

Título: Interactuando con mis Emociones

Autora: Karina Vázquez Rodríguez



Centro de Trabajo: LIBERTAD C.C.T.15EJN4520R

Municipio: Chicoloapan

25 de agosto de 2022

Logo: CC-BY-NC-ND



Introducción

Las emociones son muy importantes en nuestra vida y más el control de estas, saber que sentimos en cada una y cómo debemos actuar.

Al saber cómo actuar cuando siente tal o cual emoción, nos ayuda en las relaciones interpersonales, puesto que sabremos cómo convivir con los demás y saber cómo se sienten.

En la edad preescolar es de gran importancia que los alumnos conozcan sus emociones e inicien a regularlas esto es un proceso ya que los alumnos deben a diferenciar poco a poco cada emoción por eso se trabajan diversas actividades para apoyar al inicio de explorar sus emociones.

En ocasiones la familia tampoco identifica sus propias emociones y que mejor que vayan aprendiendo a la par con su hijo en actividades sencillas pero significativas comprendiendo más así a sus hijos y ellos mismos

Al identificar sus emociones los alumnos logran cambiar actitudes y pueden resolver más fácilmente problemas cotidianos.

Las emociones al controlarlas pueden hacer que un alumno logre tener conocimientos y un aprendizaje significativo.

Al saber controlar las emociones los alumnos aprenden cómo comportarse en cada situación, como regular su conducta y son más empáticos con sus compañeros, integran y son sensibles y solidarios.

Por lo cual se creó este juego interactivo, pretende que los alumnos identifiquen situaciones que les causa cada emoción de acuerdo a sus vivencias y el conocimiento de las emociones.

Al jugar con el memorama el alumno menciona que emoción hay en cada tarjeta, aplica el conocimiento y regulación de sus emociones, al descubrir que no sale un par o al no ganar el juego.

Desarrollo.

En la primera actividad los alumnos seleccionarán la acción que indique la emoción (emoticonos), si su respuesta es acertada serán dirigidos hacia la siguiente emoción de lo contrario lo tendrán que intentar de nuevo.

La segunda actividad es un memorama de las emociones, en este caso los alumnos deberán de elegir dos tarjetas que contengan la misma emoción, si su selección no es correcta deben de voltear ambas tarjetas e intentarlo de nuevo hasta que encuentren todas las parejas de las tarjetas.

La autoconciencia emocional “Es la capacidad para reconocer qué se siente en cada momento, por qué se siente eso y poder pensar en una respuesta a ese sentir, que sea congruente con las emociones, valores y el raciocinio de la persona”(SEP, 2020, p. 1) y con estas actividades se busca que los alumnos identifiquen algunas de las emociones que pueden llegar a sentir en diferentes situaciones y en distintos momentos.

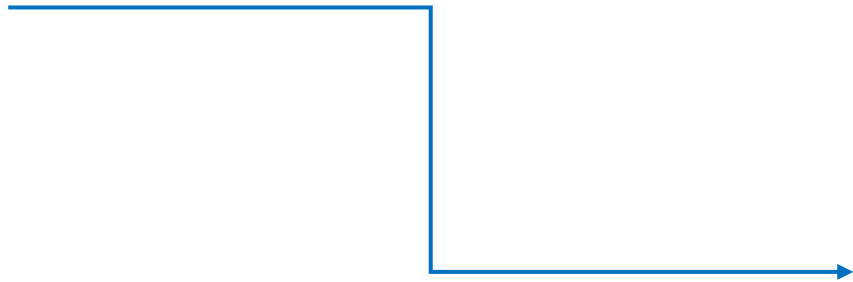
Campo Formativo:

**Educación
Socioemocional**

**Organizador 1:
Autorregulación**

**Organizador 2:
Expresión de las emociones**

Aprendizajes esperados:



Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.




Hola



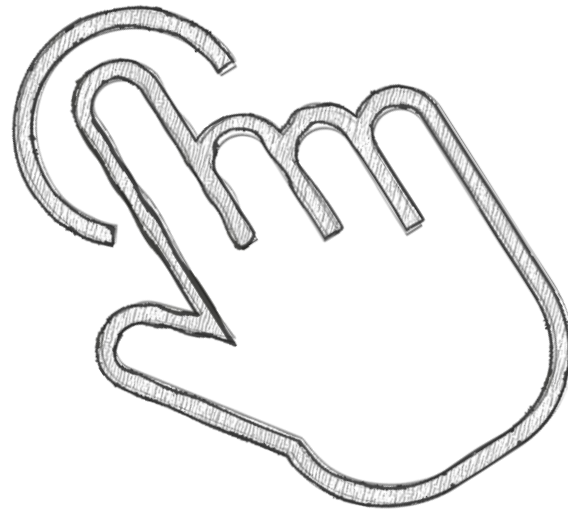

Les doy la bienvenida a todos

Están listos para
aprender jugando





**En la siguiente
actividad deberás de
elegir la emoción
correcta.**



Selecciona la imagen que demuestre
la siguiente emoción.

Enamorado(a)







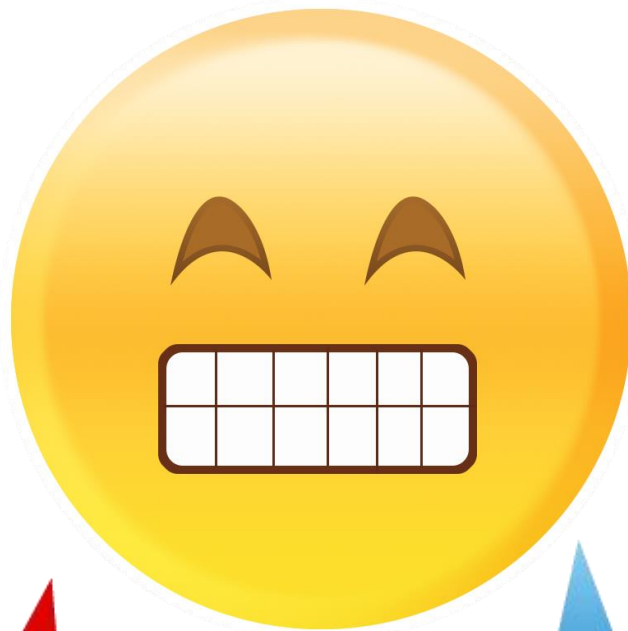
Muy bien hecho

¡¡FELICIDADES!!

Siguiente



Inténtalo de nuevo



Prueba otra vez

Selecciona la imagen que demuestre
la siguiente emoción.

Miedo







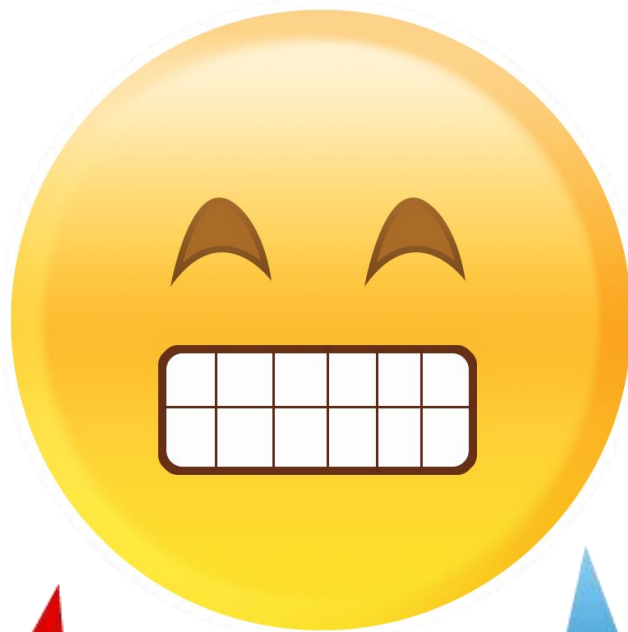
Muy bien hecho



Siguiente



Inténtalo de nuevo

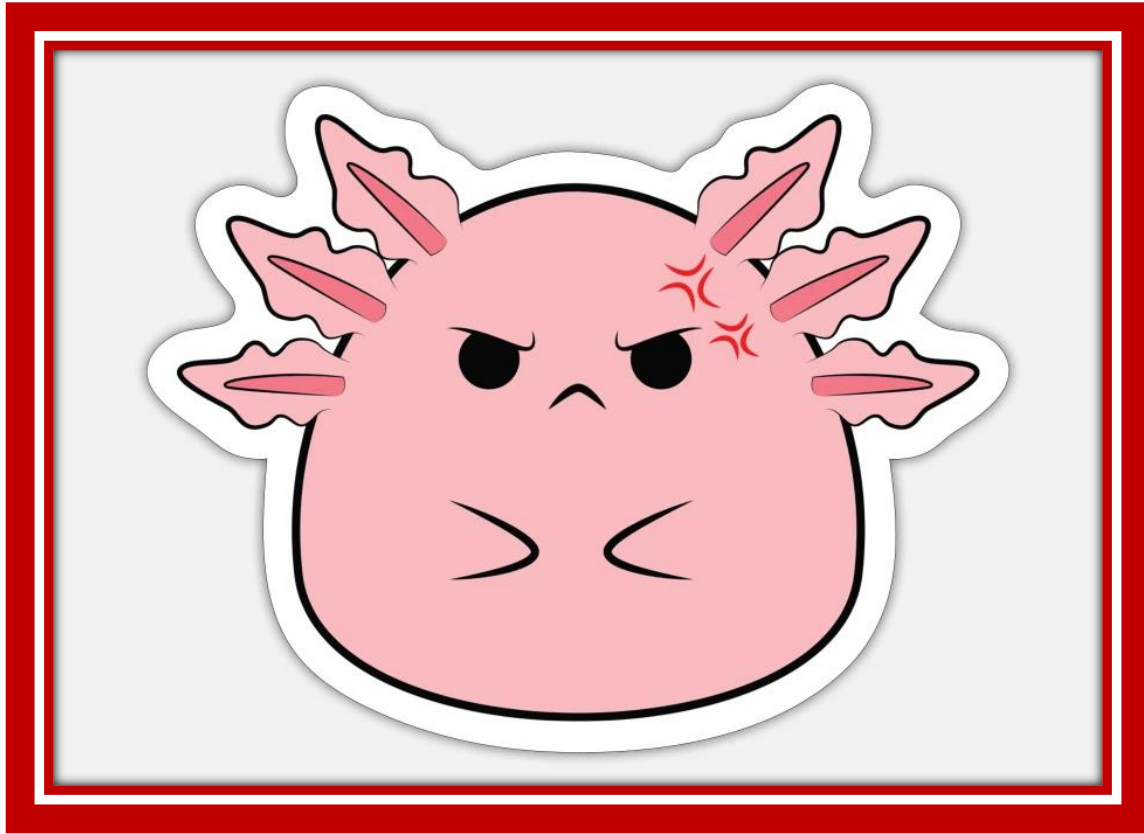


Prueba otra vez

Selecciona la imagen que demuestre
la siguiente emoción.

Enojo







Muy bien hecho



Siguiente



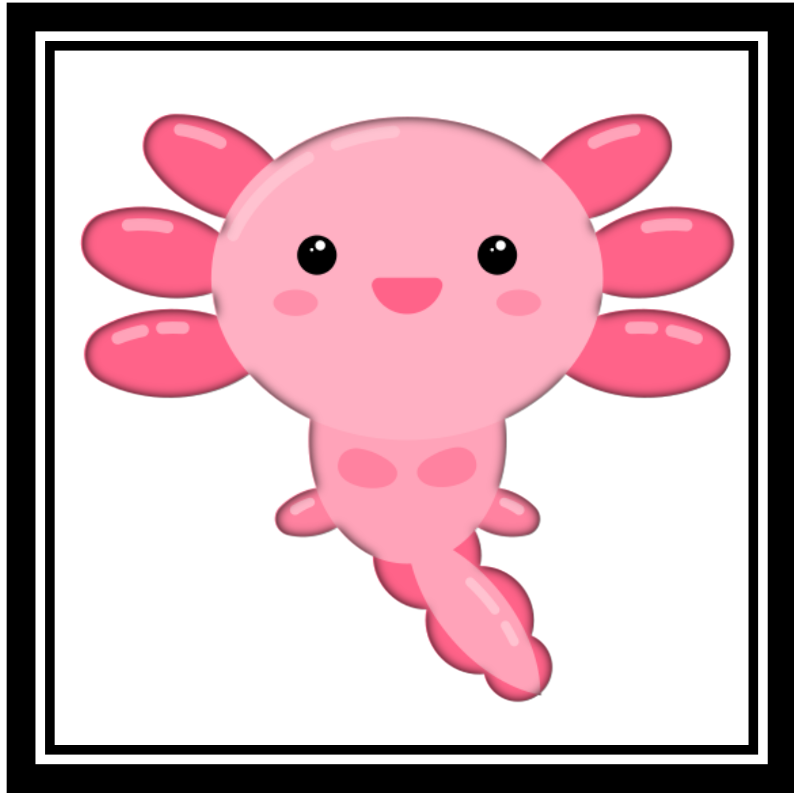
Inténtalo de nuevo

Prueba otra vez

Selecciona la imagen que demuestre
la siguiente emoción.

Felicidad







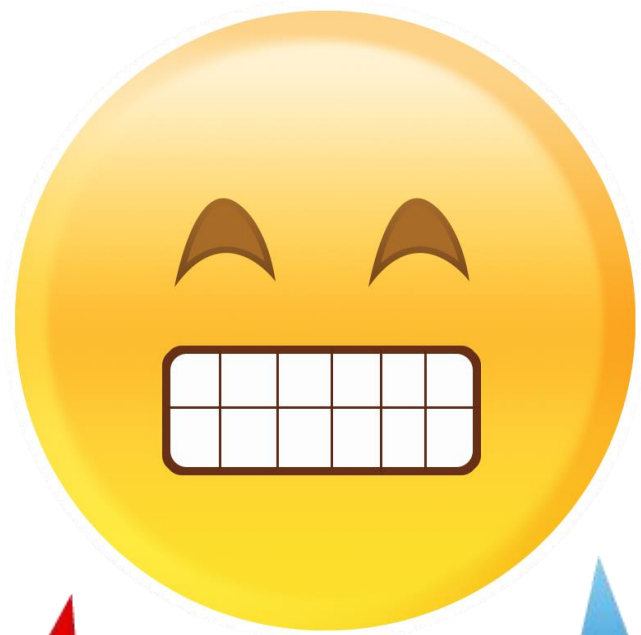
Muy bien hecho

¡¡FELICIDADES!!

Siguiente



Inténtalo de nuevo



Prueba otra vez

Selecciona la imagen que demuestre
la siguiente emoción.

Tristeza







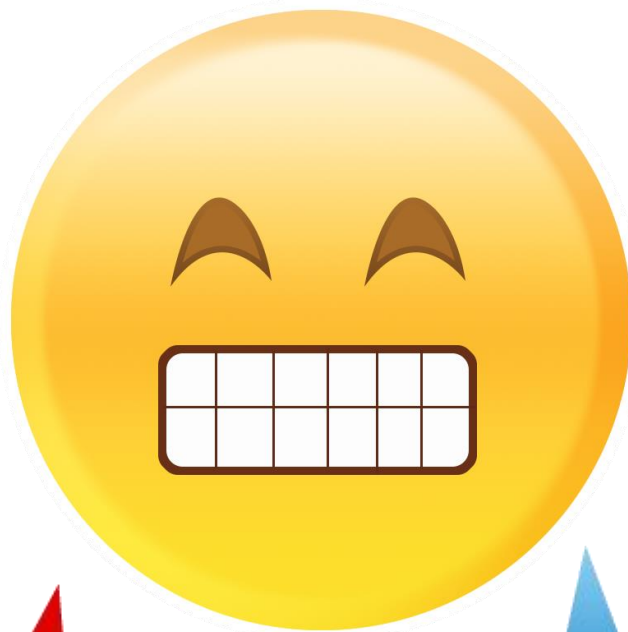
Muy bien hecho

¡¡FELICIDADES!!

[Siguiente](#)



Inténtalo de nuevo



Prueba otra vez

Buen trabajo

Memorama.

- El siguiente juego se trata de hacer parejas, es decir, tienes que seleccionar dos figuras iguales, pero hay algo de dificultad, todas las tarjetas están boca abajo y revueltas.
- Cuando seleccionas dos tarjetas y estas no son iguales deberás de ponerlas boca debajo de nueva cuenta.
- Así lo tendrás que hacer hasta juntar todas las parejas de tarjetas.

Excelente

Hiciste un trabajo excelente, espero que te hayas divertido e identificado algunas de las emociones que puedes sentir.

Conclusión.

Por medio de actividades que el alumno le parezca agradable e interesante, mostrará interés y así conocerá y comprenderá sus emociones, el cual podrá corregir en caso de ser negativo, ya que conocerá la importancia de lo bueno y malo, así poder ser una persona con valores, conociendo su autoconciencia emocional, poder reflexionar conforme a su ritmo y secuencia de vida, lo que va conociendo, aclarando y corrigiendo, ya que conforme pase el tiempo los alumnos podrán poner de ejemplo sus aprendizajes, por cual motivo es necesario comenzar desde la etapa infantil, el trabajar con actividades para que no sientan forzado estos aprendizajes.

Esto ayudará a que la conducta de los alumnos, mejore tanto en el hogar, con la familia y en la escuela, para que los alumnos, sepan apoyar, trabajar y socializar. tanto en actividades individuales como en equipo, ya que podrán actuar ante cualquier situación con las personas que los rodea.

Referencia

- SEP (2020) Promover la cultura de la paz en y desde nuestra escuela. México, SEP.
- Goleman D. (1995). La inteligencia emocional. Barcelona. Ed. Kairós
- Programa Nacional de Convivencia Escolar (2022). SEP
- SEP (2017) Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Ciudad de México . SEP