

**GUÍA DE ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA:
"ACTIVIDADES PARA IDENTIFICAR Y NOMBRAR A LAS EMOCIONES EN
PREESCOLAR"**

LUCERO BENITEZ RODRIGUEZ

C.C.T: 15EJN3453C

SAN MATEO ATENCO, MÉX.

8 DE DICIEMBRE DE 2022

[
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUCCION

La inteligencia emocional de un niño no se desarrolla de la noche a la mañana, al igual que las habilidades motoras finas, las habilidades cognitivas y sus talentos. Este es un proceso que requiere apoyo incondicional, así como el entorno adecuado. Los niños en preescolar simplemente están aprendiendo a descubrir el mundo, tanto el mundo interior como el mundo exterior. Los niños y las emociones están vinculados de una manera muy específica que los adultos a veces olvidamos, suponiendo que ellos, como nosotros, sepan controlarlas.

El propósito de este documento es compartir algunas estrategias generales para que los niños conozcan acerca de las emociones y las puedan poner en práctica en el salón de clases y hasta en el hogar.

DESARROLLO

Las emociones de los niños son el motor de su desarrollo personal. Al interactuar con otros niños en edad preescolar, ejercitan habilidades socioemocionales y prueban su capacidad para interactuar con su entorno.

Algunos de los beneficios de la Educación Socioemocional es mejorar la relación interpersonal; facilitar el proceso de aprendizaje; mayor uso del sentido común; los niños se vuelven más responsables y organizados; reducir los niveles de violencia y bullying; reducir ansiedad; Mejorar la comunicación y la escucha.

En el nivel de preescolar contamos con distintos materiales que nos pueden servir de apoyo para poder desarrollar en nuestros alumnos su autoconocimiento y otras actividades que a través del juego y de la socialización favorecemos en ellos la identificación de las emociones.

ACTIVIDADES PARA APOYAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EDUCACION PREESCOLAR A IDENTIFICAR Y NOMBRAR LA EMOCIONES.

Actividad 1. IMITO LA EMOCIÓN.

Los alumnos se sientan con su silla formando un círculo. La maestra debe quedar a la vista de todos los alumnos y expresará emociones con su rostro (alegría, tristeza, enojo y miedo), la nombrará y solicitará a los niños que la imiten. Realizar varias rondas. La intención de la actividad es que los niños identifiquen que emoción se esta expresando con el rostro.

Actividad 2. EMOCIONES EN LOS ROSTROS

La maestra realizará una selección previa de imágenes de rostros de personas expresando distintas emociones. Las mostrará a los niños y los niños deberán identificar de que emoción se trata, también pueden expresar porque creen que las personas que aparecen en cada imagen se sientan de esa manera.

Actividad 3. CLASIFICANDO LAS EMOCIONES

Los niños deberán traer de casa recortes de personas expresando distintas emociones.

En el pizarrón la maestra colocara papel bond dividido de acuerdo a las emociones que quiere favorecer en su identificación.

Los niños pasarán de manera libre a pegar las imágenes de acuerdo a las emociones.

En plenaria revisar las clasificaciones realizadas, corroborar que se hayan colocado las imágenes en la emoción correcta.

Corregir en caso de que se necesario. Colocar la imagen en el lugar correcto.

Actividad 4. LECTURA DE CUENTOS

La lectura por si sola favorece en muchos aspectos, pero en este caso su uso será para ampliar el vocabulario emocional del alumno, le apoyará en identificar emociones, a comprender sus experiencias vitales (pasadas o futuras), a empatizar con sus demás compañeros, a poner conciencia y palabras a lo que les sucede, también muestra estrategias para resolver algo que nos sucede lo cual les apoyará a sobrellevarlo mejor ya que se harán de estrategias para resolver conflictos y autorregularse.

Recomendaciones:

“El Monstruo de Colores” de Anna Llenas

“Cuando estoy contento, Cuando estoy enfadado, Cuando estoy triste
Cuando tengo miedo, Cuando me siento querido” de Tracey Moroney.

“Emocionario. Di lo que siento” de Cristina Núñez y Rafael R. Valcárcel.

“El Bestiario de las emociones” de Adrienne Barman.

“Las emociones de Nacho” de Liesbet Siegers.

“El emocionómetro del inspector Drilo” de Susanna Isern.

Actividad 5. DIBUJEMOS LAS EMOCIONES

Los niños se observarán en espejos donde a través de su expresión facial harán el registro de cómo son sus distintas emociones.

Variante. Actividad en binas. Los niños con el uso de hojas de acetato y plumones permanentes dibujaran las expresiones de sus rostros. Mientras uno sostiene el acetato en su rostro y expresa una emoción, su compañero lo dibuja. Después hacen cambio de roles.

Actividad 6. ADIVINO LA EMOCIÓN.

Se elabora tarjetas de emociones, las cuales se colocan en una caja. Los niños participan de manera individual. Pasan y toman una tarjeta de una emoción y la tienen que actuar frente a sus compañeros.

Los demás compañeros de acuerdo a la expresión corporal que realice el alumno que esta al frente deben de adivinar de que emoción se trata.

Actividad 7. DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

Los niños de manera individual elaboran un diccionario con sus propias definiciones respecto a las emociones que se vayan abordando. A parte de lo que el niño expresa de ¿cómo es esa emoción (cómo se siente) ?, se puede ejemplificar con experiencias propias?

ACTIVIDAD 8. EL DADO DE LAS EMOCIONES

Para esta actividad se requiere de un dado, donde cada una de las caras tenga una emoción distinta.

Se lanzará en dado y ese día en plenaria los niños conversarán acerca de esa emoción, ¿Cómo se siente?, y compartirán experiencias de cuando las han sentido.

Variante. Los niños pueden participar de manera individual, lanzar el dado y de acuerdo a la emoción que caiga en la cara del dado compartirán una experiencia.

Esta actividad se puede realizar en distintos días dando oportunidad a que todos participen con todas las emociones.

Actividad 9. LAS EMOCIONES A PARTIR DE UNA FRASE:

Para continuar trabajando con el reconocimiento de las emociones y puedan identificar cuando sienten la emoción se pueden apoyar de que los alumnos completen frases con experiencias personales:

“En el salón me enojo cuando...”,

“En la escuela estoy alegre sí...”.

*cambiar la frase con distintas emociones.

Actividad 10. EL TEATRO DE LAS EMOCIONES

Quizás para algunos pequeños es complicado expresarse frente a sus compañeros y compartir experiencias personales, pero al brindarles herramientas para expresarse a través de ellas les facilita hacerlo y sentir más confianza como por ejemplo el uso de títeres, marionetas, sombras.

Los niños contarán con una diversidad de personajes a su alcance para poder elegir el o los que deseen usar para actuar las emociones.

Se puede indicar cual es la emoción que tendrán que actuar (experiencia) o se puede hacer uso de un dado y dejarlo a la suerte.

Actividad 11. OTRO JUEGOS

Se pueden apoyar de otros juegos que se pueden considerar tradicionales como la “Lotería de las emociones”, “Memoramas de las emociones” y “Domino de las emociones”.

Elaborar los materiales y se pueden realizar de manera grupal y en equipos.

ACTIVIDADES PARA APOYAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EDUCACION PREESCOLAR A IDENTIFICAR Y NOMBRAR LA EMOCIONES (USO DE MATERIALES DE APOYO EN PREESCOLAR)

SEMAFORO DE LAS EMOCIONES

Semáforo de las emociones!		TIEMPO ESTIMADO	FICHA
DESTINATARIOS NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACION PREESCOLAR	DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES	30 a 40 MINUTOS	1
<p>PROPÓSITO</p> <p>Que las niñas y los niños:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifiquen y reconozcan sus propias emociones mediante expresiones faciales. 	<p>APUNTES PARA EL DOCENTE</p> <p>Las emociones forman parte de nosotros y deben educarse para que los niños puedan crecer, desarrollarse y convivir mejor consigo mismos y con los demás. La educación emocional debe iniciarse en las primeras etapas de la vida, que es cuando hay mayores probabilidades de que sea efectiva.</p> <p>Para desarrollar competencias emocionales, un primer paso consiste en tener conciencia de las propias emociones en el momento en que ocurren, por lo que es importante reconocerlas, aceptarlas y expresarlas de forma asertiva.</p> <p>Un ejercicio importante en el salón de clases consiste en que los alumnos describan lo que sienten y lo que les provoca alguna emoción que estén experimentando para identificarla y llamarla por su nombre. Hay emociones como: enojo, vergüenza, tristeza, temor, alegría, o sorpresa que deben ser reconocidas para expresarlas de manera apropiada.</p>		
<p>RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Caja con recortes de rostros y figuras de historietas, que muestren diferentes emociones. Cartulina, plumones, pegamento y hojas de papel bond. 			

NOTA. Recuperado de Semáforo de las emociones. Promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela Fichero de actividades didácticas (ficha 1 pág. 1) 2019, SEP.

Semáforo de las emociones!		TIEMPO ESTIMADO	FICHA
DESTINATARIOS NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACION PREESCOLAR	DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES	30 a 40 MINUTOS	1
Pasos a seguir...			
1 CON LOS ALUMNOS			
<ol style="list-style-type: none"> Presente a los niños recortes de rostros de alguna revista o periódico, así como de algunos personajes de historietas. Divida una cartulina en 4 partes y escriba en cada una de ellas el nombre de las siguientes emociones básicas: enojo, miedo, alegría y tristeza. Pida al grupo que coloque los recortes de acuerdo al tipo de emoción que consideren representa el rostro o los personajes. Una vez que terminen, pregunte a los niños lo siguiente: <ol style="list-style-type: none"> ¿En qué momentos han sentido miedo? ¿En qué parte de su cuerpo lo han sentido más? ¿Qué hicieron cuando se sintieron temerosos? Solicite que de manera individual cada uno de los alumnos dibuje algo que le cause miedo. Después, tratando de que todo el grupo participe, mediante lluvia de ideas, cada uno de los niños compartirá sus dibujos y mencionará a qué le tiene miedo; mientras, el docente escribirá en una lista los miedos y agrupará aquellos con características similares. 		<ol style="list-style-type: none"> Los alumnos formarán equipos de acuerdo con la agrupación de sus miedos para que, de manera colaborativa, dibujen en una hoja de papel bond cómo acabarían, mediante el poder de su imaginación, con esos miedos. 	

NOTA. Recuperado de Semáforo de las emociones. Promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela Fichero de actividades didácticas (ficha 1 pág. 2) 2019, SEP.

Semáforo de las emociones

DESTINATARIOS: NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

TIEMPO ESTIMADO: 30 a 40 MINUTOS

FICHA: 1

Pasos a seguir...

PRIMERA VARIANTE

Muestre a los niños imágenes asociadas a diferentes emociones, para que ellos nombren la emoción que identifiquen. Una vez que sea reconocida, el docente pedirá que dibujen algo que les haga sentir la emoción que están distinguiendo, apoyando a los alumnos con algunas situaciones de la vida cotidiana, puede decirles, por ejemplo:

- Daniel se siente triste cuando su mamá se va a trabajar.
- Luisa se pone contenta cuando su papá le compra un helado.
- Bety le tiene miedo a las arañas, etc.

SEGUNDA VARIANTE

Después de clasificar los rostros de acuerdo con sus emociones, los niños, con ayuda del docente, pueden jugar "charadas", es decir, se colocará en el centro del salón, una caja con papeletas, en las cuales se escribirán diferentes emociones; algunos niños elegirán un papel y por medio de la mímica representarán físicamente la emoción que les tocó, mientras los demás tratarán de adivinarla.

PARA CERRAR

- Enfátice a los alumnos la importancia de conocer lo que sienten y darle un nombre, por ejemplo: siento enojo, miedo, tristeza, alegría. De esta manera, podrán conversar con los demás y encontrar una solución a algo que les genere malestar, como cuando sienten miedo.
- El reconocer nuestras emociones nos permite pedir ayuda si lo necesitamos o compartir con los demás cuando la emoción que sentimos nos hace sentir bien.

NOTA. Recuperado de Semáforo de las emociones. Promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela Fichero de actividades didácticas (ficha 1 pág. 3) 2019, SEP.

Semáforo de las emociones

DESTINATARIOS: NIÑAS Y NIÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

TIEMPO ESTIMADO: 30 a 40 MINUTOS

FICHA: 1

Pasos a seguir...

2 ENTRE MAESTROS

- Se sugiere trabajar como colectivo docente en una actividad que permita que cada docente en su salón de clases pueda ayudar a los niños a expresar sus emociones y, a la par, ajustar las actividades de aprendizaje para aquellos que lo necesiten; por ejemplo, se puede colocar en el salón un tablero con diferentes caritas que expresen distintas emociones para que los niños cuando lleguen, coloquen la inicial de su nombre debajo de la carita y así comunicar cómo se sienten ese día.
- Junto con lo anterior, se puede agregar un semáforo de emociones donde los niños que se identifiquen con emociones desagradables puedan colocar una imagen o símbolo que los represente al lado del color del semáforo, que va indicar el nivel de intensidad de la emoción sentida, quedando de la siguiente manera: rojo - nivel intenso (necesito ayuda, dialogar con el docente), amarillo - nivel medio (necesito un abrazo y unos minutos para respirar y tranquilizarme), verde - nivel normal (puedo continuar con mis actividades cotidianas).
- Se sugiere involucrar a toda la comunidad escolar en la construcción de los tableros y semáforos emocionales, para que, de ser posible, cada salón de clases cuente con uno y tarjetas con los nombres o iniciales de los alumnos de cada grupo.

3 CON LAS FAMILIAS

- Los padres de familia pueden ayudar a que sus hijos empiecen a reconocer sus emociones por medio de verbalizar en voz alta lo que sienten y compartirlo con ellos, por ejemplo: "Hoy mamá se siente estresada porque tiene mucho trabajo y está cansada" "Papá está muy contento debido a que aprobaron su proyecto en el trabajo", etc.
- Se sugiere comentar con las familias del alumnado que cuando los niños expresen algunas emociones difíciles, como enojo, tristeza o miedo, los padres en lugar de inhibir la manifestación de esas emociones, conversen con sus hijos sobre las razones de por qué se sienten de esa manera y los escuchen con atención, dejando que la emoción sea expresada, para posteriormente, intentar ayudar a los niños si ellos así lo solicitan o lo requieren.

NOTA. Recuperado de Semáforo de las emociones. Promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela Fichero de actividades didácticas (ficha 1 pág. 4) 2019, SEP.

LO QUE SIENTO

Propuestas de situaciones didácticas. Educación Socioemocional

(le gusta compartir su comida, es muy alegre, es un poco serio). Una vez que tengan esta información, pida a quien salió que regrese. Por turnos, a modo de pistas, denle la información que hablaron previamente sobre quién está oculto. Invite a quien está adivinando a observar al grupo y preguntar "¿Quién falta?", si no lo adivina, pueden revelar su identidad. Cuando el juego es conocido, en lugar de dar pistas, pida al niño que adivina que haga preguntas para saber de quién se trata: "¿Le gusta hacer amigos?, ¿es alegre?", mientras los demás responden.

VERSIÓN 4. Te reconozco

MATERIAL

- Tarjetas con los nombres de los niños.



Conversen sobre lo que más les gusta de la forma de ser de sus compañeros, por ejemplo, a alguien le puede gustar que otro compañero sea bueno jugando, cómo plática, o cómo se ríe. Ayúdelos a identificar estas cualidades o formas de ser en acciones, como "Rita consoló a Beto cuando lloraba porque se cayó en el patio, Jaime nos hace reír a todos con su risa, o Rosa es muy buena jugando lotería".

Invítelos a reconocer las cualidades de otro compañero. Pida que, sentados en círculo, de modo que todos puedan mirarse, piensen y nombren a compañeros que se distinguen por prestar ayuda a los demás, respetar los acuerdos o mantener su espacio limpio; nombre otras categorías o invite a los alumnos a que lo hagan.



Al iniciar la jornada, invite a los niños a tomar la tarjeta con el nombre de un compañero. Diga que durante dos días deberán estar atentos al compañero, observar su forma de ser, cómo se relaciona con los demás y cómo realiza las actividades, ya que esto le será útil para una actividad posterior.



Tome nota cuando los alumnos saquen el nombre del compañero, de modo que pueda recordárselos si llegaran a olvidarlo. Durante el día, mencione en diferentes momentos que deben observar a sus compañeros para que lo tengan presente.

Pasado el tiempo, invite a los niños a realizar un dibujo que exprese aquello que les gusta de la forma de ser de su compañero y guárdelos en un sobre. Ese será un reconocimiento personal que le obsequiarán. Es importante asegurarse de que todos hayan observado y al mismo tiempo sean observados, de modo que en la entrega todos reciban y entreguen un reconocimiento. Si percibe que algunos tienen dificultad para identificar algo que les gusta de otro, ayúdelos con preguntas para que piensen en algunas situaciones en las que puedan identificar algunas características: "¿Etsy ayudó a alguien a hacer algo?, ¿dejó en orden su lugar?, ¿notaste que...".



Sentados en círculo, entreguen sus reconocimientos. Propicie que antes de darlos mencionen en voz alta el nombre del compañero y la cualidad que reconocen en él; anime a quien lo recibe a externar un agradecimiento.

Revisen los dibujos y propicie que reflexionen de manera individual preguntándoles: "¿Sabías eso de tí?, ¿cómo te sientes al saberlo?".

Invítelos a dejar a la vista los dibujos, de modo que a la salida puedan dialogar con la persona que va por ellos sobre esa cualidad que les han reconocido, de modo que puedan incorporarla al reconocimiento que tienen sobre sí mismos.

ORGANIZADOR CURRICULAR. Autoestima.

LO QUE SIENTO

FINALIDADES

- Reconocen emociones y cuáles tienen mayor intensidad en ellos.
- Identifican motivos que pueden provocarles ciertos estados de ánimo y los explican.
- Se percatan de que no todos sienten igual ni reaccionan de la misma manera.

CONTENIDOS Y CAPACIDADES QUE SE PROPICIAN

A partir de imágenes, historias o escenas de cuentos, los niños pueden identificar y nombrar emociones y sentimientos que, además de compartir con sus compañeros, les ayudan a percibir que no todos sienten y reaccionan igual ante una misma situación.

NOTA. Lo que siento. Libro de la Educadora Educación Preescolar (pág. 111) 2020, SEP.

Libro de la Educadora. Educación Preescolar

VERSIÓN 1. ¿Qué sienten?

MATERIAL

- Lámina didáctica. Primer grado. Educación preescolar: "¿Cómo te sientes?".
- Lápices y colores.
- Libros de cuentos.
- Imágenes de personas expresando diferentes emociones.
- Cartulina.
- Pliego de papel con una línea que lo divida por la mitad.



Muestre la Lámina didáctica. Primer grado. Educación Preescolar: "¿Cómo te sientes?" y conversen acerca de las imágenes: "¿Cómo se ven los personajes?". Propicie que identifiquen los gestos y la actitud de cada uno, platiquen por qué creen que se sienten así. Es posible que algunos niños mencionen aspectos relacionados con la historia; ayúdelos a imaginar otras posibilidades, por ejemplo, "Y si los cerditos supieran que el lobo está cerca, ¿cómo se sentirían?, ¿cómo lucirían sus caras?, ¿qué harían?".

Invítelos a escuchar la lectura de un cuento, elija alguno que permita reflexionar sobre diversas maneras que tienen las personas de ver una situación, por ejemplo, "Un puñado de besos", de Antonia Rodenas; o "Cuidando a Louis", de Lesley Ely. Lea el libro a los niños; al terminar la lectura, abra un espacio para que comenten: "¿Qué sintieron mientras escuchaban el cuento?".

Animelos a compartir sus ideas: "¿Por qué crees que... se sentía feliz, ¿por qué crees que...

empujó o hizo llorar a...?, ¿por qué crees que... perdonó a...?, ¿por qué algunos niños se enojan cuando...?". Sintetice el problema presentado en la historia y pida al grupo que piensen cómo se podría resolver, animelos a considerar si alguien se ha sentido como los personajes de la historia.

Muestre imágenes de personas que evidencien en sus gestos o posturas estados emocionales diversos, e invítelos a interpretarlas: "¿Cómo se siente esta señora que está en la imagen?, ¿por qué creen que puede estar llorando este abuelito?, ¿qué le sucederá a este bebé que se rie tanto?". Invite a los niños a nombrar la emoción con la que asocian la imagen, tome nota en una tarjeta y péguela de modo que al final tenga una fila de imágenes con la emoción que los niños han identificado.



Si el repertorio de emociones es limitado, usted puede mencionarles algunas que puedan ir incorporando, como preocupación, vergüenza, sorpresa, alivio, amor e ilusión, entre otras.



Elijan alguna de las emociones del listado y proporcione una cartulina para que los alumnos registren con sus recursos la emoción y lo que la puede provocar. Para lograrlo, pida que piensen en qué puede suceder para que las personas sientan de esa manera, animelos a incluir tantos motivos como puedan. Señale cómo diferentes eventos nos pueden causar diferentes emociones, de manera que puedan empezar a percibir las relaciones de causa-efecto entre un evento y la emoción que puede hacernos sentir.



Invite a los alumnos a clasificar las imágenes de las personas que han observado, según la emoción que expresan en "Las que me gusta sentir" y "Las que no me agradan o me lastiman". Puede utilizar un pliego de papel con una línea que lo divida por la mitad para ir pegando las imágenes. Haga notar cómo para más de un niño una emoción puede ser desagradable, resaltando que es algo natural sentirse de una u otra ma-

Propuestas de situaciones didácticas. Educación Socioemocional

nera a partir de alguna experiencia, por ejemplo, "Cuando nos regañan por algo, es normal sentirnos tristes".

Para finalizar, puede invitar a los alumnos a participar en un juego de adivinanzas de emociones; modele la actividad para que los niños reconozcan de una manera más sencilla cómo jugarán. Inicie seleccionando una de las emociones sin nombrarla, mencione aspectos que la ocasionan, por ejemplo, "Voy a elegir una emoción que siento cuando me han comprado un helado o cuando me han felicitado por portarme bien". Ensaye algunas posturas o gestos y cuando esté lista representela frente al grupo para que adivinen de qué emoción se trata. Invite a otros niños a participar. Cuando pase el primero pida que le diga "en secreto" qué emoción ha elegido. Apoye al niño para que, sin revelar su selección, adopte posturas o gestos asociados a ella, puede darle ejemplos que reflejen las causas o motivos que la ocasionan de los que se han trabajado en clase: "Recuerda cómo haces cuando mamá te regaña por algo"; cuando esté listo podrá mostrarla y el grupo tratará de adivinar qué es lo que siente.

VERSIÓN 2. Emociones y expresiones

MATERIAL

- Libros de cuentos.
- Pliego de papel con la silueta de una persona.
- Pliegos de papel.
- Pinturas.



Comenten de manera libre qué cuentos les gustan más y por qué. Diga a los niños que en ocasiones las historias de los libros nos producen cierta emoción, comparta con el grupo algún título que usted haya leído y la emoción que le generó.

Haga una lista de libros que les haya leído a los niños y que generen una emoción.

Pida a los niños buscar entre los cuentos del salón aquellos que les den miedo, los hagan reír, los alegren, les entristezcan, o les den ganas de bailar o cantar. Dialoguen sobre cómo podemos saber cuando un cuento provoca risa, miedo o ternura. Tome nota de las respuestas de los niños en un pliego de papel y consérvelo a la vista. Promueva que expliquen las razones de su elección.

Durante varias sesiones, lea cuentos a los niños y apóyelos para que identifiquen en cada una escenas o acciones que causen la emoción que antes señalaron: "Dijimos que este cuento provocaría risa, ¿fue así?, ¿en qué parte?"; escriba en el pizarrón la emoción y pida a los alumnos que le dicten qué parte de la historia la causa.

¿Qué sentí?	¿Qué sucedió en el cuento que me hizo sentir así?
Tristeza	Los animales no querían al Patito Feo y lo maltrataban.

Invite a los niños a pensar en situaciones como las de los cuentos y qué harían si ellos fueran, por ejemplo, el patito al que ningún animal quería: "¿Cómo se sentirían?, ¿alguien ha pasado por algún momento así?, ¿cómo se siente el cuerpo cuando estamos pasando un mal momento por enojo?, ¿se han dado cuenta alguna vez...?".

Coloque al frente un pliego de papel con la silueta de una persona y promueva que los niños piensen: "¿En qué parte de mi cuerpo siento el enojo?". Varíe los estados emocionales (nervioso, feliz, asustado). Invite a los alumnos a señalar en la silueta dónde sienten alguna emoción y márquenla.

Comente que es importante prestar atención a lo que pasa en nuestro cuerpo para poder reconocer lo que estamos sintiendo; puede darles algunos ejemplos, como "Cuando siento miedo, me pongo muy fría; o cuando estoy nerviosa, me sudan las manos". Anímelos a participar completando la frase "Cuando me pongo feliz, siento..."; varíe las emociones e invítelos a revisar a quién más le pasa eso.



Puede suceder que para algunos niños resulte difícil dar ejemplos de reacciones físicas asociadas a sentimientos; de ser así, comente algunas para que ellos puedan identificar si han sentido algo similar, así podrán ir reconociendo estas señales paulatinamente.


Libro de la Educadora, Educación Preescolar

En otro momento, pueden conversar sobre qué querrán decir ciertas expresiones, como "Me asusté tanto que se me puso la piel de gallina", "Estaba tan nerviosa que sentí un hueco en la panza". Emplee otras, como "Sentí mariposas en el estómago" o "Un nudo en la garganta". Conversen sobre qué sentirán las personas para expresarse así.


VERSIÓN 3. Un día me sentí...

MATERIAL


- Libros de cuentos.
- Pliegos de papel.
- Pinturas.
- Cofre confeccionado con ojos y boca, a modo de títere.
- Cajas pequeñas.



Seleccione libros en los que se presenten emociones y sentimientos que los niños puedan comparar con lo que ellos sienten, por ejemplo, *El más gigante*, de Juan Gedovius; o *¿Cómo te sientes?*, de Anthony Browne. Después de la lectura, pregunte: "¿Qué tan grande es el cielo, la montaña, el mar, la oscuridad?, ¿será el silencio más grande que la montaña?, ¿es el amor el más gigante?, ¿es el miedo el más grande?". Pida a los niños imaginar cómo será el miedo, a qué podría parecerse, cómo será el enojo, igual a..., de qué color será la felicidad, qué forma tendrá el amor. Escuche sus ideas y proponga hacer pinturas que representen alguna emoción o sentimiento sobre el que quisieran trabajar: "¿Cuáles conocen?, díctenme para poder hacer una lista". Déjela a la vista.



Entrégueles pliegos de papel, pinturas, pinceles, brochas, y pídale imaginar y pintar la emoción o sentimiento que hayan elegido; si alguno tiene duda, invítelo a considerar las que incluyeron en el listado. Comente que pueden representar un sentimiento o emoción que esté dentro de ellos, que imaginen qué forma tendrá y de qué color es.



Coloquen las producciones de los niños en un lugar visible del salón. Haga notar lo diferentes que son en las formas de imaginar las emociones y sentimientos; invite a que algunos niños expliquen a los demás lo que pintaron. Escriba el título o la situación que los niños le digan en cada pintura.

Utilice un títere para iniciar un diálogo sobre los sentimientos, simule que dialoga con el personaje y haga que le pregunte a usted: "¿Cómo te sientes hoy?". Responda nombrando la emoción y explicando por qué se siente así; posteriormente, utilice el títere para invitar a los niños a contarle cómo se sienten y por qué. Puede resultar útil dar un tema que oriente las participaciones, de inicio use un tópico agradable, de modo que hablar de lo que sienten les sea sencillo, por ejemplo, puede ser que el títere sugiera: "¿Les ha pasado que se sienten muy felices por algo...?, ¿por qué?"; permita que los niños hablen con libertad sobre esa y otras emociones. Agotadas las intervenciones, haga que el títere se despidiera y ofrezca regresar en otra ocasión.



Anticipe a los niños que deben tener mucho respeto, ya que lo que van a compartir son cosas personales y merecen mucha atención, de modo que deben escucharse. Comente que, si alguien no desea participar, puede elegir dedicarse a otra actividad, siempre que no interfiera con lo que el grupo comparte.

Explique a los niños que sus ideas, sentimientos y pensamientos son muy valiosos porque los hacen ser únicos y especiales. Propóngales guardarlos en "El cofre del tesoro". Presente a los alumnos un cofre elaborado con una caja de cartón, mencione que ése será el cofre de lo que sienten. Proponga a cada niño elaborar su propio cofre con una caja pequeña que podrán decorar a su gusto.



Invite a los alumnos a realizar la primera nota para introducir dentro de sus cofres. Puede proporcionarles una hoja con el encabezado: "Una vez me sentí triste por...", animelos a escribir o dibujar sobre el hecho y al terminar pida que coloquen la nota en su cofre. Hable con ellos acerca de la intimidad, explíqueles que los cofres son privados y comprométalos a no curiosear en el cofre de otros.

Organice un diálogo con el títere que utilizó la primera ocasión, recuerde a los niños lo importante que es la actitud de respeto y escucha hacia

Propuestas de situaciones didácticas. Educación Socioemocional

lo que se va a compartir. En el diálogo, haga que el títere pida que el niño que lo desee comparta con los demás algo de lo que dibujó o escribió y que explique lo que representa; será muy importante que la participación sea voluntaria para no contravenir la intimidad que hasta ahora se ha manejado.

Ante cada comentario, intervenga diciendo, por ejemplo, "Cuando a uno le pasa algo así de doloroso, es normal ponerse triste"; este tipo de expresiones permiten a los alumnos identificar como normal el experimentar una emoción. Además, apoya a los niños en el reconocimiento de matices en los sentimientos (por ejemplo, contento, feliz, alegre) y promueve el llamarles por su nombre.

Después de algunas intervenciones, anime a los niños a que compartan qué cosas les ayudan a sentirse bien cuando experimentan la emoción que ha compartido el compañero, recupérelas y añada algunas que crea que pueden ser útiles, por ejemplo, "¿Qué podemos hacer para que se nos pase el miedo cuando lo sentimos?". Retorne las respuestas de los niños y devuélvalas al grupo como propuestas a las que puedan recurrir si es necesario: "A veces, cuando uno se siente triste, jugar con otra persona nos hace sentir mejor". Puede repetir esta mecánica con otras emociones.

En los comentarios y dibujos que los niños hacen cuando refieren qué eventos les provocan alguna emoción, puede surgir información que le lleve a sospechar de algún tipo de violencia contra ellos; de suceder, debe considerar la aplicación del protocolo que resulte necesario para activar la protección de los niños.

Tenga en cuenta que lo que se comente puede ser tan personal y profundo que llegue a despertar en los niños la emoción que están recordando; por ello, es importante acompañarlos a través de la cercanía física, preguntas o comentarios, y ayudarlos a salir experimentando una sensación de bienestar. Para ello, al terminar puede sugerirles darse un abrazo colectivo, cerrar los ojos mientras se pone alguna

melodía agradable como fondo de una narración que pueda hacerlos sentir tranquilos, o realizar alguna actividad, como el modelado o la pintura, que ayude a canalizar positivamente lo que experimentan.

Después de algún tiempo, invite a los niños a que abran el cofre y lo revisen, comente con ellos lo importante que es usarlo cada vez que quieran guardar una experiencia que les haya provocado un sentimiento o emoción.



Una estrategia que puede utilizar posterior a esta situación didáctica es llevar con los alumnos un "diario de emociones", que consiste en registrar diariamente en un cuadernillo cómo se han sentido en la jornada y revisarlo cada cierto tiempo. Ello puede ayudarle a ampliar su conocimiento de los niños y lo que viven cotidianamente.

Comente con los niños: "¿Cómo me siento cuando hablo de lo que me pasa?, ¿me tranquiliza?, ¿por qué?". Invítelos a hacer una lista de personas que les hagan sentir bien y seguros, y animelos a recurrir a ellos siempre que requieran hablar de lo que sienten o lo que les pasa.

■ **DIÁLOGO:** Reconocer y nombrar emociones y sentimientos que los niños interpretan en imágenes o historias, identificar emociones que experimentan, y conversar sobre ello usando un títere propicia la capacidad de dialogar y escuchar a los demás para proponer acciones de bienestar propio y colectivo.

ORGANIZADOR CURRICULAR: Expresión de las emociones.

**** **ELIJO SENTIRME BIEN**

FINALIDADES

- Reconocen algunos estados emocionales, el efecto que les provocan y algunas estrategias para la regulación personal.
- Reflexionan sobre las consecuencias de sus acciones en ellos mismos y en los demás.

NOTA. Lo que siento. Libro de la Educadora Educación Preescolar (pág. 115) 2020, SEP.

Evaluación

Los indicadores de logro nos permiten constatar los resultados del proceso educativo tomando como referencia el aprendizaje esperado esto nos da como resultado la evaluación.

1. *Aprendizaje esperado*: Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
2. Acción: Reconocer, nombrar, expresar.
3. Condición: Imágenes, historias, escenas de cuentos.
4. Conocimiento: emociones (alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo).
5. Nivel de logro:

- *Indicador de logro nivel I (en **Requiere apoyo**)*

Reconoce algunas emociones sin que tenga relación con las imágenes, escenas de cuentos o escenarios que observa o escucha.

Requiere apoyo para expresar el nombre de la emoción o por qué se siente de esa manera.

- *Indicador de logro nivel II (**En proceso**)*

Nombra algunas emociones y las llega a relacionar con las imágenes, escenas de cuentos o escenarios que observa o escucha.

- *Indicador de logro nivel III (**Logrado**)*

Reconoce emociones como la alegría seguridad, tristeza, miedo o enojo, en imágenes, escenas de cuentos o escenarios.

Nombra situaciones que generan alegría seguridad, tristeza, miedo o enojo, en imágenes, escenas de cuentos o escenarios que observa.

Expresa lo que siente al relacionarlos con experiencias vividas.

Conclusión

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y gestionar nuestras emociones, es la habilidad para comprender y valorar las emociones propias y de los demás, así como saber cómo responder apropiadamente. (Goleman, 1996)

La atención a las emociones es sin duda una prioridad que debe ser considerada para el crecimiento integral del ser humano. Las emociones juegan un papel importante en la vida humana, ya que sin estas una persona puede convertirse en una persona insensible, incapaz de comprender a los demás, lo que lo puede llevar a actos de violencia. Para que esto no suceda, es necesario lograr un equilibrio psicológico, despertar y estimular las cualidades intelectuales y emocionales que posee cada individuo de forma natural e individual.

En todo momento se debe hacer sentir al niño en un ambiente de confianza. Se deben implementar distintas estrategias para propiciar la participación de todos los alumnos en las diversas actividades y favorecer la identificación de las emociones.

Se debe evitar hacer que se sientan culpables por sentir emociones sea cual sea la situación que el alumno exprese; que en ocasiones para nosotros como adultos no tiene sentido que el alumno este manifestando esa emoción.

Sino tenemos favorecido en nuestro niños y niñas el conocimiento de las emociones no podremos lograr uno los propósitos de la educación preescolar en educación socioemocional "1. Desarrollar un sentido positivo de sí mismos y aprender a regular sus emociones." (SEP, 2017, p.306)

REFERENCIAS

- Aprendizajes Clave para la educación preescolar (2017). Secretaria de Educación Pública.
- "Emoción". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/emocion/> Consultado: 15 de noviembre de 2022
- Goleman, 1996. Inteligencia emocional Disponible en: http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocion_al_daniel_goleman.pdf Consultado: 15 de noviembre de 2022.
- Fichero de actividades didácticas (2019) Programa nacional de convivencia escolar. Subsecretaria de educación básica.
- Miniland (2018) La importancia de la educación emocional infantil en aulas. Recuperado de <https://spain.minilandeducational.com/school/importancia-educacion-emocional-infantil-aulas/> Consultado: 19 de noviembre de 2022
- Libro de la educadora (2020). Secretaria de educación publica