible en: <http://www.clubpequeslectores.com/2017/04/cuentos-infantiles-desarrollar-empatia.html> (Accedió 27 de abril 2021)

Podemos reforzarlo si mientras leemos hacemos preguntas del tipo: "¿cómo crees que se siente este personaje?"; "¿cómo crees que lo que hace el protagonista afectará a su amigo?", etc.

13. PREGUNTA ¿QUÉ TAL TU DÍA? DE FORMA DIFERENTE:

Debemos esforzarnos cada día por establecer una comunicación respetuosa y con unas bases fuertes. Los niños necesitan saber que valoramos sus emociones y sentimientos, que nos interesan sus opiniones y que se respetan sus decisiones porque les queremos y son personas importantes para nosotros.

El problema es que normalmente cuando preguntamos a los hijos o alumnos sobre qué tal les fue su día, generalmente contestan con un "bien" y poco más, preguntas que nos ayudan a saber más de como estuvo su día.

¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy en la escuela?, ¿Qué es lo peor que te ha pasado hoy en la escuela?, ¿Cuéntame algo que te haya hecho reír hoy?, ¿Si pudieras elegir, ¿con quién te gustaría sentarte en clase?, ¿Con quién NO te gustaría sentarte y por qué?, ¿Cuál es el mejor lugar de la escuela?, ¿Dime una palabra rara que hayas oído hoy (o algo raro que alguien haya dicho) ?, ¿Si llamara hoy a tu maestra, ¿qué me diría de ti?, ¿Has ayudado a alguien hoy? ¿Cómo?, ¿Alguien te ha ayudado a ti? ¿Cómo?, Dime algo que hayas aprendido hoy, ¿Qué es lo que te ha hecho más feliz hoy?, ¿Qué es lo que te ha parecido aburrido?, Si una nave de alienígenas llegara a tu clase y se llevara a alguien, ¿a quién querrías que fuera?, ¿Hay alguien con quien te gustaría jugar en el recreo y con el que nunca hayas jugado?, Cuéntame algo bueno que te haya ocurrido hoy.

¿Cuál es la palabra que más ha repetido el maestro hoy?, ¿Qué crees que deberíais hacer más o aprender más en la escuela?, ¿Qué crees que deberíais hacer menos o aprender menos en la escuela?, ¿Con quién crees que podrías ser más simpático en clase?, ¿Dónde juegas más en el recreo?, ¿Quién es la persona más divertida de la clase? ¿Por qué es tan divertida?, ¿Cuál ha sido tu parte favorita de la comida?, Si mañana fueras tú el maestro, ¿qué harías?, ¿Hay alguien en tu clase que necesite tiempo muerto?, Si pudieras cambiarle el sitio a alguien de tu clase, ¿con quién lo harías? ¿Por qué?, Dime tres momentos diferentes en los que hayas utilizado el lápiz hoy.

14. JUEGO "DIBUJO DICTADO"

Esta actividad sirve para que los niños empaticen con el otro, pero sobre todo para que vean la importancia de esforzarse cuando queremos comunicar algo a los demás. Se darán cuenta que es esencial expresar bien lo que queremos decir, pero también escuchar con atención lo que nos dicen.

Se necesitan dos personas. Una dibujará siguiendo las instrucciones del otro y luego se intercambiaran los papeles.

Necesitamos algunos dibujos que los participantes no podrán ver con antelación o usar ilustraciones de cuentos.

Uno de los participantes se sienta en una mesa donde poder dibujar. Detrás de él colgaremos una de las ilustraciones. El otro participante deberá describir la ilustración para que su compañero pueda reproducirla lo mejor posible teniendo en cuenta que no la ve.

Uno deberá esmerarse en comunicar y describir con detalle la imagen, el otro deberá agudizar su escucha.

15. Juego "MI NOMBRE, MIS VIRTUDES"

En esta actividad vamos a invitar a los niños a escribir su nombre en letras grandes y en mayúsculas.

Luego deberán escoger cada una de las letras y buscar una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra. La escribirán en la hoja y la compartirán con la familia.

16. ACTIVIDAD "MI SILUETA, SOY ÚNICO"

Necesitamos un rollo de papel grande pues debemos reseguir en él la silueta del cuerpo de cada niño. Si disponemos de poco espacio, podemos dibujar sólo el torso.

Luego escribiremos en cada silueta las fortalezas, aptitudes, características, habilidades,... de cada uno. Todos pueden escribir en la silueta de todos.

Al finalizar cada niño tendrá su silueta con todo aquello que le hace único y especial.

Para ayudarles a encontrar sus fortalezas podemos hacerles las siguientes preguntas: "*¿qué haces bien?*"; "*¿qué haces solo/a?*"; "*¿cómo eres?*"; "*¿qué te gusta hacer?*"; "*¿qué te gusta de tal persona?*";...

17. CREAR "MI RECETA DE LA FELICIDAD"

En esta dinámica vamos a escribir cada uno nuestra receta para lograr la felicidad.

Debemos primero pensar en que ingredientes necesita nuestra receta y luego le pondremos las cantidades de cada uno.

Una vez estén hechas nuestras recetas podemos compartirlas y debatir con el resto.

Con este pequeño juego propiciamos conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás y descubrir cuáles son las cosas importantes para cada uno.

18. DIBUJAR "MI ÁRBOL"

Esta es actividad que suele realizarse en el aula pero puede adaptarse perfectamente al hogar.

Consiste en que cada niño dibuja un árbol.

En las raíces debe escribir las cualidades positivas que tiene, en las ramas las cosas positivas que hace y en las hojas sus éxitos.

A continuación, en grupos de cuatro, lo comentan con sus compañeros y se pueden añadir cualidades u otras cosas.

Por último, cada uno se pega su árbol en el pecho, se levantan y todos van paseando por el bosque, diciendo las cosas buenas de cada uno de ellos.

19. REFLEXIONAR CON: "MIS ERRORES, MIS APRENDIZAJES"

Es importante transmitir a los niños que los errores son grandes oportunidades de aprendizaje. Según cómo gestionemos los errores en casa o el aula, los niños sacarán mensajes muy diferentes.

Por eso debemos recordar no rescatarles cuando se equivoquen, sino dejar que experimenten las consecuencias, para así poder aprender de la situación. Tampoco castigarles, criticarles o sermonearles, sino ayudarles a encontrar la forma de resolver el problema.

A la vez está bien que abramos espacios de diálogo donde reflexionar sobre los errores que todos cometemos, pedir perdón y buscar qué podemos aprender de cada caso.

Esta actividad es tan simple como tener un papel donde iremos anotando nuestros errores, pero, sobre todo, los aprendizajes importantes que estos nos han proporcionado.

20. ESCUCHA LO QUE TE RODEA:

Con esta actividad lo que pretendemos es que los niños practiquen la escucha activa. En una conversación tan importante es hablar bien como saber escuchar adecuadamente.

Para poder comunicarnos bien, tanto emisor como receptor deben esmerarse y poner de su parte.

El problema es que con el ritmo de vida actual vamos a toda prisa y no nos paramos a escuchar lo que nos rodea. Por eso, intenta a menudo pararte con los niños, animarles a cerrar los ojos y escuchar muy atentamente los sonidos de su alrededor. Da igual si estáis en casa, en el parque, en clase, en la calle, en la playa o en medio de la naturaleza.

Verás que es un juego sencillo, que no requiere material y que nos tranquiliza y reconecta con lo esencial.



Imagen 3. El Social Listening, la base de una estrategia de comunicación. Disponible en: <https://blog.sinapsis.agency/el-social-listening-la-base-de-una-estrategia-de-comunicacion/> (Accedió 27 de abril 2021)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- SEP, (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Preescolar. Plan y Programas de Estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. México.

DOCUMENTOS ELECTRÓNICOS

Club peques lectores. Crecer leyendo, leer para crecer. Disponible en: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html> (Accedió 27/04/2021)

Link de imágenes

Imagen 1. Terminando la crianza y comenzando la socialización, en 'Educar con eficacia'. Disponible en: <https://radiotamaraceite.com/terminando-la-crianza-y-comenzando-la-socializacion-en-educar-con-eficacia/> (Accedió 27 de abril 2021)

Imagen 2. 11 cuentos para desarrollar la empatía. Disponible en: <http://www.clubpequeslectores.com/2017/04/cuentos-infantiles-desarrollar-empatia.html> (Accedió 27 de abril 2021)

Imagen 3. El Social Listening, la base de una estrategia de comunicación. Disponible en: <https://blog.sinapsis.agency/el-social-listening-la-base-de-una-estrategia-de-comunicacion/> (Accedió 27 de abril 2021)