



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Acervo
Digital
Educativo

Encuentro con mis emociones

Susana Lizbeth Rios Rodríguez
J.N. Acolmiztli Nezahualcóyotl 15EJN2364C
La paz, Edo. México.
04 de enero 2022



INTRODUCCION

Un acervo digital, permite recrear un ambiente de aprendizaje que responda a las capacidades y expectativas de los estudiantes del siglo XXI. Para ello se requiere de motivar, capacitar, respaldar y proveer facilidades al más importante de los recursos para este proyecto: los profesores. Con el apoyo de los directivos académicos y la administración escolar, es posible el desarrollo de la planta docente, cuyas habilidades y capacidades le han de permitir, por un lado, la supervivencia, ante la desaparición eminente de ciertas profesiones y, por otro lado, preparar a los educandos para una competitividad planetaria.

La tarea de sensibilizar consiste en promover, a través de conferencias, revistas, boletines, talleres y otros, las enormes posibilidades que plantea un ambiente virtual de enseñanza-aprendizaje, y debe ser a cargo de los directivos.

Son los propios docentes los responsables de la creación y modificación de los materiales, entre sus tareas se encuentran: Detectar necesidades de materiales para el apoyo de las diversas materias y unidades programáticas, a partir de la división de trabajo que realiza el líder del proyecto, asignando a cada docente, las materias que ha de apoyar.

Diseñar el recurso, esto es, determinar las especificaciones a detalle de los elementos que ha de contener, como son:

Objetivo educacional que se persigue

- Momento educativo que pretende apoyar
- Formato que presenta el recurso al usuario
- Elementos de apoyo necesarios (gráficas, sonidos, textos, vídeos, etc.) y por lo tanto dispositivos para su generación
- Tipo de uso: individual, grupal o colectivo

JUSTIFICACION

El acervo en general está constituido por obras impresas o electrónicas que suelen emplearse en su totalidad pues se leen completas o se usan para las lecciones o unidades temáticas de las materias; se dividen en materiales de ficción y de información.

Es por lo que, se crea este acervo digital encaminado a la educación socioemocional en preescolar, con la finalidad de crear en los estudiantes actitudes que permitan mejorar sus relaciones interpersonales y el manejo de sus emociones a través de diversos textos y materiales diversos.

En el mundo, los estudiantes hoy en día enfrentan grandes desafíos en materia de salud mental, como el aumento en tasas de ansiedad, depresión, estrés, miedo al fracaso, drogas, violencia, el bullying, medios sociales y un futuro incierto sobre el regreso a clases presenciales. El distanciamiento social ha puesto a prueba las emociones de los niños y adolescentes.

Dado los desafíos que enfrentan los estudiantes en la etapa escolar, es primordial que las escuelas los escuchen y los ayuden a desarrollar las habilidades sociales y emocionales que necesitan para relacionarse y desarrollarse.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL?

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje en el cual se ven inmersos todos los agentes educativos, siendo los estudiantes los protagonistas que integran a su vida valores, actitudes y habilidades dentro y fuera de la escuela, que les permiten comprender y manejar sus emociones. Esto les ayuda a construir identidad personal, cuidado, a establecer relaciones y a tomar decisiones, siendo este un conocimiento significativo, que no solo es funcional en la escuela, sino en la vida cotidiana.

La SEP en México menciona que múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas, establezcan relaciones y mejoren su rendimiento académico. Así que, a largo plazo, se puede asociar con el éxito profesional, la salud y la participación social.

Basándonos en el programa “Aprendizajes Clave” Preescolar “2017, expone lo siguiente: Los tiempos actuales demandan enfocar la educación desde una visión humanista, que se coloque en el centro del esfuerzo formativo, tanto a las personas como a las relaciones humanas y al medio en el que habitamos. Ello implica considerar una serie de valores para orientar los contenidos y procedimientos formativos y curriculares de cada contexto y sistema educativo. “Los valores humanistas que deben constituir los fundamentos y la finalidad de la educación son el respeto a la vida y a la dignidad humana, la igualdad de derechos y la justicia social, y la diversidad cultural y social, así como el sentido de solidaridad humana y la responsabilidad compartida de nuestro futuro común” (SEP, 2017)

MARCO TEORICO

Victorino y De Souza (2006) en su análisis, consideran que existe un cambio de época asociado a tres visiones del mundo: la cibernética que se asume como una máquina con un sistema de información autorregulado y una visión que crea un discurso cuya racionalidad instrumental privilegia la tecnociencia como solución a los problemas de la sociedad. La *mercadológica*, que privilegia la racionalidad económica como solución a los problemas y se aspira a la *contextual* como un discurso de racionalidad comunicativa y da prioridad a la interacción consciente y negociada para resolver los problemas a causa de la acción humana.

Así, hoy se habla de formar parte de una sociedad insatisfecha, de vivir un mundo desbocado, que no se parece al que pronosticaron, que está fuera de control (Giddens, 2001). Una sociedad que, en su anhelo por buscar la verdad científica, dio al ser humano el conocimiento con el cual podría dominar la naturaleza, pero al otorgarle la hegemonía del uso de la técnica y al consumo material, hizo que el individuo perdiera el contacto consigo mismo, con la vida y olvidara la capacidad de vivir experiencias emocionales profundas y de sentir la alegría o la tristeza que suelen acompañarlas (Fromm, 2007).

Las habilidades socioemocionales

En CASEL, se utiliza el término de habilidades socioemocionales (HSE) o aprendizaje socioemocional “para referirse a ellas como herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales”. Asumen la connotación de la posibilidad de su educabilidad o entrenamiento ([Hernández, Trejo y Hernández, 2018, p. 88](#)).

Tienen su antecedente principalmente en los trabajos de Gardner con su teoría de las inteligencias múltiples. Los trabajos de [Peter Salovey y John Mayer \(1990\)](#) y Goleman (1996) con sus aportes de la inteligencia emocional. En el mismo sentido surge en 1994 el concepto de aprendizaje socioemocional (SEL), sugerido por el Programa Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL). El cual lo define como la forma en la que estudiantes y adultos aprenden y practican los

conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarias para: comprender y manejar las emociones, establecer y lograr objetivos positivos, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas tomar decisiones responsables ([CASEL,2017](#)).

Sin embargo, actualmente se discute el concepto de competencia emocional como un enfoque que ha desarrollado en España Rafael Bisquerra y su equipo de trabajo, definiéndola como la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia ([Bisquerra- Alzina y Pérez -Esconda, 2007, p.63](#)). Después de una amplia revisión, distinguen dos tipos de competencias: competencias de desarrollo técnico-profesional y competencias socio personales, donde se incluyen las emocionales.

PROPUESTA APLICABLE PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES

PROPOSITOS:

- **Lograr el autoconocimiento** a partir de sus necesidades, pensamientos y emociones, así como su efecto.
- **Autorregular las emociones** y generar destreza para solucionar conflictos.
- **Comprender a los demás** de manera empática y establecer relaciones interpersonales.
- **Fortalecer su autoconfianza** y la toma de decisiones con sus fundamentos.
- **Aprender a escuchar y a respetar** las ideas de los otros, para generar un buen ambiente de trabajo.
- **Cultivar una actitud responsable**, positiva y optimista, que mantengan la motivación para desempeñar con éxito sus actividades.
- **Desarrollar capacidad de resiliencia** para enfrentar las adversidades.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Reconocer el origen e importancia de las emociones mediante el conocimiento de sí mismo y la autorregulación, así como las estrategias que permiten reaccionar de la mejor manera ante una situación emocional conflictiva.

Objetivos específicos:

a. Explicar la variedad de las emociones y el autoconocimiento, a partir de la identificación de situaciones que provocan distintas reacciones, así como los efectos e influencia de éstas en la conducta.

b. Definir la autorregulación como un proceso necesario para ejercitar destrezas esenciales que ayudan a la gestión emocional, mediante la descripción de algunas técnicas que permiten anticiparse a situación.

Título del proyecto	“Monstruo de Colores”
Duración	1 mes
Materiales	<p>Monstruos de colores</p> <p>Frascos</p> <p>Sobres</p> <p>Cartón</p> <p>Palitos de madera</p> <p>Videos</p> <p>Cuento</p> <p>Ruleta</p> <p>Dado</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>Galletas</p> <p>Refresco</p>
Actividades a trabajar	
<p>Para comenzar, debemos investigar, que son las emociones, en una cartulina, con ayuda de papá o mamá escribiremos nuestra investigación y la colocaremos cerca de donde hacemos la tarea, pues esa nos ayudará en todo el proyecto.</p> <p>En hojas blancas, trabajaremos con cada una de las emociones, por ejemplo, en una de las hojas, colocar cosas amarillas que generen mucha felicidad, en otra hoja, cosas azules que provoquen tristeza colocarlas junto a la investigación.</p> <p>Junto con el papá o mamá de familia, realizaremos un FRISO acerca de las emociones, con base en la investigación que realizamos, lo pegaremos cerca de donde realizamos la tarea.</p> <p>Investigaremos a que se refieren cada una de las emociones, y lo registraremos en nuestro cuaderno.</p> <p>Comenzamos por conocer este cuento de Anna Llenas, española, que ha sido traducido a varios idiomas y que se puede encontrar muchos recursos en internet en relación a éste. Vamos a compartir algunos aquí. Si tenemos el cuento, nada mejor que leerlo en ronda a la tarde o antes de ir a dormir... pero si no lo tenemos dejo un video aquí</p> <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI</p>	

También puedes descargar aquí el cuento en pdf <http://www.escuelafranciscovarela.cl/wp/wp-content/uploads/2017/07/El-monstruo-de-colores.pdf>

El niño recibirá una carta del monstruo de colores hecha por el padre de familia, en donde el monstruo expone que tiene problemas con sus emociones y necesita ayuda del padre de familia y del niño para poder estar feliz, después de esa actividad continuamos.

Usamos tarritos, o vasos, o sobres, con distintivos de colores: azul para la tristeza, rojo para la rabia, rosa para el amor... etc. El niño escribe en tarjetitas (papelitos) o si no saben escribir pueden dibujar cosas que les causan esas emociones y las guardamos en los tarritos/recipientes, sobres de carta etc.

Cuando haya terminado, se le pide que venga a una ronda/ círculo/ mesa redonda y vamos abriendo los tarritos o vasos, y vamos leyendo uno a uno cada tarrito. Se recomienda comenzar por tristeza o rabia y dejar para el final calma y alegría. Armamos una cartelera juntos, con los dibujos de los tarritos, pegamos los papelitos y vamos ampliándola en la semana, a raíz de nuevas situaciones que vayan surgiendo.

Fabricaremos 5 monstruos con cada una de las emociones, coloreando cada uno de ellos

Fabricaremos supuestos con tarjetas con situaciones en las que se de cada una de las emociones.

Colocaremos la tarjeta en el monstruo correspondiente.

Desarrollo.

Cada niño o niña tiene un palillo de madera o varilla que va a decorar a su gusto y que va a llevar su nombre escrito con marcador indeleble. Estos palillos pueden utilizarse para la actividad de Emociómetro, pero también para la votación en asambleas, para organizar situaciones cotidianas, para colaborar en la casa, etc

El Emociómetro. Cada día, en la tarde o hacia la nochecita, realizamos el "Emociómetro". ¿De qué se trata? De hablar de cómo nos sentimos hoy y por qué. Para ello, y siguiendo el cuento imprimimos (o dibujamos) los cinco monstruitos. Y podemos colgarlos a todos, o podemos hacerlos como tarjetas, o como una rueda donde están todos... las posibilidades

son infinitas. La idea es que antes de sentarse en la ronda/ círculo/ mesa redonda que implica el Emociómetro, cada niño y niña, ponga su palillo con su nombre en el monstruito que identifica con la emoción del día.

Realizaremos un títere con cada una de las emociones, mientras los hacemos recordaremos cuáles son, de qué color y como se siente cuando tenemos esa emoción.

Con ayuda de papá o mamá realizar un vídeo en donde el niño cuente una historia con los títeres y enviárselo a la maestra.

El dado de las emociones. Es un juego, con la cantidad de participantes que quieran, conviene no más de cuatro. Pueden disponer de un tiempito específico para ello o trabajar en grupos reducidos en casa. ¿Cómo se juega? El juego comienza preparando el dado: pintando los monstruos, recortando, armando el cubo. Es preferible reforzarlo con cinta adhesiva en todas las caras.

Un jugador tira el dado. Sale una emoción. Debe contar en qué situación (en general, o del día o de la semana) se ha sentido así. Luego continúa otro jugador, hasta que todos tiren el dado. Si lo desean pueden repetir el juego tantas veces como quieran.

El dado imprimible lo puedes descargar de aquí <https://pt.slideshare.net/yeseniajimenez/dado-de-las-emociones-el-monstruo-de-colores>

Trabajaremos con la ruleta de las emociones y pañuelos de acuerdo a los colores de las emociones, cuando salga, por ejemplo, tristeza, el niño y el papá deberán colocarse el pañuelo correspondiente a esa emoción.

Jugaremos con el rompecabezas de las emociones, este consistirá en jugarlo en familia encontrando las piezas, por ejemplo, el monstruo rojo, con la ira o el enojo, al final platicaremos con el niño acerca de cuál es la emoción que más influye en él este día.

Le haremos un traje al monstruo de colores, para ello necesitaremos estambre, hilo, papel crepe en tiras etc., según el contexto. Realizaremos un monstruo de los colores en cartón y realizaremos hoyos grandes a modo que entren los materiales, el niño elegirá el color de la emoción y comenzará a meter el material en los hoyos del monstruo y platicarán en familia acerca de quien siempre tiene esa emoción y cómo podemos solucionarla.

La idea es que cada niño fabrique su propia rueda de las emociones, les proporcionaremos una plantilla (puedes descargarla aquí <https://www.pinterest.es/source/menudatribublog.blogspot.mx>) para que: colorean y recorten la rueda (importante identificar cada emoción con el color correspondiente):

Los dividiremos por grupos. Podemos jugar de varias maneras con la rueda.

Realizaremos tarjetas de cada una de las emociones, en cartulina, colocaremos diferentes actividades que nos guste mucho hacer, serán de toda la familia, las que no, las que nos generen miedo, frustración, tristeza y las pegaremos en alguna parte de la casa donde sea visible, posterior a ello, platicaremos sobre cómo podemos manejar esas emociones, qué hacer cuando estemos enojados, felices, tristes etc.

Realizaremos unos portalápices con las diferentes emociones que ya conocemos, este nos servirá para observarlo diario.

Necesitaremos 5 tubos de papel higiénico, pintura y un marcador. Pintaremos cada tubo del color de la emoción que más tenemos, por ejemplo, podemos empezar con el de alegría, después con los que siguen.

Les colocaremos la cara que les corresponde, por ejemplo, a la de alegría una cara feliz. Los pegaremos todos y los tendremos en un lugar visible.

Jugaremos parchís del monstruo, este juego consiste en tirar los dados, solamente cuando salga 6 o 1 podremos salir.

El objetivo del juego es meter nuestras fichas en el lugar en el que salimos, eso solo se logrará, dando toda la vuelta. Si me encuentro en el lugar 5 y a un jugador le cae un 5, me come y regresa mi ficha al inicio, gana el que meta todas las fichas a sus casillas.

Adivina cómo me siento. Mímica. El concursante gira la rueda y debe expresar con mímica la emoción que le ha tocado, los demás tienen que adivinar. De esta manera trabajamos la gestualidad, detectar las emociones en los demás (lenguaje no verbal).

Explica un día que te sentiste así. El concursante debe explicar una situación referente a la emoción que le ha tocado los demás tienen que adivinar de qué emoción se trata.

Continuamos trabajando con las emociones, el día de hoy realizaremos un experimento,

llamado las espumas de colores, en 5 vasos de plástico, colocamos un poco de espuma de afeitar el niño, empezará a tocar con los dedos, hacer círculos, se frota con las manos... Posteriormente añadimos pintura de los colores representativos de las emociones y formamos el 'lío de las emociones' mezclando la ALEGRÍA con el ENOJO, el MIEDO, con la CALMA y el ENOJO.

En esta actividad, realizaremos un espejito mágico con pintura. espejito, espejito... ¿cómo me siento hoy? Lo decoramos con los colores de las emociones, utilizando la técnica del puntillismo, con ayuda del padre de familia para poder trabajarlo.

Cierre

En una reunión burbujeante (con refresco y galletas

En papelitos, escribiremos las soluciones de cómo manejar cada emoción y los colocaremos en 5 sobres con los colores de las emociones.

Sentados en el suelo, tendremos las imágenes en blanco de 5 monstruos, en familia, colorearemos de acuerdo con las emociones que son.

Colorearemos cada monstruo de acuerdo con el color que corresponde y pegaremos los sobres junto con los monstruos y se pondrán en un lugar en específico.

Cuando se requiera, los tomaremos de ahí y buscaremos soluciones cuando las necesitemos.

Conclusiones:

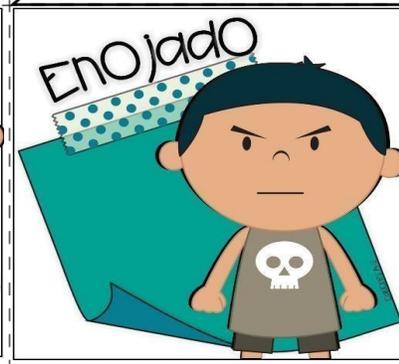
Las emociones dirigen el comportamiento y estados de ánimo de los niños, las actividades son reacciones subjetivas al ambiente en el cual se reflejan en el acompañamiento de las actividades diarias.

El trabajo de las emociones en los niños es desarrollar habilidades para encontrar sus propias emociones, evitando acciones con emociones negativas y generar emociones positivas, desarrollando fortalezas para sus competencias emocionales.

Las actividades
conocerse a sí
y la expresión hacia
verbal y corporal, a
manifestaciones del
hacia la sociedad un
poder



reflejan el sentir,
mismos, experimentar
los demás de forma
través de sus
día a día. Formando
ser seguro capaz de
expresar



sus
emociones ante



cualquier situación.

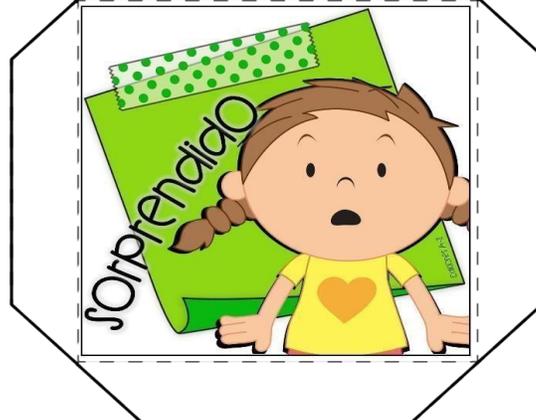


Figura 1. Dado didáctico de emociones. <http://www.mundoderukkia.com/2021/03/dado-de-las-emociones.html>