

---

**PLANTEL PARTICULAR LEONARDO DA VINCI**  
**ZONA ESCOLAR: J215**

**REGIÓN: AMECAMECA**

**C.C.T.: 15PJN0070I**

**PROFESORA: VIRGINIA VILCHIS LARA**

**TÍTULO: CONTROL DE EMOCIONES EN LA PANDEMIA**

**Año: 2021**

En este trabajo se presenta un proyecto didáctico dirigido a fomentar en el alumno, las habilidades para gestionar las propias emociones y comprender las emociones de los demás.

## INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de emoción se hace referencia a la reacción que una persona experimenta a partir de un estímulo, las emociones son universales y representan un complejo mundo en el que se incluyen tantas emociones positivas, como por ejemplo, la felicidad, el amor, la alegría, o emociones negativas como la ira, el miedo, la tristeza, el enojo, la ansiedad, estas están presentes en la vida de una persona desde que nace y desempeña una función relevante en la formación de la personalidad.

Las habilidades sociales y emocionales son imprescindibles para el total desarrollo de las personas, educar las emociones facilita la adquisición de un espíritu crítico, la resolución de conflictos de manera pacífica, el implicarse en las tareas, la adquisición de habilidades socioemocionales ayudará a los alumnos a trabajar de manera cooperativa, tanto en la escuela, como en el trabajo de edad adulta.

Los niños poseen multitud de sentimientos y emociones que necesitan expresar y manifestar, pero en muchas ocasiones no son capaces de comprender que es lo que sienten, por ello desde la Educación infantil debe trabajarse el correcto desarrollo de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional se relaciona directamente con la capacidad de identificar emociones, surge por tanto la necesidad de adquirir habilidades que le permitan controlar aquellos sentimientos que les irritan o les ponen agresivos, pero a la vez también deben ser conscientes de los sentimientos que motivan la capacidad de adaptación o la de resolver conflictos, la empatía, la cordialidad, el respeto favorecen una mejor convivencia y como consecuencia es necesario fomentarla.

Para trabajar las emociones se deberá tener en cuenta el juego y las actividades como la mejor manera de que los alumnos aprendan, a partir de agrupamientos flexibles, en pequeños grupos, en gran grupo o mediante actividades individuales.

Al principio de la pandemia podían vivirlo como una novedad casi lúdica por el hecho de no ir al colegio, pasar todo el tiempo con sus padres, cierta permisibilidad en normas de convivencia... Pero, pasados los días tiene una repercusión diferente en ellos: dejan de ver a sus compañeros de clase, no trabajan con ellos, no van al parque, no ven a otros familiares cercanos: primos, abuelos, amigos, no se comunican de la manera habitual.

Algunos cumplirán años alejados de sus amigos y sólo se comunicarán gracias al teléfono, videoconferencia, y esta situación está afectando a toda la sociedad trayendo consigo estados de ánimo muy cambiantes.

Pasados estos días, los niños/as siguen necesitando un tiempo para adaptarse a la situación que continúa y pueden aparecer nuevas conductas: mostrando ansiedad, cambios en el humor, tristeza, introversión, irritabilidad, agitación, algún trastorno en el sueño, podemos decir que todos estos aspectos son adaptativos a la nueva situación y lo bueno será identificarlos para poder manejarlos lo mejor posible.

Por lo mismo esto genera mucho estrés emocional principalmente en los alumnos, que todavía no comprenden bien el por qué están aislados lo cual altera como expresan sus emociones y sentimientos y el objetivo del proyecto, es generar mecanismos y estrategias para que tanto los alumnos y los padres de familia puedan expresar sus emociones de una manera sana.

### OBJETIVO GENERAL

Identificar los estados de ánimo en cada alumno permitiendo que se exprese con libertad, manifestando sus inquietudes, necesidades, para favorecer y controlar sus emociones y sentimientos.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

Documentar las diferentes teorías que tratan sobre la importancia de las emociones.

Estudiar como enfocar la educación emocional en el aula

Diseñar actividades para trabajar con los alumnos sus sentimientos y sus manifestaciones.

Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos y emociones, de una manera adecuada a través del lenguaje verbal y no verbal.

El encierro se está manifestando en algunas personas emociones y sentimientos que afectan la convivencia familiar e incluso en la sociedad.

## MARCO TEÓRICO

Distintos autores han señalado que la visión de la inteligencia como capacidad intelectual era una visión incompleta del concepto, como consecuencia surgen distintas teorías con una visión más amplia de la inteligencia que tienen en cuenta aspectos que van más allá de los racionales, como son los factores emocionales.

### LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman (2016) observó una relación directa entre la conducta de los trabajadores y la manera de gestionar sus emociones, si bien hasta ese momento sólo se daba importancia al coeficiente intelectual de las personas, en este momento se observa que un alto coeficiente intelectual no era sinónimo de persona exitosa. Para Goleman (2016) la inteligencia emocional implica una serie de habilidades que están relacionadas con las emociones, entre la que destaca el autocontrol, la empatía, la perseverancia, el entusiasmo, el motivarse a sí mismo.

Para que sean seres emocionalmente inteligentes, los niños aprenden la inteligencia emocional en la vida real, especialmente cuando son jóvenes, es importante que aprendan a relacionarse y a manejar las emociones negativas a través de sus padres, hermanos o amigos.

### Las inteligencias Múltiples de Gardner

Existen ocho tipos de inteligencia, inteligencia lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia espacial, inteligencia cinética, inteligencia musical, inteligencia natural-ecológica, inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, estas inteligencias tienen un potencial genético que deberá desarrollarse en las escuelas, de estas inteligencias 2 están estrechamente relacionadas con la inteligencia emocional.

La inteligencia intrapersonal, se relaciona con el conocimiento de las nuevas emociones, saber administrarlas, interpretarlas y ponerles nombre.

La inteligencia interpersonal, implica la interpretación de las emociones de los demás y las habilidades sociales.

### El modelo de Mayer y Salovey

Mayer y salovey (1997) las habilidades sociales se dividen en cuatro.

La habilidad de identificar emociones

La habilidad para favorecer el pensamiento utilizando los sentimientos

La habilidad de comprender y conocer las emociones

La habilidad de promover el crecimiento intelectual y emocional a través de la regulación de las emociones.

Estas habilidades se podrían dividir en dos niveles, el nivel sencillo sería el que engloba las habilidades y percibir y expresar y el nivel más complejo sería la capacidad reflexiva y consciente de la emoción.

## ¿CÓMO ENFOCAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DENTRO DEL AULA?

Los alumnos no aprenden solo en los momentos que se les plantean actividades, por este motivo, se deben aprovechar todas las oportunidades que se tengan durante el día para trabajar las emociones, siempre que aparezca una emoción en clase ya sea por parte del maestro o por parte del alumno se debe etiquetar y contextualizar, por ejemplo, ¡Que contenta estoy, Jaime se ha acabado la pieza de fruta!, María está triste porque César le está molestando...De esta manera, los niños cuando se encuentran con una emoción también serán capaces de verbalizarla, este podría ser el primer paso para reconocer las emociones tanto propias como ajenas.

### SITUACIONES EN EL AULA PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las emociones están siempre presentes en el aula de Educación Infantil y por ello, momentos como la asamblea, la hora del cuento y la expresión corporal y dramatización se constituyen como herramienta clave para trabajar las emociones.

<i>Situaciones</i>	<i>¿Qué se hace?</i>
<i>Asamblea</i>	<i>En este momento favorece el intercambio de experiencias ya su vez consigue que se expresen diferentes emociones y estados de ánimo. También contribuye de manera positiva en la capacidad de expresión y comprensión oral, en este momento también hace que los alumnos asimilen normas de convivencia.</i>
Hora del cuento	A través de los cuentos se conocen las emociones de los personajes como reaccionan los personajes y cómo resuelven los conflictos se pueden trabajar las emociones antes de explicarlos, durante el cuento y después haciendo reflexionar a los alumnos
Expresión corporal y dramatización	Los alumnos aprenden a cómo reaccionarían ellos mismos ante las situaciones planteadas, también les hace intuir y representar cómo consideran ellos que reaccionarían determinados personajes y de esa manera lo representan

## LA DRAMATIZACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los gestos, los movimientos, las palabras, la entonación, el lenguaje no verbal, son las herramientas que utiliza el propio cuerpo para llevar a cabo la dramatización, el alumno es capaz de proyectar sus emociones, su creatividad, sus seguridades personales, para favorecer la dramatización en el aula infantil, el alumno debe jugar a representar diferentes personajes, emociones, escenas teniendo en cuenta no solamente su actuación sino también la de sus compañeros.

Por su parte el maestro debe motivar a sus alumnos a que experimenten, potenciando así su imaginación, debe valorar positivamente las propuestas de sus alumnos, crear diferentes actividades con diferentes objetivos para el grupo, grupo pequeño o individual, utilizar el juego como herramienta clave para crear actividades y corregir a los alumnos sin crear desánimo. (Cruz, 2014)

Actividad	¿Qué se consigue?	Ejemplo
<b>Juego dramático</b>	La expresión libre delante de los compañeros mediante los gestos o las palabras	“vamos caminando y de repente sentimos miedo” Los alumnos reaccionan en base a sus primeros impulsos
<b>Improvisaciones</b>	Genera habilidades para expresarse e identificarse con sus propias reacciones ante situaciones hipotéticas.	“Imagina que un niño mayor viene a quitarte el almuerzo cuando estas en el patio” Se crea una escena dramática donde los personajes tienen que dialogar de manera espontánea.
<b>Pantomima o mimo</b>	Ayuda a conocer las reacciones del propio cuerpo ante diferentes situaciones sin la necesidad de utilizar palabra.	El maestro les indica un juego que consiste en ir bailando y cuando deje de sonar la música han de expresar enfado, miedo, alegría.

<b>Títeres</b>	Ayuda a exteriorizar los temores o tensiones utilizando un muñeco.	El maestro proporciona a los alumnos un títere y este deberá hablar a través de él, representando diferentes emociones.
<b>Danza creativa</b>	Exteriorizar los sentimientos que provoca en los alumnos la música.	El maestro pone una música determinada y los alumnos deben moverse de manera rítmica y libre expresando a través del baile.
<b>Creación artística</b>	Desarrolla la creatividad y la autonomía.	El maestro les proporciona materiales de plástica para que ellos realicen su propio vestuario.

En esta situación que las actividades son dentro de casa, se llevará con los padres de familia un programa para cambiar su frustración ante la percepción del “fastidio” de no poder salir a la calle o ir con los amigos, que con el esfuerzo de quedarnos en casa estamos en una “misión especial de salvar vidas” y esto es esencial para todos los que nos rodean, fomentando así la solidaridad en ellos.

Les ayudaremos a expresar sus emociones como el miedo, tristeza o cualquier sentimiento que les inquiete, les mostraremos comprensión sobre que es normal sentirse así, lo asemejaremos a que nosotros también tenemos algún rato en los que nos sentimos igual que ellos y lo expresamos.

Después de reconocer esos sentimientos, seguir adelante porque en esta situación tenemos que hacer y dar lo mejor de nosotros con nuestro esfuerzo.

Se manejarán algunas estrategias para mantener una comunicación continua con los alumnos expresando sus emociones y sentimientos debido al aislamiento, que identifiquen que conductas han manifestado respecto al encierro.

Que manifiesten que han aprendido sobre este tiempo de aislamiento en casa, que les perjudica, que no les gusta, fomentar en los alumnos habilidades que les permitan dominar sus impulsos, expresar sus sentimientos, resolver conflictos.

## CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

Características del entorno y del centro.

El Plantel Particular Leonardo Da Vinci se encuentra Av, Allende N°2 ubicada en La Candelaria Tlapala Municipio de Chalco, Estado de México.

Es un Plantel que ésta diseñada para dar un aprendizaje de calidad, llevando a la práctica valores que fomenten en los alumnos un pensamiento crítico, debido a los resultados de este proyecto se podría proponer a la escuela que continúe de una manera continua para que los alumnos puedan tener mantener esa seguridad sobre como expresarse y se fortalezca más esos vínculos que se han creado en estos meses.

Es un Plantel innovador que favorece el desempeño y creatividad de los alumnos, donde su principal desarrollo es fomentar la inquietud por experimentar nuevos conocimientos en los alumnos manifestando sus saberes.

Características del alumnado

En general son atentos, participativos, curiosos, respetuosos, innovadores, mantienen un ambiente de trabajo muy agradable con sus compañeros en sus clases virtuales, se ayudan entre sí, muestran interés ante situaciones nuevas de aprendizaje, son colaborativos.

## PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Título

“Manifiesto mis emociones”

Es un proyecto donde se pretende que los alumnos tomen conciencia de sus emociones, sepan regularlas y también reconocerlas en sus compañeros, mejorar las habilidades sociales de los alumnos y mejorar de esta manera las relaciones de los mismos, consiguiendo que los niños no solamente sean mejores alumnos, sino también mejores personas.

Objetivo general

- ✓ Reconocer las propias emociones y las de los demás.

Objetivo específico

- ✓ Adquirir vocabulario emocional
- ✓ Aprender gestionar las emociones propias
- ✓ Expresar emociones en situaciones ficticias

- ✓ Mejorar las relaciones interpersonales gracias al reconocimiento de las emociones ajenas
- ✓ Generar un ambiente positivo y emocional

## COMPETENCIAS

Competencia social y ciudadana	Los alumnos trabajarán las habilidades sociales, a través de las asambleas y las dramatizaciones.
Competencia lingüística	Los alumnos trabajarán la expresión oral y escrita, la comprensión lectora, a través de las dramatizaciones, asambleas y cuentos.
Competencia cultural y artística	Los alumnos trabajarán las emociones a través de los cuentos
Competencia de autonomía e iniciativa personal	Los alumnos trabajarán la regularización de sus propias emociones, a través de las improvisaciones y cuentos.

## MANIFIESTO MIS EMOCIONES

Se identificarán los estados de ánimo llevando a cabo estrategias para mantener a los alumnos en constante comunicación brindándoles confianza para que puedan expresar sus emociones sin miedo a ser objetos de burla o de censura, así como también se les enseñara mecanismos para que ellos mismos aprendan a controlar sus emociones.

Se trabajarán las emociones

Motivar a los alumnos a fortalecer las interacciones sociales, así como también de los padres de familia durante las clases virtuales, mediante actividades donde expresan sus emociones y sentimientos.

Es necesario reconocer los orígenes, controlar y expresar sus emociones y sus sentimientos de manera eficaz

Mediante aprendan a reconocer, controlar y expresar sus emociones y sentimientos los alumnos contarán historias que ellos mismos inventen y con ayuda de marionetas expresarán sus emociones.

A través de juegos de interacción con sus pares los alumnos desarrollan una comunicación y fortalecen una convivencia sana manifestando sus emociones y sentimientos.

Han manifestado un ambiente armonioso trabajando con sus padres, compartiendo sus emociones y sentimientos de una manera asertiva logrando manifestar sus intereses y necesidades de una manera favorable.

Pueden dialogar acerca de sus estados emocionales, identificándolos en uno mismo y en los demás y reconocen sus causas y efectos, se ayudan entre ellos conduciéndose de manera efectiva, autónoma y segura, asimismo participan y colaboran con los demás de una manera pacífica y respetuosa.

Para lograr estos propósitos y brindarles a los alumnos mejores herramientas para trabajar con los aspectos socioemocionales, trabajan e integran en su vida los valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, les ayuda a expresar sus opiniones acerca de situaciones sociales, manifiestan que les gusta y no les gusta, lo que les causa temor, lo que aprecian como justo o injusto.

Con las familias, y a través de la evocación de experiencias y vivencias derivadas de la situación de alarma, identificar sentimientos y emociones que contribuyan a la reconstrucción socio-afectiva, asimismo, identificar y valorar las estrategias de aprendizaje y desarrollo personal adquiridas a partir de la experiencia vivida, para utilizarlas en situaciones de incertidumbre y de cuidado mutuo.

Actividades a realizar	Estrategias para llevar a cabo tanto alumnos como padres de familia A partir de los juegos podremos ayudar a desarrollar todas y cada una de las competencias emocionales y se harán de forma sencilla, divertida y motivadora.
• Ojos cerrados	Consiste en que el niño observe un dibujo, el papá le tape los ojos y el niño lo dibuje en su cuaderno y así viceversa.
• Juego el gato, juegan con los padres	Expresan sus sentimientos y emociones al ganar, perder o empate
• Sopa de letras con los padres	Encontrar palabras de una matriz de letras.
Realizan manualidades navideñas alumnos y padres	Manifiestan amor, confianza, seguridad al estar compartiendo tiempo con sus padres

• Trabalenguas	Controlan su ira, miedo, alegría, tristeza, aquí se manifiesta en los niños la motivación para que se sientan confiados
• Basta y con la última letra de cada palabra siguen la secuencia	Expresan sus saberes de las palabras que conocen
Utilizando todo mi cuerpo	En esta actividad los alumnos demuestran su entusiasmo, haciendo dibujos desde lo más sencillo hasta lo más complicado para ellos. Utilizando solamente la boca y los pies para realizar sus dibujos

### EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE

Sin perder de vista la importancia de otros ámbitos de aprendizaje, consideramos que es una medida prioritaria a desarrollar en nuestros centros educativos conocer y compartir las vivencias y experiencias del alumnado, sus emociones y sentimientos tanto positivos como negativos, así como comprender las estrategias que han desarrollado para afrontar los acontecimientos de los últimos meses y el nivel de impacto en su situación de bienestar actual.

Todo ello permitirá llevar a cabo una intervención educativa ajustada a cada una de las realidades en la que se encuentran, será fundamental, por tanto, que en esta fase de acogida se acumulen fuerzas y se invierta tiempo de calidad en el conocimiento y mejora del bienestar socio-emocional de todo el alumnado (y de la comunidad educativa en general).

Por otro lado, la pandemia y la situación de emergencia sanitaria han supuesto nuevos aprendizajes, tanto en el ámbito personal como colectivo, en los sistemas que organizan nuestras vidas y en los modos de relación tanto en el ámbito social como educativo, la escuela está teniendo la oportunidad de reconocer y poner en valor las situaciones vividas, para permitir que su alumnado las transforme en aprendizajes positivos, aprendizajes para la vida.

## CONCLUSIONES

Se puede concluir que actualmente la inteligencia se entiende como un concepto más amplio en el cual, los factores motivacionales cobran especial relevancia, y por lo tanto surge la necesidad de la educación emocional desde edades tempranas, así lo muestran teorías como son inteligencia emocional de Goleman (2016) y la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (2011) y el modelo de Salovey y Mayer (1997)

Una buena comunicación con nuestros alumnos ayuda a que sean capaces de expresar y reconocer sus emociones con total libertad, por eso las actividades grupales como los debates o las asambleas pueden ser ideales para trabajar las emociones.

Trabajar con los alumnos sus emociones y sentimientos a partir de la dramatización y de las propias experiencias, podrán identificar el momento de liberar sus emociones sin prejuicios.

Una de las experiencias que te deja en ocasiones no es fácil llevar a la práctica los conocimientos que se aprenden en el aula debido a que los resultados dependen de muchas variables que hay en el campo, es muy importante tener una comunicación afectiva con los padres de familia explicando de una manera sencilla y con un lenguaje común o que se quiere hacer. así como también a la hora de solicitar los recursos a los representantes de la escuela, hay que presentar un plan detallado de que es lo que se va hacer con esos recursos para poder justificar el uso de los mismos.

### Recomendaciones

“Implementar actividades donde expresen cómo se sienten física y emocionalmente y cómo están sus familiares”

Esta medida de apoyo socioemocional es necesaria sobre todo ante situaciones críticas, el “apoyo psicosocial puede atender las necesidades emocionales y físicas de la población, ayudándoles a aceptar, asumir y superar la situación”. Comprender la necesidad de los alumnos de “contar con un ambiente cálido, protector, estructurado y organizado en el cual expresen sus emociones, y entender que la incertidumbre, las angustias y los temores son normales y se comparten con quienes convivimos”.

Otra recomendación es “el cofre de la felicidad”, en el que, en una caja de zapatos decorada a su gusto, en el que guardarán algún objeto que les “ayude a evocar la emoción que sintieron” al recordar momentos en los que hayan experimentado alegría, asombro, orgullo, amor, calma o felicidad.

## Referencias

Gardner, H. (2011). Inteligencia Múltiples: La teoría de la práctica

Goleman, D (2009). La práctica de la inteligencia emocional

Cruz, P. C. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. (Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). Historia y Comunicación Social, 19, 107-118

Guil, R., Mestre, J.M., González, G, y Foncubierta, S. (2011). Integración del desarrollo de competencias emocionales en el currículum de Educación Infantil. Revista Electronica de Formación del Profesorado, 14 (3) 131-144