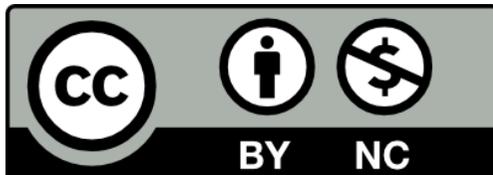


Proyecto Socioemocional



Karen Saybeth Enciso Arellano
USAER No. 47 15FUA0559C
Amatepec, Méx.
13/02/2023



INTRODUCCIÓN

Las emociones infantiles tienen un papel fundamental en el desarrollo cognitivo del alumno, ya que son uno de los soportes del aprendizaje. La educación emocional favorece las capacidades comunicativas, las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos.

El presente proyecto surge de la necesidad de brindar atención socioemocional como parte de las acciones implementadas en la red institucional de apoyo socioemocional (RIAS) con el principal objetivo de fortalecer en las comunidades educativas, las habilidades para identificar, comprender y gestionar las emociones, con el propósito de establecer relaciones personales positivas y constructivas en los alumnos.

Está integrado por 9 actividades que a través del juego permitirán a los alumnos la identificación y regulación de sus emociones.

“EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES”

OBJETIVO: Crear un pequeño teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños, donde reconocerán y nombrarán situaciones que les generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo.

MATERIALES:

- **Marionetas o títeres con palitos de madera.**
- **2 Dados, uno con las emociones y otro con objetos o lugares**
- **plantilla de personajes**
- **colores**
- **una cobija chica**

Desarrollo de la actividad

Elaborar 2 personajes.

Sentarse en forma de círculo con su peluche y cobija.

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.

Lectura del cuento “Los tipos duros también tienen sentimientos”

<https://www.youtube.com/watch?v=8BHvHYNAalk&t=41s>

los niños responden a preguntas relacionadas con el cuento.

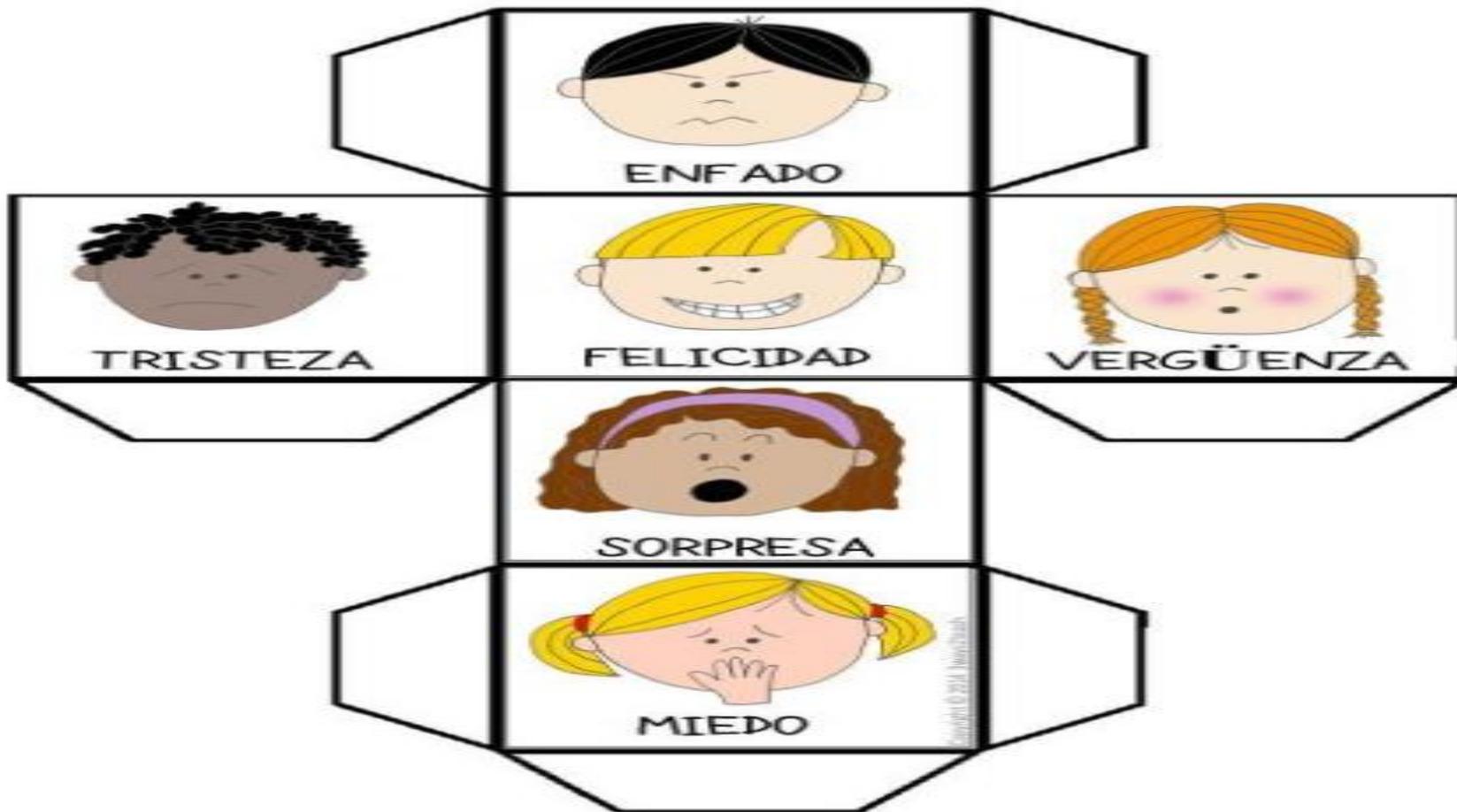
se anexan plantillas de algunos personajes que pueden elegir y `plantilla de dados.



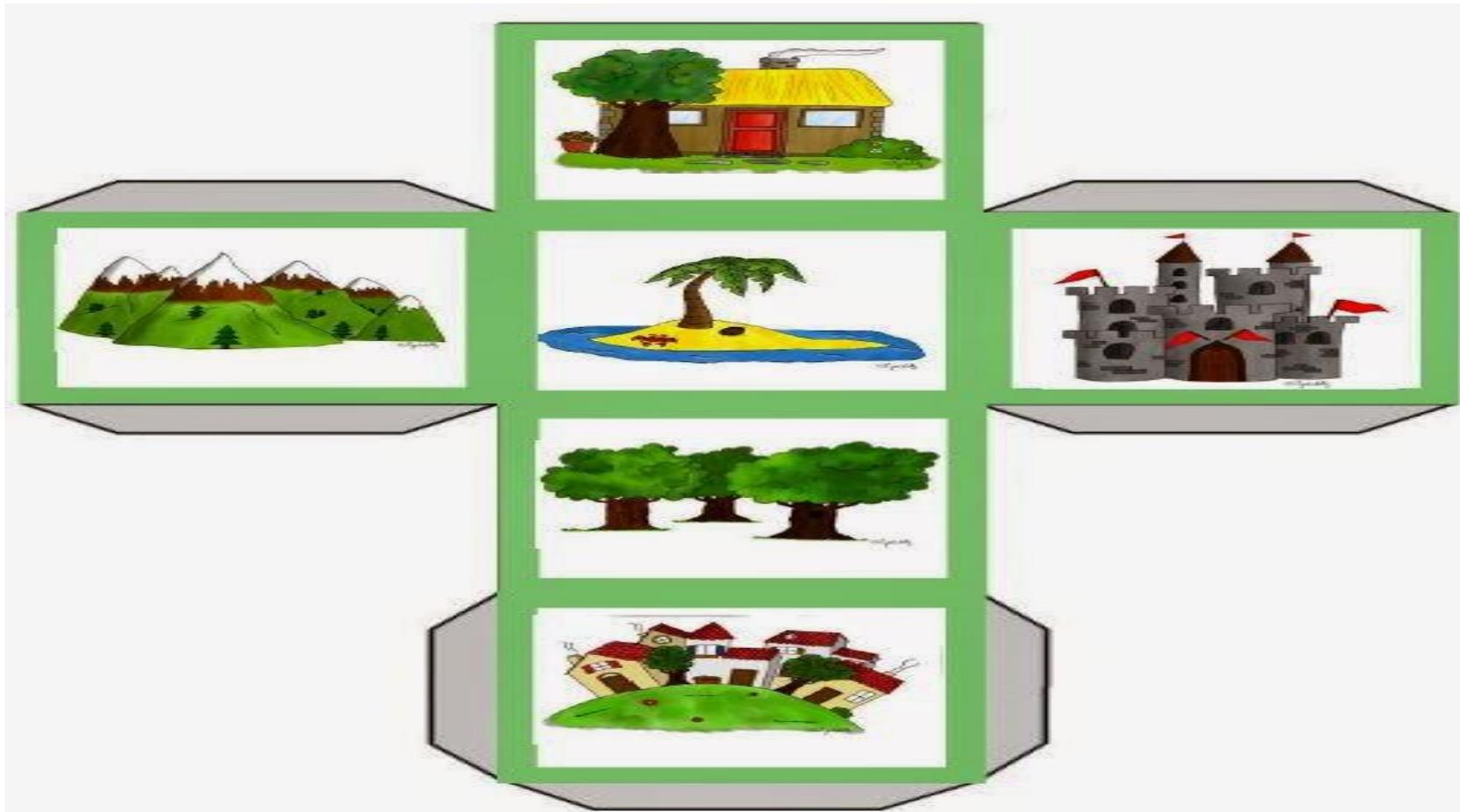
<https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>



<https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>



<https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>



➤ <https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>

“MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES”

OBJETIVO: a través de la música, pintura y emociones permitir a los niños sentir emociones y expresarlas de forma totalmente libre, sin miedo a equivocarse.

MATERIALES:

- Reproductor de música.
- papel bond blanco
- vasos de plástico
- pintura de colores
- pinceles
- playera o mandil

Desarrollo de la actividad

pegar el papel bond en una superficie plana, posteriormente colocar un color de pintura en cada vaso, cerca del papel bond, ubicar los pinceles o dependiendo la técnica de pintura, será el material a utilizar.

ya ubicado nuestro material, nos ponemos en círculo o tumbados, ojos cerrados, las manos en la barriga y hacemos unas cuantas respiraciones lentas, inspirando por la nariz y expirando despacio por la boca.

Estos ejercicios nos ayudarán a estar más concentrados al momento de escuchar la canción.

Al término de cada estrofa los niños expresarán cómo se sienten, cuando se haya terminado la canción, se dirigirán al espacio donde se colocaron los primeros materiales y plasmarán libremente en el papel bond, lo que les hizo sentir esa canción.

“RINCÓN DE LA CALMA Y MESA DE LA PAZ”

OBJETIVO: Ofrecer un espacio en que el alumno pueda estar tranquilo, potenciando la regulación de las emociones.

MATERIALES:

- almohada
- caja de madera
- peluche
- reloj de arena o bola de nieve
- esencia relajante
- instrumento musical
- laberintos de meditación

Desarrollo de la actividad

El rincón de la calma es un lugar físico donde el alumno puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad.

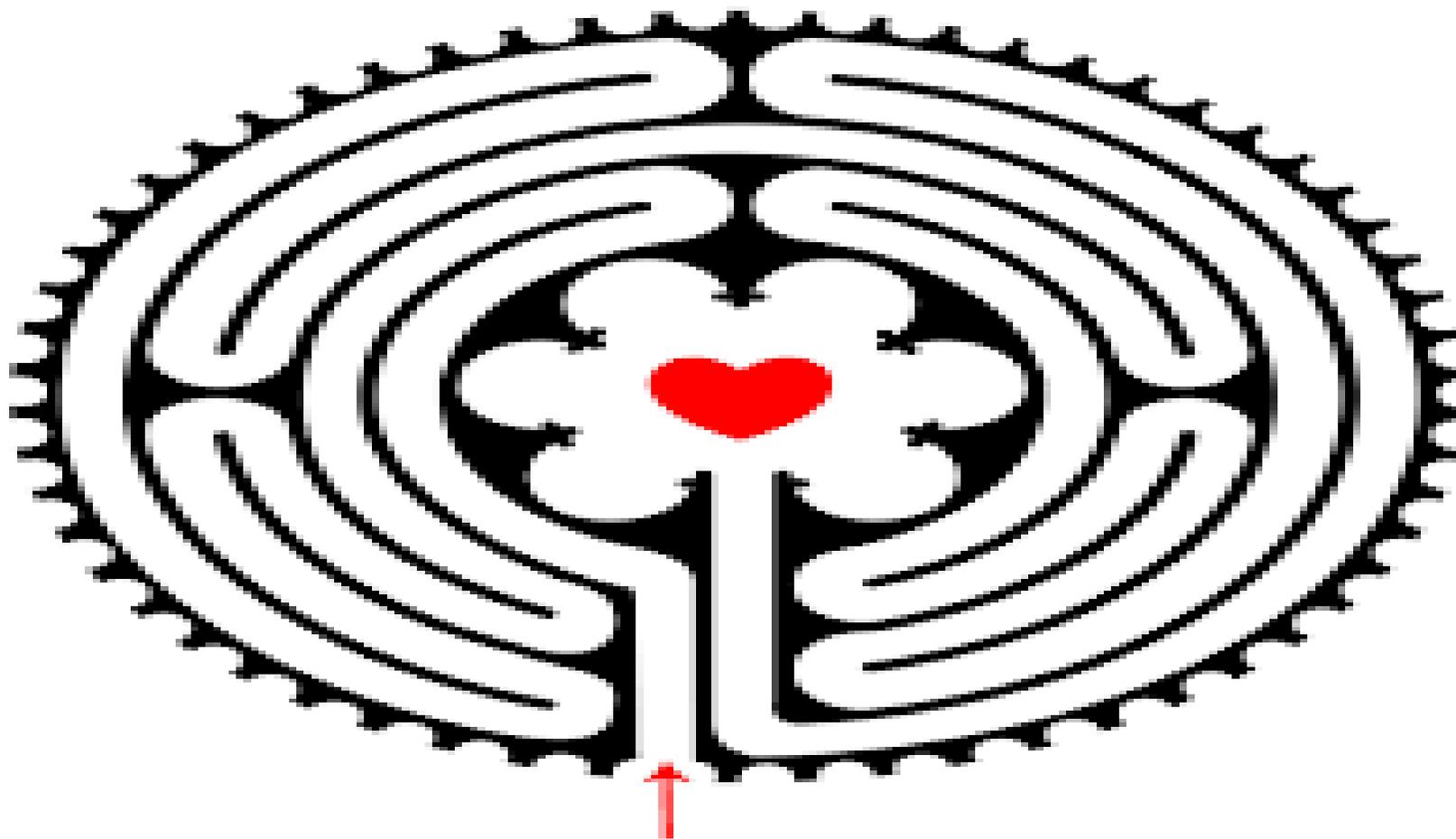
Lo primero será explicarles cómo funciona (con antelación claro) y que es un lugar seguro donde puede ir siempre que estén enfadados, tristes, preocupados, nerviosos,... o simplemente cuando quieran estar solos y tranquilos.

Sobre todo remarcar que el rincón no es un castigo, sino una herramienta que pueden usar o no, son libres para elegir. Además pueden ir solos o, si lo prefieren, acompañados.

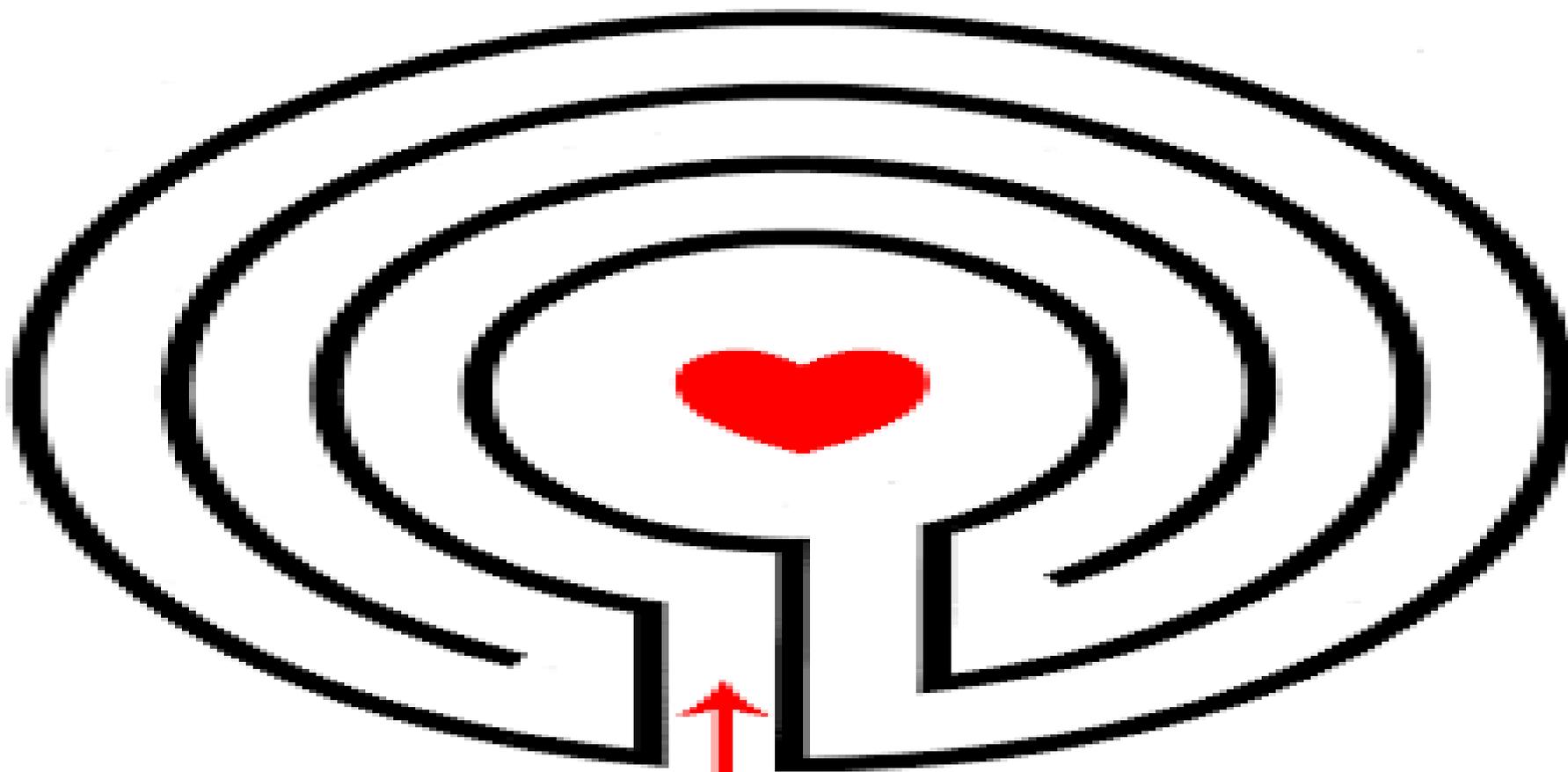
realizar ejercicios de relajación.

se anexan laberintos de meditación

Instrucción: Partiendo de la flecha roja, con el dedo seguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo. Respirar lenta y tranquilamente durante el proceso



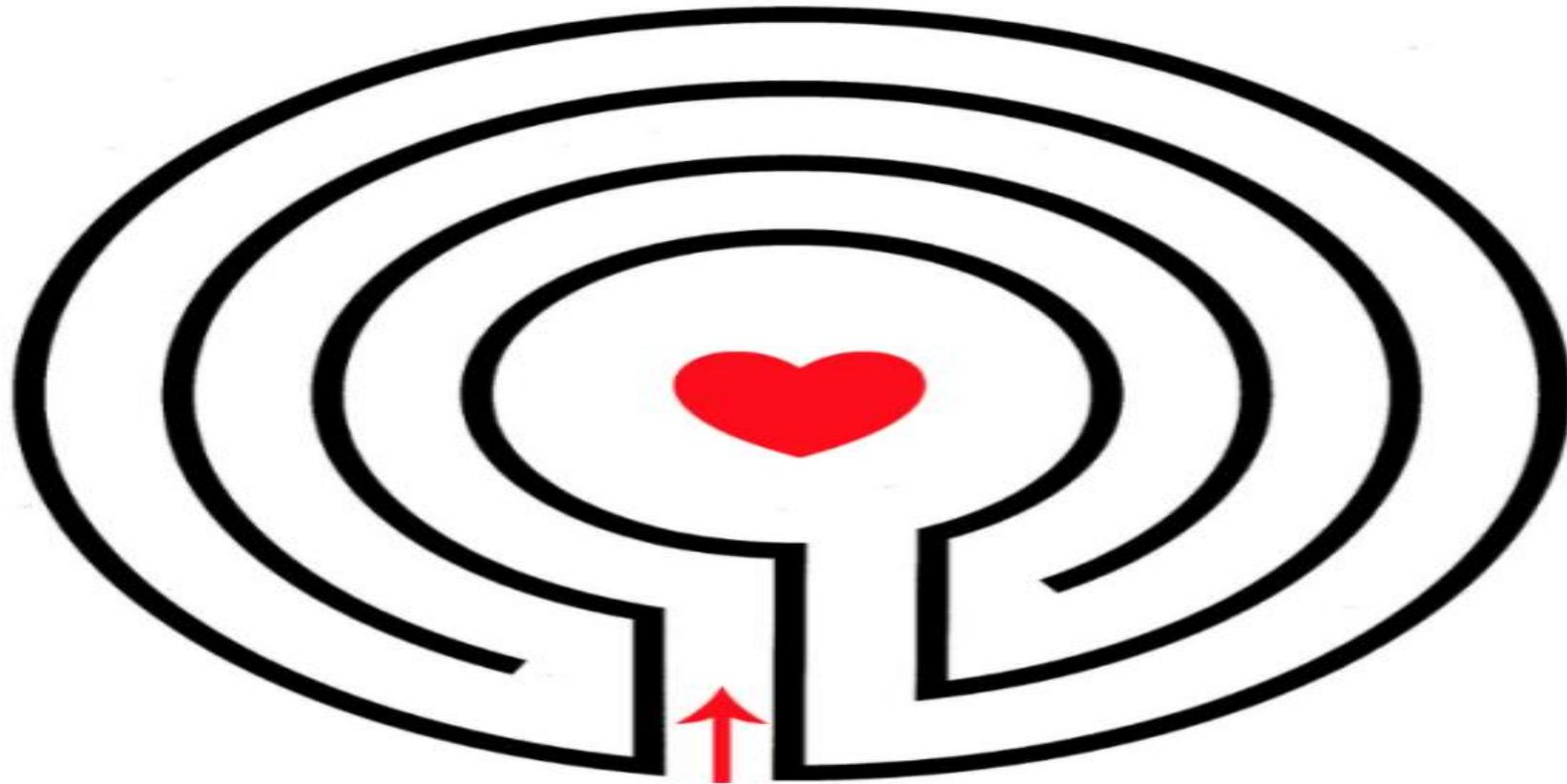
Instrucción: Partiendo de la flecha roja, con el dedo seguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo. Respirar lenta y tranquilamente durante el proceso.



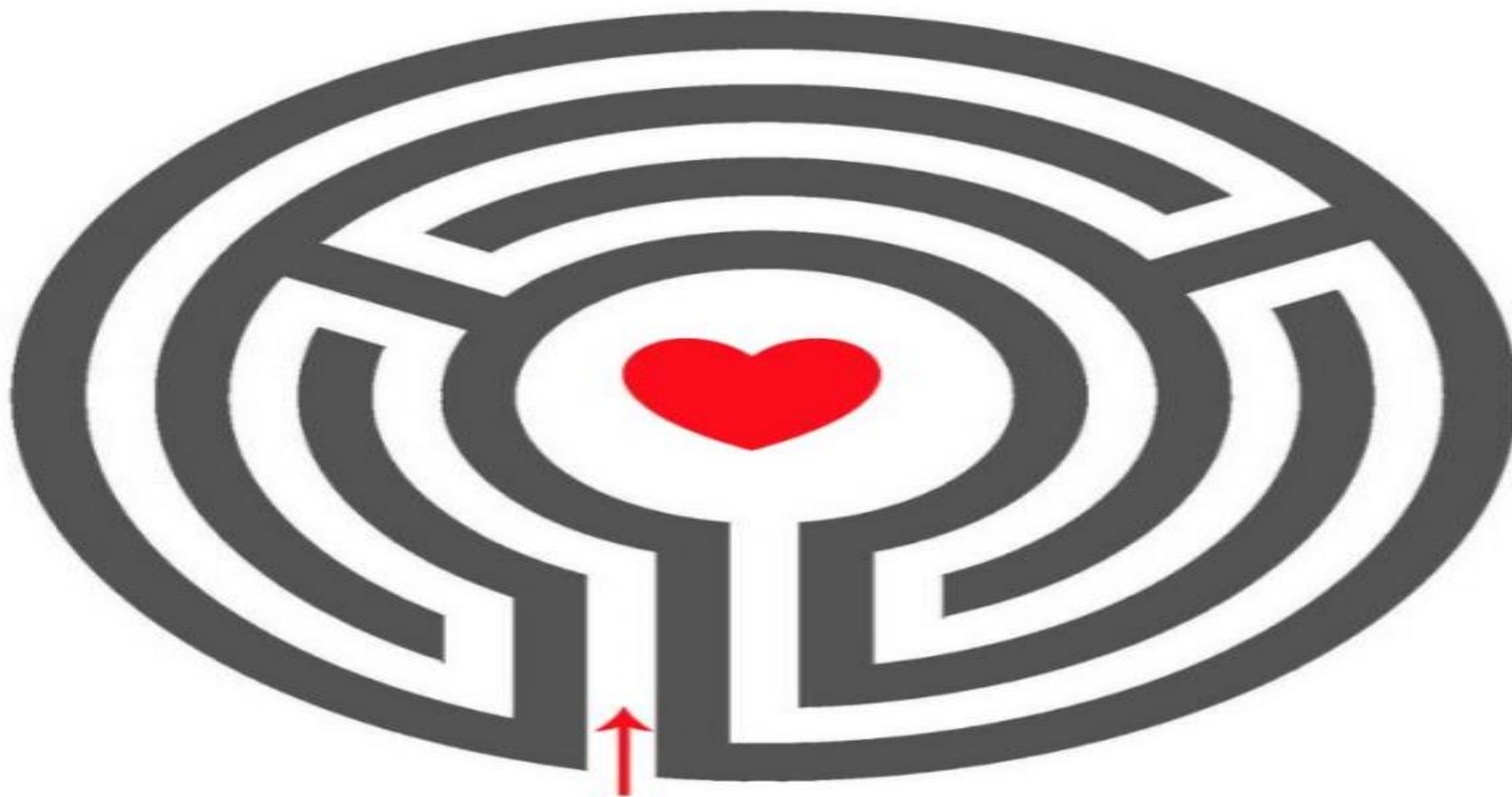
Instrucción: Partiendo de la flecha roja, con el dedo seguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo. Respirar lenta y tranquilamente durante el proceso.



Instrucción: Partiendo de la flecha roja, con el dedo seguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo. Respirar lenta y tranquilamente durante el proceso.



Instrucción: Partiendo de la flecha roja, con el dedo seguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo. Respirar lenta y tranquilamente durante el proceso.



“TÉCNICA DE LA TORTUGA”

OBJETIVO: Regulación de emociones a través de la técnica de la tortuga

MATERIALES:

- reproductor de video.

Desarrollo de la actividad

Explicar a los alumnos el cuento de la tortuga y hacer una analogía con lo que a veces le sucede a él, así cuando esté enojado o enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando, gritando o parecido) puede acordarse de la tortuga y actuar como ella.

Es decir, resguardarse en un caparazón imaginario, para relajarse y pararse a pensar antes de actuar. Así le será más fácil encontrar soluciones a sus problemas sin dañar a los demás ni a él mismo.

“Había una vez una tortuga llamada “Tortuguita” que tenía 6 años y no le gustaba mucho ir al cole, porque pasaban muchas cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar, patalear y pelearse con los demás. Sólo quería dibujar y pintar. No quería colaborar con nadie. Todos los días tenía problemas con los compañeros, con la profesora...y después se sentía muy mal y triste.

Un día encontró a una tortuga muy mayor que le dijo que quería ayudarla y le dijo:

- Te contaré un secreto.
- ¿Cuál?- preguntó Tortuguita.
- Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabietas,...
- Pero, ¿qué es?- insistió Tortuguita.

-Es tu caparazón –respondió la vieja tortuga - Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelearse,... Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.

- ¿Y cómo se hace? – preguntó de nuevo Tortuguita.

- Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y aprietalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: “Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie”.

A continuación Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo:

-¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela.

Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho una cosa y antes de chillar, patear, insultar, pensó: “he de poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor: meterme en el caparazón”.

Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito. La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que se enfadaba”.

“YOGA INFANTIL”

OBJETIVO: Regulación de emociones a través de sesiones de yoga.

MATERIALES:

- almohada
- tapete
- reproductor de música

Desarrollo de la actividad

empezar con ejercicios de respiración.

Posteriormente aplicar técnica de cubito de hielo.

Consiste en hablarle al niño y guiarle en la siguiente meditación:

"Eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente.

Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa cómo poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, cómo te va calentado.

Despacio ve soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco ve extendiendo el cuerpo hasta quedarte tumbado a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de agua líquida.

Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrítete, suéltate, ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes."

al finalizar realizar ejercicios de yoga.

se anexan algunos ejercicios.



➤ <https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>

Postura de mariposa: Nos sentaremos al estilo indio, apoyando las plantas de los pies una contra otra, a continuación nos agarraremos con las manos los pies y moveremos las rodillas de arriba a abajo como si aleteásemos. La espalda debe estar recta.



➤ <https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>

Postura de la cobra: Nos tumbaremos en el suelo y apoyaremos las manos a la altura de los hombros, estirando los brazos todo lo que podamos sin hacernos daño en la espalda. Mantendremos la mirada hacia arriba. Mantendremos la postura entre 30 y 40 segundos.



➤ <https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>

La postura del niño: Se deben apoyar los glúteos sobre los talones y estirar los brazos hacia delante, apoyando las manos sobre el suelo. La frente debe apoyarse en el suelo para poder relajar el cuello.



➤ <https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>

La postura del perro: Se debe mantener los dos pies pegados al suelo por completo, sin levantar los talones, y la cabeza se debe esconder entre los brazos, para no forzar el cuello.



➤ <https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>

La postura del árbol: La postura del árbol es una buena manera de aprender a mantener el equilibrio. Primero se hace con una pierna y luego con la contraria, y se debe mantener la postura durante 40 segundos con cada pierna.



➤ <https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>

La posición del guerrero: Se debe hacer con la pierna de delante doblada ligeramente hasta notar que se nos endurece el cuádriceps, y la de atrás totalmente estirada. Los dedos de los pies de la pierna delantera deben mirar al frente, mientras que el pie de la pierna posterior debe estar de lado. Mantener la postura con cada pierna durante 40 segundos.

“UN ZOOLÓGICO EN MI JARDÍN”

OBJETIVO: Exploración del contexto

MATERIALES:

- **figuras de animales**
- **letreros**
- **reproductor de música**

Desarrollo de la actividad

Asignar espacios dentro del jardín de niños para colocar animales de acuerdo a su hábitat, colocar el letrero del hábitat que corresponda.

Realizar un recorrido por todo el jardín y observar qué animales se hospedaron durante la cuarentena.

contarle a los alumnos cómo se sintieron los animalitos al estar resguardados y hacer las siguiente pregunta:

¿Qué podemos hacer para que los animalitos se sientan mejor?

se anexan plantillas de letreros



➤ <https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>



➤ <https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>

“ME COMUNICO CON MI MAESTRA”

OBJETIVO: Motivar a las y los estudiantes a dialogar con su maestra, sobre sus vivencias, alegrías, preocupaciones y miedos.

MATERIALES:

- hojas
- colores
- peluche o juguete

Desarrollo de la actividad

realizar una dinámica de saludo, dar un abrazo al peluche o juguete de alumnos y mencionarles que estamos con ellos.

Realizar las siguientes preguntas a los alumnos.

¿A quién le pides ayuda cuando no puedes hacer algo?

¿ cuando te sientes mal en tu salón a quién le cuentas?

¿ Qué es lo que más te gusta de tu maestra?

Se pide a las niñas y los niños que en una hoja de papel dibujen a su maestra y expresen que les gustaría decirle.

hacer énfasis en la importancia de comunicarnos.

“YO VALGO MUCHO Y TÚ TAMBIÉN”

OBJETIVO: Que las y los alumnos se sientan valorados como personas y motivados a mirar el presente y el futuro con optimismo.

MATERIALES:

- Hojas
- Colores
- Cuento <http://ceip-losolivos.centros.castillalamancha.es/sites/ceip-losolivos.centros.castillalamancha.es/files/documentos/actividades/OREJAS DE MARIPOSA.pdf>
- Espejo

Desarrollo de la actividad

Se forma un círculo con las y los alumnos y se les indica que deben pensar en que es lo que más les gusta de su cuerpo (cualidad), compartir en voz alta. Posteriormente se lee el cuento “orejas de mariposa”.

para finalizar nos colocamos uno por uno enfrente del espejo y decimos en voz alta todo lo que nos gusta de nuestra persona.

Los demás alumnos escuchan atentos y al terminar la participación de cada alumno damos un fuerte aplauso.

“ME SIENTO SEGURA, O SEGURO Y APRENDO A SER MÁS INDEPENDIENTE”

OBJETIVO: Que las y los estudiantes identifiquen a personas cercanas que les ofrecen seguridad y protección.

MATERIALES:

- Carteles con los nombres: mamá, papá, hermano, amigo, árbol y león -
- hojas
- Plumones

Desarrollo de la actividad

Se realiza la dinámica “Buscando ayuda en la selva”, donde participarán todos los alumnos.

Para desarrollar la dinámica, seis estudiantes representarán los siguientes papeles: mamá, papá, hermano, amigo, árbol y león. Todos, menos el león (quien permanece fuera del aula), se pondrán en el centro del espacio, separados unos de otros, y usando un cartel que los identifique.

Los demás estudiantes pasearán libremente por la selva. De pronto, a indicación de la o el docente, aparecerá el león, y quienes estén sin cartel deberán buscar protección junto a aquella persona o elemento (mamá, papá, hermano, amigo o árbol) que sientan que les dará seguridad y los ayudará a salvarse.

Luego que las y los estudiantes se han ubicado donde se sienten más protegidos, se les pregunta:

¿Por qué acudieron a esa persona u elemento?

¿Cómo se sienten al lado de esa persona o elemento? ¿Por qué se sienten así?

“ESPONJITA ”

OBJETIVO: Que las y los estudiantes desarrollen una actitud resiliente frente a las dificultades que les ha tocado vivir

MATERIALES:

- reproductor de música
- una esponja
- agua
- recipiente
- tierra
- piedra pequeña

Desarrollo de la actividad

cada alumno tomará su esponjita y la apretarán con mucha fuerza, después le darán golpes, le dirán a su esponjita que es muy fea, le vaciarán tierra, la apretarán con una piedra y por último le tirarán agua.

se les preguntará sobre:

¿qué le pasó a la esponjita mientras la maltrataban?

¿volvió a su forma real?

hablar sobre la importancia de ser resilientes.

cantar la canción “ La alegría de vivir”

“APRENDO SOBRE LAS MEDIDAS DE CONTINGENCIA SANITARIA ”

OBJETIVO: Que las y los estudiantes identifiquen y pongan en práctica medidas sanitarias

MATERIALES:

- imagenes sobre medidas sanitarias
- reproductor de video.

Desarrollo de la actividad

hablar sobre la importancia de seguir con las medidas de contingencia sanitaria, a través de una proyección en donde los alumnos tendrán que elegir cual es una medida sanitaria y deberán mostrar cómo se lleva a cabo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>
- <https://www.pinterest.es/mundoderukkia/socioemocional-juegos-y-actividades/>
- <https://subeducacionbasica.edomex.gob.mx/sites/subeducacionbasica.edomex.gob.mx/files/files/Manualrias.pdf>
- <http://cdguaymallen.gob.ar/guay/jugar-con-el-teatrillo-de-las-emociones/>
- <https://www.guiainfantil.com/servicios/yoga.htm>
- <https://infosal.es/wp-content/uploads/2021/07/Relajacion.pdf>