



Viviendo Con Mis Emociones

Autores (as): Luz Jazmin García Medina

Nombre completo y clave del centro de trabajo de adscripción: Jardín de Niños Gabriela Mistral CCT 15PJN5567Y

Municipio del centro de trabajo: Naucalpan de Juárez México

Fecha completa de finalización del RDE: Junio 2022



<p>PROPÓSITO:</p>	<p>La inteligencia emocional es un concepto definido como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (“Emotional Intelligence,” 1990)</p> <p>Por medio de esta maleta te invitamos a hacer una introspección de ti para ti con todas las actividades que deberás realizar, con el fin de que puedas conocer y entender tus propias emociones así como las de los demás. Como educadoras, consideramos el desarrollo de la IE desde edades pequeñas una prioridad, ya que como se establece “El entusiasmo respecto del concepto de inteligencia emocional comienza a partir de sus consecuencias para la crianza y educación de los niños, pero se extiende al lugar de trabajo y prácticamente a todas las relaciones y los emprendimientos humanos.” es por eso que desde el Jardín de niños es importante el desarrollo de la misma. (Shapiro, 1997)</p> <p>Cada una de las actividades que harás te ayudará a fortalecer tu Inteligencia emocional, sobre todo a desarrollar habilidades de autoconocimiento, autocontrol, empatía y habilidades sociales.</p> <p>Dichas actividades están explicadas paso a paso en el apartado con el nombre de “actividades”.</p>
<p>INDICADORES DE LOGRO:</p> <p>APRENDIZAJES ESPERADOS:</p>	<p>A través del presente taller se pretende que el alumno desarrolle los siguientes indicadores de logro:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Reconoce cuando necesita estar en calma -Reconoce las emociones básicas (alegría, miedo, enojo, tristeza,) e identifica cómo se siente ante distintas situaciones. -Reconoce distintas situaciones que lo hacen sentir bien. -Utiliza estrategias para regular emociones como el enojo, el miedo o la tristeza. (<i>Aprendizajes Clave Para La Educación Integral</i>, 2017) -Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
<p>DURACIÓN:</p>	<p>Para llevar a cabo este proyecto se requerirán de 6 clases, una por semana, en un tiempo estimado de 30 a 45 minutos. Sin embargo, la actividad de la rueda de las emociones y la actividad de “mi día a día” se tendrán que ir desarrollando a lo largo de todo el proyecto, lo cual el estudiante requerirá de unos minutos de su tiempo en casa, al final del día, para llenar dichas actividades.</p>
<p>REQUISITOS:</p>	<p>Para llevar a cabo este taller el alumno deberá:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tener una noción de las emociones básicas. - Identificar las emociones. - Manejo de herramientas informáticas para poder utilizar los recursos que se encuentran dentro de la maleta como lo es el código QR. - Conocer la aplicación/página de Canva.

**RECURSOS
DIGITALES Y
MATERIALES:**

Los medios y recursos a utilizar serán los siguientes:

- Códigos QR
- Presentación sobre Inteligencia Emocional en Canva
Link: [Presentación Emociones](#)
- Mini quiz en un Google Forms sobre lo visto en la presentación
Link: [Quiz Inteligencia Emocional](#)
- Aplicación Canva para las presentaciones finales.
- Drives con todas las instrucciones de cada actividad. (Link a compartir)
- Meditación guiada: [Link Meditación Guiada](#)
- Mándala impresa y colores para pintarla.
- Cuadernillo impreso de "Mi día a día"
- Rueda de emociones impresa.
- Hoja impresa de fortalezas y debilidades.
- Espejo
- Audífonos

*Todos los materiales impresos estarán disponibles en el Drive o se enviarán por correo a los padres de familia.

Competencias digitales:

- Utilizar los códigos QR para acceder a la información necesaria.
- Creación de productos digitales a través de la aplicación Canva
- Conocer la aplicación Google forms.

ACTIVIDADES:

INSTRUCCIONES PARA EL ESTUDIANTE:

Etapa 1. Análisis de la problemática:

- **Sesión 1:** Escanear el código QR 1 que se encuentra en tu maleta (lo puedes hacer con la cámara de tu celular). El código te enlazará con una presentación hecha en Nearpod donde te explicaremos los conceptos básicos de la Inteligencia Emocional para que entiendas la importancia de conocer nuestras emociones. Así mismo, en Nearpod te daremos las instrucciones sobre dos actividades que deberás hacer a lo largo de las 6 semanas (la rueda de las emociones y el diario de "mi día a día"), estas dos actividades se encontrarán impresas en la caja.

Luego, deberás escanear el código QR 1.2, el cual se enlazará con la página Educaplay, donde tendrás que realizar un mini quiz sobre lo que aprendiste de la presentación de Nearpod.

Entonces te recomendamos que pongas mucha atención a la presentación!! ya que este mini quiz valdrá el 10% de tu calificación total.

Etapa 2. Búsqueda de información:

- Como te mencionamos anteriormente, todas las semanas deberás tomar de la maleta el código QR que corresponde a cada semana y acceder a ellos para poder leer las instrucciones de lo que deberán hacer en cada actividad. Una vez leídas las instrucciones, deberán tomar de la maleta la actividad impresa y planeada para ese día (las actividades van a estar numeradas por el número de la semana correspondiente) y realizar dichas actividades.

Etapa 3: Análisis de la información encontrada:

- En tu **sesión 2** o semana 2, deberás: Escanear el código QR 2 donde se explicará las instrucciones de la actividad #2. Una vez entendidas las instrucciones, deberás tomar la hoja número 2 que se encuentra impresa en la caja. Esta actividad es sobre autoconocimiento donde deberás reflexionar acerca de tus propias fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.
- **Sesión 3:** Escanear el código QR 3 que se encuentra detrás del espejo dentro de la caja, dónde se conecta con un drive en el cual se explicarán las instrucciones de la actividad de "espejito espejito". Una vez entendidas las instrucciones deberás escribir tus propias reflexiones, te puedes apoyar con las preguntas que te dimos en las instrucciones.
- **Sesión 4:** Escanear el QR 4, donde encontrarás una meditación guiada que escucharás al mismo tiempo de estar coloreando la mandala. La mandala se encontrará impresa en la caja con el número #4 junto con unas preguntas que deberás escribir de tus reflexiones personales. Pintar la mandala es una dinámica de autocontrol, es una forma de exteriorizar nuestros sentimientos, nuestro estado de ánimo y de ver reflejado en papel cómo nos sentimos en un momento determinado. Así mismo, la meditación guiada es para ejercer el mindfulness, donde ayudará a que conserves la paz interior, mejore tu concentración, tu bienestar general y sobre todo que estés consciente de donde estás y lo que estás haciendo.
- **Sesión 5:** Escanear el código QR 5, dónde se darán las instrucciones para realizar un diccionario de emociones. En esta actividad deberás buscar en youtube 5 videos con alguna

canción que para ti reflejen las 5 emociones básicas, así como una breve explicación de porqué escogiste esas canciones.

Etapa 4 y Etapa 5: Planeación y construcción del producto a desarrollar.

- Deberás juntar todas las actividades hechas a lo largo de las 5 semanas y guardarlas en la maleta para entregarla en la última sesión (6ta semana)
- Rueda de emociones. (De cada día por las 6 semanas).
- Diario del día a día. (De cada día por las 6 semanas).
- Hoja de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.
- Reflexión de la actividad: “Espejito, espejito”.
- La mándala: coloreada, firmada y con la reflexión.
- Diccionario de emociones: Cada emoción con su respectivo link de youtube así como por qué escogiste esa canción.

No se te puede olvidar incluir ninguna de las actividades antes mencionadas, puesto que entregar la caja con todas las actividades realizadas tiene un porcentaje bastante alto de tu calificación final.

Etapa 6: Presentación del producto terminado al grupo:

- **Sesión 6:** Como última actividad deberás exponer utilizando la aplicación canva, tu reflexión final de todas las actividades que has realizado, apoyándote de las preguntas que te entregaremos. Las instrucciones de lo que deberá contener la presentación final, estarán escritas en un drive con el que podrás acceder por medio del código QR 6 que deberás escanear.

EVALUACIÓN:

ASPECTOS A EVALUARSE

Evaluación Inicial:

- El alumno deberá relacionar las columnas mediante una actividad en Educaplay acerca de lo que aprendieron sobre conceptos de Inteligencia Emocional en lo visto en la presentación-

Evaluación intermedia:

Durante la clase, los alumnos dedicarán toda la sesión a colorear el mándala escuchando una meditación guiada, teniéndola que entregar y que la docente la firme para comprobar que utilizó el tiempo de la clase de manera correcta.

Evaluación Final:

- Caja con todas las actividades realizadas.

El alumno deberá entregar la maleta con todas las actividades realizadas dentro de esta. Es decir,

- Rueda de emociones
- Diario "Mi día a día"
- Mándala coloreado y firmado por la docente.
- Hoja debidamente llenada con sus propias fortalezas y debilidades detectadas.
- Reflexiones hechas de la actividad del espejo.
- Reflexión de los videos para la realización del diccionario de emociones.

- Presentación Canva

El alumno deberá realizar una presentación contestando las preguntas ya determinadas mediante la aplicación de Canva y compartirla con sus demás compañeros.

REFERENCIAS

- Emotional Intelligence. (1990). *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–201. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG?journalCode=icaa>
- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*.
- *Aprendizajes Clave para la educación integral: Educación preescolar Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación* (Primera edición). (2017). Secretaría de Educación Pública.

Anexos

Anexo#1

QR2

Instrucciones Autoconocimiento

1. Agarra de la maleta didáctica la hoja #2.
2. En los diferentes apartados de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas date un tiempo para reflexionar y pensar en cuáles son las tuyas.
3. Escríbelas, para ti mismo, para poder darte cuenta cuales son y auto conocerse.
4. Recuerda entregarla y hacerla parte de tu maleta didáctica.

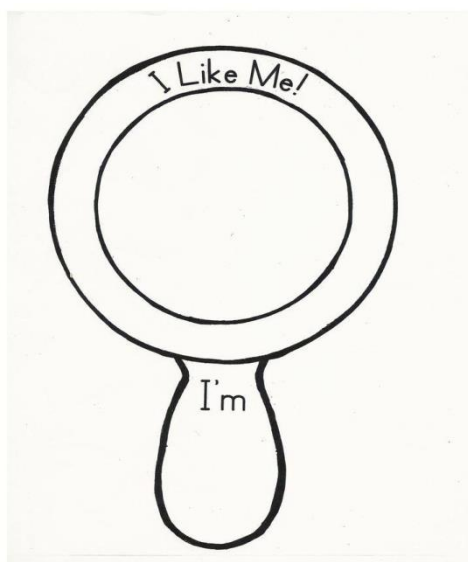


Anexo #2

QR3

Instrucciones “Espejito, Espejito”.

1. Agarra el espejito de la caja
2. ¿Qué ves? ¿Qué piensas de la persona que estás viendo en el espejo?
3. Reflexiona de cómo te sentiste al verte a ti mismo en el espejo. ¿Qué pudiste ver de ti mismo? ¿Qué te gusta de ti, qué no te gusta? ¿Te gustaría cambiar algo de ti?
4. Entrega en una hoja aparte tus propias reflexiones de la actividad, la tendrás que incluir en tu maleta didáctica.



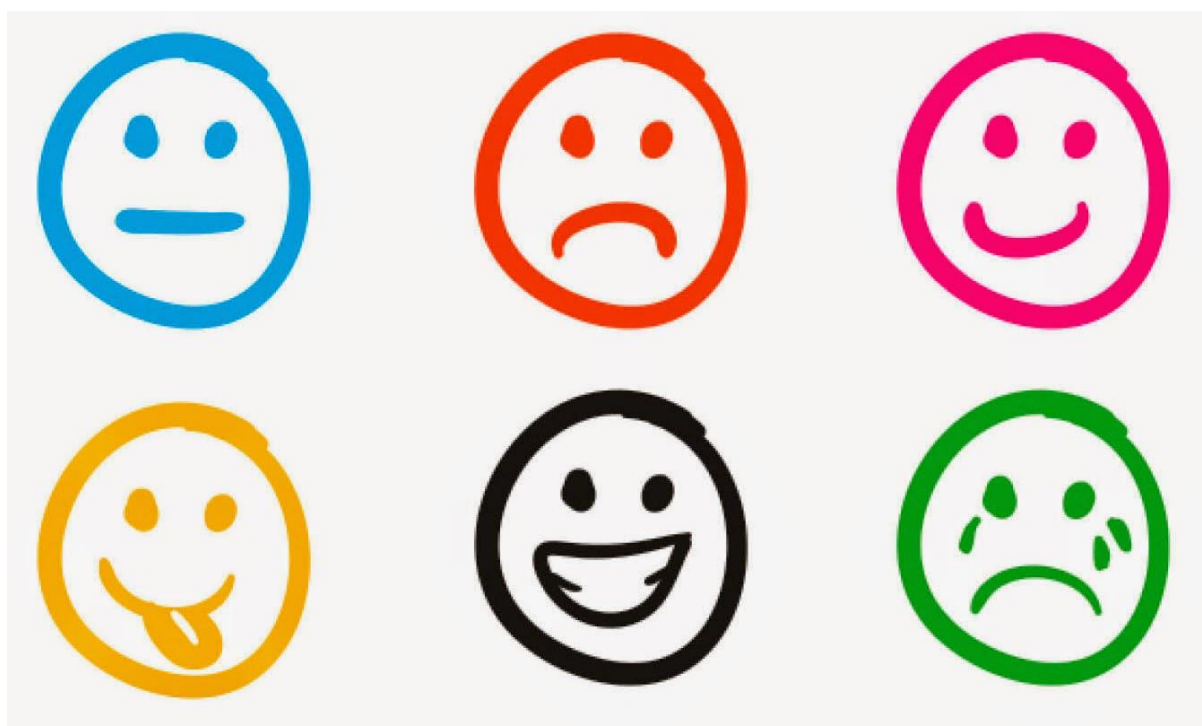
Anexo#3

QR5

Instrucciones para realizar un diccionario de emociones.

En esta actividad deberás buscar en YouTube 5 videos de canciones en donde en cada uno para ti en lo personal se reflejan tus 5 emociones básicas, explicando porque las escogiste.

Ten en cuenta al final meterlas en tu maleta didáctica.

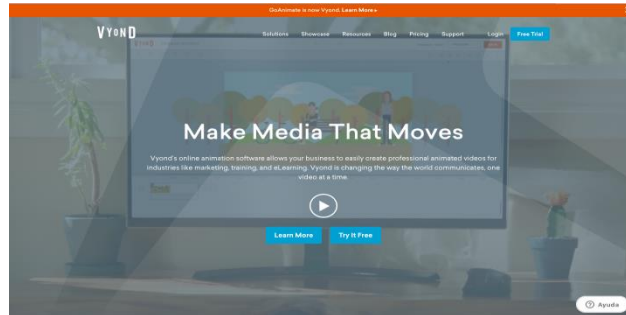


Anexo#4

QR6

Instrucciones para realizar la presentación final

Tu presentación final deberá de ser en la página Vyond. Si nunca la has usado, puedes consultar a tu profesor o buscar en Internet



1. Tu presentación debe responder a las siguientes preguntas:

- ¿Te ayudaron las actividades que realizaste? Si, No y ¿ por qué?
- ¿Cuál fue la actividad que más te gustó y la que menos te gustó?
- ¿Seguirías haciendo alguna actividad de las que realizaste? SI, no y ¿Cuál?
- ¿Descubriste cosas tuyas que no sabías?
- ¿Qué cosas no veías de ti antes de hacer el proyecto que ahora si ves?
- ¿Qué emociones fueron las más frecuentes en tu rueda de emociones? ¿por qué crees que fueron esas?
- ¿Crees que las actividades te ayudaron a fortalecer tu Inteligencia emocional? ¿Por qué?
- ¿Consideras que tienes Inteligencia emocional? Si, No y ¿por qué?
- ¿Te gustaría trabajar tu Inteligencia emocional más profundo?
- Menciona 3 aprendizajes que lograste con la realización de este proyecto.

