


# El reflejo de mis emociones en una muñeca.

Autora: Dulce Anais Vega Flores

Coordinación de Educación para la Salud L046 del Municipio  
de Temascaltepec, C.C.T. 15AOS2006J

Fecha completa de finalización del RDE: 24 de febrero de  
2023.

Logo de la licencia: 

## Introducción

Empoderar a las mujeres y promover la igualdad de género es fundamental para acelerar el desarrollo sostenible. Poner fin a todas las formas de discriminación contra mujeres y niñas no es solo un derecho humano básico, sino que además tiene un efecto multiplicador en todas las demás áreas del desarrollo.

La igualdad de género no solo es un derecho humano fundamental, sino que es uno de los fundamentos esenciales para construir un mundo pacífico, próspero y sostenible.

La igualdad de género implica que todas las personas tengan los mismos derechos, recursos y oportunidades independientemente de su identidad de género y sean tratadas con el mismo respeto en todos los aspectos de la vida cotidiana: trabajo, salud, educación. El principio de igualdad y de no discriminación por razón de sexo es una obligación de derecho internacional general que vincula a todas las naciones y, dado su carácter primordial, se establece siempre como un principio que debe inspirar el resto de los derechos fundamentales.

La escalera de la violencia es cuando entre familia se golpean unos a los otros, el más grande golpea al menor y de esta forma se van golpeando entre sí, el más chico de la familia no encuentra una persona más pequeña y se desquita con alguna mascota ya sea con un su gato o perro.

Por ejemplo, suele pasar que el padre regrese frustrado de su trabajo y en su casa se desquita con su esposa, ella pasa la violencia al adolescente que después obviamente se desquita con el niño pasando un gran coraje y mucha violencia de tal manera que el niño se puede desquitar con un animal.

Para ello se pretende dar a conocer “La Estrategia rompiendo estereotipos” en beneficio de las emociones que presentan los alumnos y padres de familia ante la presencia de situaciones familiares que se viven a diario en el seno familiar a causa de la violencia donde la equidad

de género dentro de cada hogar fomentándolo los alumnos dentro de la escuela en su comportamiento y conducta ante esos estereotipos inculcados dentro del yugo familiar.

Que ha ido afectando en el campo de la emoción, el estudio de la regulación emocional fue considerado como tardía, desarrollado por Freud, acerca de las defensas psicológicas y la teoría de estrés y afrontamiento de Lazarus, que ha sido un foco importante en diferentes estudios como la teoría del apego de Bowlby. Bowlby planteó que el vínculo es algo que se desarrolla desde la infancia y repercute en la manera de establecer relaciones en la edad adulta.

El niño en su infancia crea apego con su madre mediante la relación que sostienen, el autor refiere que puede ser un apego seguro, inseguro o evitativo; estos tipos de apego que Bowlby plantea repercuten en cómo la persona establecerá relaciones en la edad adulta. (Ruppert, 2017)

La teoría de Bowlby se enfoca en el desarrollo humano durante las primeras etapas de la infancia repercutiendo en el comportamiento en las relaciones adultas, como la selección de pareja y la crianza de los hijos, etc. (Ruppert, 2017).

De acuerdo con la teoría del apego y la regulación emocional hay una tendencia de privilegiar ciertas formas de manejar y regular las emociones, un apego seguro en la primera infancia trae consecuencias en la expresión, modulación y flexibilidad en el control de las emociones. (Peralez & Torres Herrera, 2021)

Por esto esta estrategia partirá de las emociones que los alumnos presentan ante esos prejuicios y estereotipos que tienen marcado de casa en su infancia que esto los lleva a tener un apego ante estos estereotipos de regulación de las emociones.

En el año 1926 se planteó la teoría de Freud acerca de las defensas psicológicas, la cual propone que las personas desarrollan una serie de estrategias para lograr mantener el equilibrio psicológico y minimizar las consecuencias de sucesos demasiado intensos

emocionalmente. Esta teoría se basó principalmente en la regulación de la ansiedad. Freud usó la ansiedad como un término general para las emociones negativas (Gross, 1998).

Para Lazarus definió el estrés como una relación entre la persona y el entorno (considerado por la persona como relevante para su bienestar) en donde se exceden los recursos de la persona ante las respuestas de afrontamiento, como el afrontamiento centrado en el problema dirigido a resolver el problema, y el afrontamiento centrado en la emoción, que tenía como objetivo disminuir la experiencia emocional negativa. Fue esta última construcción la que sentó las bases para el estudio de la regulación de las emociones (Gross, 1999).

Por esto debemos conocer el significado de emoción se enfocó en el significado de la palabra emoción que proviene del latín emitio que significa impulso o movimiento y moción que proviene del termino moveré y en el prefijo que estos movimientos van enfocados a la acción (Goleman, 1996)

## Desarrollo

No hay nada más personal e intransferible que el propio cuerpo, la propia mente y la línea que mantiene en equilibrio a ambos. El derecho a la salud y la equidad de género nos pertenece en el preciso momento en el que somos seres humanos ante la sociedad, especialmente cuando somos niños.

Pero, ¿qué hay del derecho de los niños a participar en la mejora y bienestar de su propia salud y bienestar? ¿Y su derecho a participar en los sistemas de salud de la sociedad que le rodea?

Como se hace mención al inicio del texto la salud incluye el bienestar físico, mental y social, por ello se diseñó esta estrategia para promover y concientizar la igualdad de género y la erradicación de los estereotipos para desarrollar la salud mental de los niños y niñas, ante el contexto en el que viven, tomando en cuenta el estado de ánimo que el alumno presenta dentro y fuera de casa ante sucesos en su vida que repercute en su educación.

Esta estrategia consiste en realizar una muñequita de las emociones para Analiza la existencia de estereotipos y prejuicios propios y ajenos, asociados a características de la diversidad individual y sociocultural, en prácticas de valores y emociones positivas adecuadas en los niños que se encuentran en el nivel de primaria, fortaleciendo los comportamientos y conductas adecuadas en los alumnos y padres de familia, mediante el reflejo de emociones y el apego familiar que menciona Bowlby en su teoría de apego.

Por esto en esta estrategia de trabajo de orientación pedagógica se dará a conocer una serie de pasos mediante una planeación didáctica para llegar a un aprendizaje esperado: **Analiza la existencia de estereotipos y prejuicios propios y ajenos, asociados a características de la diversidad individual y sociocultural.**

Con la finalidad de que el alumno aprenda a identificar esos estereotipos y prejuicios propios ante su contexto social y familiar que los lleva a presentar emociones negativas o positivas.

Para lograrlos se desarrollará una planeación con los pasos necesarios para realizar dicha muñequita de maíz. Esta planeación cumple con todas las partes acordes a una planeación de Educación Primaria.

## **ESTRATEGIA DE TRABAJO “ORIENTACION DIDACTICO”**

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. (Publica, 2017).

La transversalidad de la Educación Socioemocional requiere, para ser más efectiva, que haya oportunidades de trabajar las cinco dimensiones socioemocionales (“Autoconocimiento”, “Autorregulación”, “Autonomía”, “Empatía” y “Colaboración”) más allá de la media hora designada para esta asignatura en primaria y una hora en secundaria.

El docente debe favorecer un ambiente positivo de aprendizaje para lograr una interacción beneficiosa entre los miembros del grupo, basada en normas de convivencia y relaciones de respeto, afecto y solidaridad. En este sentido, el ejercicio de las habilidades de la Educación

Socioemocional debe estar íntimamente ligado al trabajo que se realiza en las diferentes asignaturas y áreas de desarrollo, y en diferentes momentos de trabajo y convivencia en el aula y en la escuela.

Por esto se desarrolla una estrategia de trabajo para conocer las emociones de los alumnos mediante el reflejo de mis emociones en una muñeca, teniendo un aprendizaje significativo mediante una estrategia de aprendizaje que es un procedimiento (conjunto de pasos o habilidades) que un alumno adquiere y emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender y seguir procedimientos.



- Se explica que las muñecas no tienen estereotipos y que tanto niños como niñas pueden utilizar y realizar una muñequita.

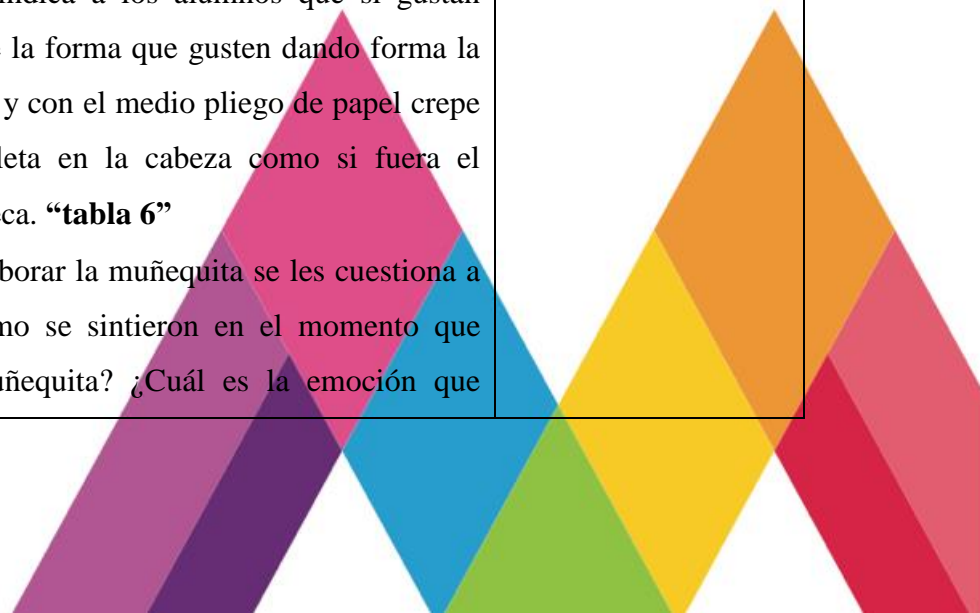


D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O

- Al explicar a los alumnos sobre los estereotipos, se da la premisa que iniciaremos a elaborar una muñequita, pero que en esta ocasión no será con botellas o calcetines sino que será una muñequita de maíz, con esta muñequita ellos podrán expresar esas emociones tanto negativas o positivas que lleguen a sentir cada día ante cualquier suceso dentro y fuera de sus casas.
- Los materiales que se necesitaran son hojas de maíz, palo de paleta, bola de unicel Núm. 5, pistola y barra de silicón calienten, materiales que se piden con anticipación a los alumnos. **“tabla 1”**
- Se da la indicación a los alumnos; para iniciar a armar la muñequita primero deben de tomar la bola de unicel y el palo de paleta. **“tabla 2”**
- Al tener dichos materiales se indica que deben de colocar el palo de paleta a la mitad de la bola, checar que quede bien centrado el palo en la bola de unicel y así encajar la bola con el palo, cuidando que no quede incorrecto.
- Si llegara a quedar incorrecto se le coloca una gota de silicón en medio para que al secar se endurezca y quede fijo el palo con la bola.
- Al obtener lo que es la base de la muñeca, se indica a los alumnos que sus ocho hojas de maíz las extiendan sin romper para iniciar a dar forma al cuerpo de la muñeca.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primero con una hoja se cubre la bola de unicel con el palo; indicando que eso será la cabeza y cuello de la muñeca, al tener terminado dicho proceso se da la indicación, de tomar una hoja y la corten de forma vertical a la mitad y obtener una pequeña porción de la para comenzar a enrollarla bien para que quede las manos de la muñeca. <b>“tabla 3”</b></li> <li>• Al tener el cuerpo de la muñeca se indica a los alumnos tomar otras seis hojas y con esas colocarlas en la parte de debajo de la bola, tomando como base el palo de paleta se iniciará a pegar las hojas una por una hasta dar forma el vestido de la muñeca. <b>“tabla 4”</b></li> </ul>	
<p>C I E R R E</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al obtener el cuerpo de la muñeca que está conformado por la bola de unicel, el palo de paleta y el vestido con las hojas de maíz, se pasa a poner las manos de la muñeca que es la mitad de la enrollada, para colocarla en la parte de atrás de la muñeca con ayuda del silicón, sosteniendo las puntas en el vestido de la muñeca simulando que son sus brazos. <b>“tabla 5”</b></li> <li>• Posteriormente se da la directiva que el trozo de hoja que quedo donde hicieron las manos de la muñeca, se va hacer un rebozo de la muñeca que se colocara de la misma forma en la que se puso las manos.</li> <li>• Para finalizar se indica a los alumnos que si gustan pueden pintarla de la forma que gusten dando forma la cara de la muñeca y con el medio pliego de papel crepe hacerle una pañoleta en la cabeza como si fuera el cabello de la muñeca. <b>“tabla 6”</b></li> <li>• Al terminar de elaborar la muñequita se les cuestiona a los alumnos ¿Cómo se sintieron en el momento que elaboraban su muñequita? ¿Cuál es la emoción que</li> </ul>	



	<p>presentan en ese momento?, ¿Qué es lo que rescatan de la actividad?, ¿creen que solo las niñas pueden elaborar y jugar con una muñeca?, piensan si ustedes han roto esos estereotipos que tenían sobre el uso de las muñequitas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar una lluvia de ideas de los pensamientos y sentimientos de los alumnos al elaborar dicha actividad “el reflejo de mis emociones en una muñeca”.</li></ul>	
<p>Observaciones:</p> <p>Esta actividad se propone al director escolar y maestros frente a grupo para disipar dudas sobre cómo se va a desarrollar la actividad, así como las actividades que llevarán a cabo en casa de nuestros alumnos.</p>	<p>Evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lograr que el alumno exprese sus emociones mediante una muñeca.</li><li>✓ Fortalecer sus emociones dentro y fuera de su casa.</li><li>✓ Hacer conciencia sobre la igualdad de género.</li></ul>	



## ELABORACION DE LA MUÑEQUITA DE MAIZ

*Tabla 1 Materiales*



*Tabla 2 Cuerpo de la muñeca.*





Tabla 3 Elaboración de Vestido.



Educativo

Tabla 4 Colocación de manos y rebozo.



Tabla 5 Detalles de cara y pañoleta.



Tabla 6 Muñeca terminada.



## CONCLUSIONES.

- Identificar cuales eran los estereotipos que los alumnos tenían marcados desde casa, cambiando las perspectivas de ellos ante el uso de los juguetes.
- Sensibilizar a los alumnos sobre los prejuicios que tenían al respecto de las muñecas.
- Plasmar las emociones positivas y negativas que se dan ante la violencia que pueden vivir dentro y fuera de su casa.
- Concientizar a los alumnos que el uso de muñecas no nos hace menos como persona por ser el sexo opuesto.
- Cambiar los estereotipos de los alumnos ante las creencias individuales y socioculturales.
- Desarrollar habilidades nuevas en los alumnos ante la elaboración de un juguete hecho por ellos.
- Dar una diferente perspectiva en los alumnos ante el manejo de sus emociones.

Acervo  
Digital  
Educativo



## BIBLIOGRAFÍA

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. En *Review of General Psychology* (págs. 271-299).
- Peralez, M. R., & Torres Herrera, K. (SEPTIEMBRE de 2021). *UNIVERSIDAD RUIZ DE MONTROYA*. Obtenido de [https://repositorio.uarm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12833/2294/Bujaico%20Peralez%2c%20Maxary%20R.\\_Torres%20Herrera%2c%20Karina\\_Tesis\\_Maestr%c3%ada\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uarm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12833/2294/Bujaico%20Peralez%2c%20Maxary%20R._Torres%20Herrera%2c%20Karina_Tesis_Maestr%c3%ada_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Publica, S. d. (2017). Plan y programas de educación básica. En A. N. Mayer. Ciudad de México.
- Ruppert, F. (2017). Trauma, vínculo y Constelaciones familiares. Paidós.

