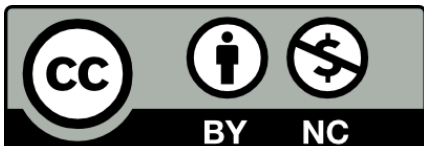




Herramienta para trabajar las emociones en 3er grado de preescolar

Acervo Digital Educativo

Autor Mary Carmen Bedolla Calzada.
Jardín de Niños “Héroe de Nacozari”
C.C.T15EJN0664M.
Ecatepec de Morelos.
20-enero-2023



Herramienta para trabajar las emociones en 3er grado de preescolar

Introducción.

De acuerdo a los planes y programas de estudio vigentes, PNCE, fichero de actividades didácticas, 2020. Nos mencionan que la educación preescolar, pretende que el educando desarrolle sus habilidades físicas, cognitivas, afectivas, reconozcan sus emociones y que le provoca ese sentimiento; que el alumno logre autorregular emociones y haga frente a diversas situaciones que en el día a día se presentan.

Así mismo como manejar sus emociones ante situaciones cotidianas esto se logra por medio de diversas acciones y actividades como el pintar mándalas, y al acercar al alumno a emplear diferentes materiales crayola, colores, acuarela, favorece su creatividad y también por medio de los colores que emplea el alumno conocer más sobre sus emociones, ya que los colores se emplean de acuerdo a la emoción o estado de ánimo que presentan los alumnos.

Por lo cual este recurso informativo, que se puede aplicar con los alumnos de tercero de educación preescolar; abordara las áreas de desarrollo de, educación socio emocional y artes.

Es por este motivo que se plantea trabajar las emociones a través de las mándalas ya que esta actividad les permite ser creativos, tener mayor concentración, aprenden a inhalar y exhalar para lograr controlar emociones como ira, enojo, tristeza, aprendan a conocerse y auto regular comportamientos.

Desarrollo.

De acuerdo al plan y programas de estudio, aprendizajes clave, para la educación integral, preescolar 2017. Nos menciona que el alumno preescolar deberá recibir una educación de calidad, con visión humanista, favorecer la capacidad de aprender a aprender para tal finalidad el PEP'2017 está diseñado por campos formativos y áreas de desarrollo personal y social.

Por lo cual este recurso informativo, que se puede aplicar con los alumnos de tercero de educación preescolar; abordara las áreas de desarrollo de, educación socio emocional y artes.

Ya que la educación socio emocional pretende que los alumnos se apropien y desarrollen valores, actitudes, sean colaborativos, reconozcan sus emociones, las autorregulen por medio de diversas acciones y actividades.

Dentro de los propósitos generales de esta área socioemocional, pretende favorecer.

Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias. Así como su efecto en la conducta y los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.

Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la participación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.

1

Es importante que en la educación preescolar se facilite el reconocimiento de emociones así como el auto regulación de las mismas, que favorezcan cambios positivos para su actuar en su vida cotidiana.

A nivel preescolar uno de sus propósitos es, “es desarrollar un sentido positivo de sí mismo y aprender a regular sus emociones”.

También lo menciona en la dimensión de auto regulación, en la habilidad de expresión de las emociones y que al finalizar la educación preescolar el alumno deberá reconocer y nombrar situaciones que le generan felicidad, alegría, seguridad tristeza, miedo o enojo.

Ya que se observa que el niño en edad preescolar tiene un cúmulo de experiencias y vivencias, pero se le dificulta el reconocimiento de sus emociones así como controlar impulsos agresivos o tristeza y el reconocimiento de que situación es la que le provoca sentir alegría, miedo, tristeza, enojo. Y al trabajar las emociones desde temprana edad los niños al paso del tiempo se conviertan en adultos asertivos, sanos, productivos y felices.

Dentro de los propósitos generales del área de artísticas es, “usar la imaginación y la fantasía, la iniciativa y creatividad para expresarse por medio de los lenguajes artísticos ya que al término de la educación preescolar el alumno debe utiliza instrumentos y materiales diversos para pintar y modelar”, “pinta, dibuja y modela con intención de expresar y representar ideas o personajes”.²

Como sabemos el arte es un lenguaje en el cual se plasman, ideas, pensamientos, sentimientos, se usa la imaginación, la creatividad. El niño en edad preescolar disfruta de pintar, explorar diversos, materiales y técnicas.

Por lo tanto se considera adecuado que para el reconocimiento de sus emociones, y el liberar esos sentimientos (ira, frustración, tristeza) se emplee como estrategia el pintar mándalas ya que como se mencionó anteriormente también por medio de

las diversas manifestaciones del arte, en este caso pintura se favorece la expresión de sentimientos, emociones, lograr concentración entre otros beneficios.

Haciendo mención al programa Nacional de convivencia escolar (PNCE), donde se proponen actividades didácticas, diversas, flexibles aplicables a las comunidades escolares de educación básica. Una de las líneas temáticas que aborda el fichero es el desarrollo de competencias socioemocionales, como la auto conciencia y regulación emocional, la autoestima, la empatía, asertividad, resolución de conflictos, que le permitan generar emociones, pensamientos, comportamientos, actitudes, valores y habilidades

Es observable en los alumnos cambios favorecedores de conducta, la auto estima y la autonomía si se favorecen acciones que les permitan el reconocimiento de sus emociones y la auto regulación de las mismas.

El PNCE, fichero de actividades didácticas 2020, nos menciona. “que la regulación emocional, refiere la capacidad de modificar la intensidad y duración de las emociones a fin de poder tener un autocontrol de la impulsividad. Se trata de una habilidad para afrontar emociones negativas mediante el uso de la respiración, la relajación y la autogeneración de emociones positivas, entre otras técnicas”.³

Las actividades que propone el fichero son acordes a la edad de los niños preescolares, son llamativas y generan un conocimiento de sí mismos, de sus emociones, favorecen la sana convivencia, favorecen valores como el respeto, empatía, tolerancia.

Las actividades que propone el fichero tienen una estructura de fácil comprensión y aplicación, contiene:

Nivel, línea temática, número de ficha, tiempo estimado, propósito, apuntes para el docente, con el alumnado, entre el colectivo docente, y familias.

³ SEP. Programa nacional de convivencia escolar, fichero de actividades didácticas. 2020

Entre las actividades que se proponen en el PNCE, nos encontramos con la actividad “inhala y exhala”, tiene como propósito. Aprendan a regular sus emociones de miedo, tristeza, enojo.

En esta actividad entre los materiales que propone nos encontramos, piedras, laberintos, mándalas infantiles.

Al trabajar con las piedras, nos indica que estas se pueden pintar y usar en el laberinto, previo a esto se hace una exploración de sentimientos y que los provocan, se favorecerá la respiración, y se les dará la hoja de un laberinto la cual con la piedra seguirá el camino a la salida mientras inhala y exhala.

También propone dos variantes, con las cuales favorece el reconocimiento y auto control de las emociones.

La primera variante. Es realizar ejercicio de respiración mientras se colorea un mándala y favorecer el reconocimiento de las emociones y como mediante la acción de pintar mándalas se relajan y las emociones se modifican así como su comportamiento.

La segunda variante la narración de un cuento “la tortuga” la cual favorece la reflexión del reconocimiento de emociones, el pensar cómo solucionar lo que les genera molestia sin agredir, mientras respiramos.

Es aquí donde se resalta la importancia de usar, técnicas, materiales, actividades que contribuyan al reconocimiento y regulación de emociones, así como acciones a implementar como el pintar mándalas trabajar las emociones en los alumnos de tercer grado de educación preescolar.

También las mándalas han sido empleadas por el psicólogo y psiquiatra suizo Carl Jung (1950) hace referencia que los mándalas son representaciones de la mente, se vincula la conciencia con el inconsciente y se llega al auto descubrimiento.

¿Qué es una mándala?

Según el diccionario de la real academia española define al mándala como: En el hinduismo y en el budismo, dibujo complejo, generalmente circular, que representa las fuerzas que regulan el universo y que sirve como apoyo de la meditación. Su origen es sanscrito y significa círculo, que representa la unidad, la armonía.

Las mándalas están compuestas por círculos y figuras geométricas, También las mándalas pueden tener formas de animales, personajes de caricaturas, figuras geométricas.

Un mándala representa al macro cosmos, que se refiere al universo, la naturaleza y el micro cosmos, nuestra naturaleza como seres humanos, nuestras emociones, recuperar la tranquilidad.

Beneficios que se obtiene al pintar mándalas.

Focalizar la atención.

Se sugieren que niños y adultos pinten mándala ya que se genera un ambiente de armonía y paz, logrando equilibrio emocional.

Favorece la creatividad, ya que se dibujan y pintan de acuerdo a cada persona.

La atención es por periodos más amplios.

Disminuye el estrés y la ansiedad.

Favorece la relajación.

Se reflejan emociones y sentimientos, dependiendo de los colores que se emplean.

Se mejora la motricidad fina.

Favorece el autoconocimiento.

Comprender sentimientos.

Favorece la concentración.

Su autoestima se eleva.

Se liberan emociones.

Se tiene paciencia.

Se favorece la tolerancia.

Pensamiento creativo.

Auto confianza y amor propio.

Los colores y emociones.

La elección de colores es una manera de expresar su estado de ánimo y su yo más íntimo, por lo tanto encontramos las emociones ligadas a los colores.

El rojo, furia, amor

Amarillo, armonía, alegría.

Azul, tristeza.

Naranja, felicidad, alegría.

Verde, calma.

Café, seriedad.

Morado, nostalgia, tristeza.

Rosa, sensibilidad.

Negro, miedo.

Conclusión.

En la edad preescolar es importante observar detenidamente a los alumnos, ya que las emociones no solo se perciben en su rostro, en sus acciones sino también por medio de sus actividades escolares, es por eso que el alumno al pintar mándalas de manera libre podremos detectar por medio de los colores que más utilice o tal vez solo predomine uno, como es su estado de ánimo y ayudarlo a reconocer que emoción siente y realizar acciones que favorezcan el sentirse mejor, el pintar mándalas trae un sin número de beneficio a los alumnos ya que les permite mejorar su coordinación motriz fina, su concentración, atención, liberar emociones, auto reconocimiento.

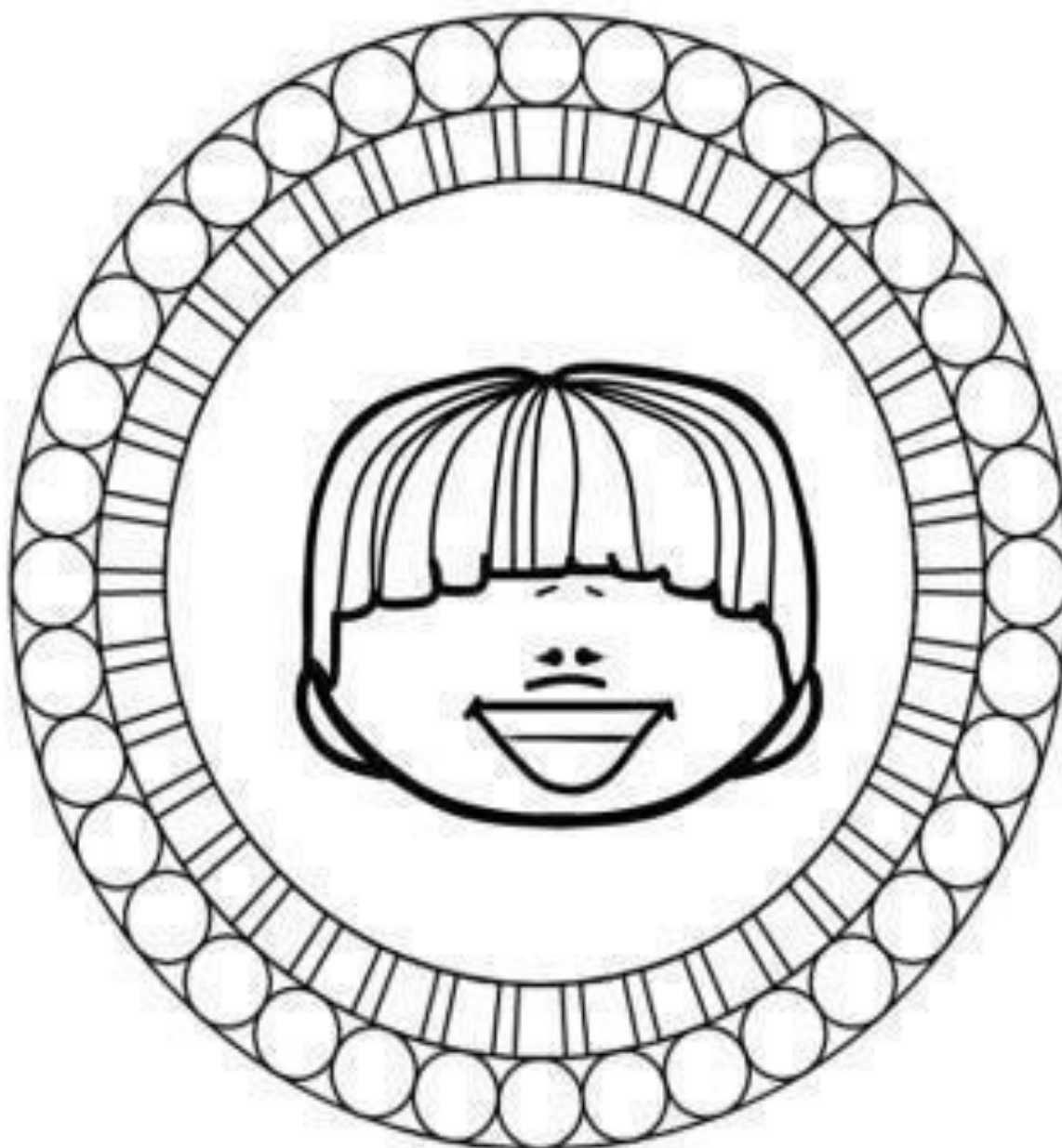
Como ya se mencionó existen materiales como el PNCE, en el cual se rescata su uso como una actividad didáctica de grandes beneficios para los alumnos de educación básica. Es por este motivo que se considera este recurso informativo y de apoyo para su aplicación.

Por lo tanto se sugiere el implementar acciones que favorezcan el espacio para pintar mándalas y reconocer sus emociones, fundamentadas en el programa nacional de convivencia escolar así como las competencias y aprendizajes esperados por área de educación socioemocional y artes que nos indican que es lo que el alumno de edad preescolar debe apropiarse y desarrollar de acuerdo al PEP 2017.

Anexos



MANDALAS EMOCIONALES



EXCITACIÓN

MANDALAS EMOCIONALES



TRISTEZA

MANDALAS EMOCIONALES



VERGÜENZA

MANDALAS EMOCIONALES



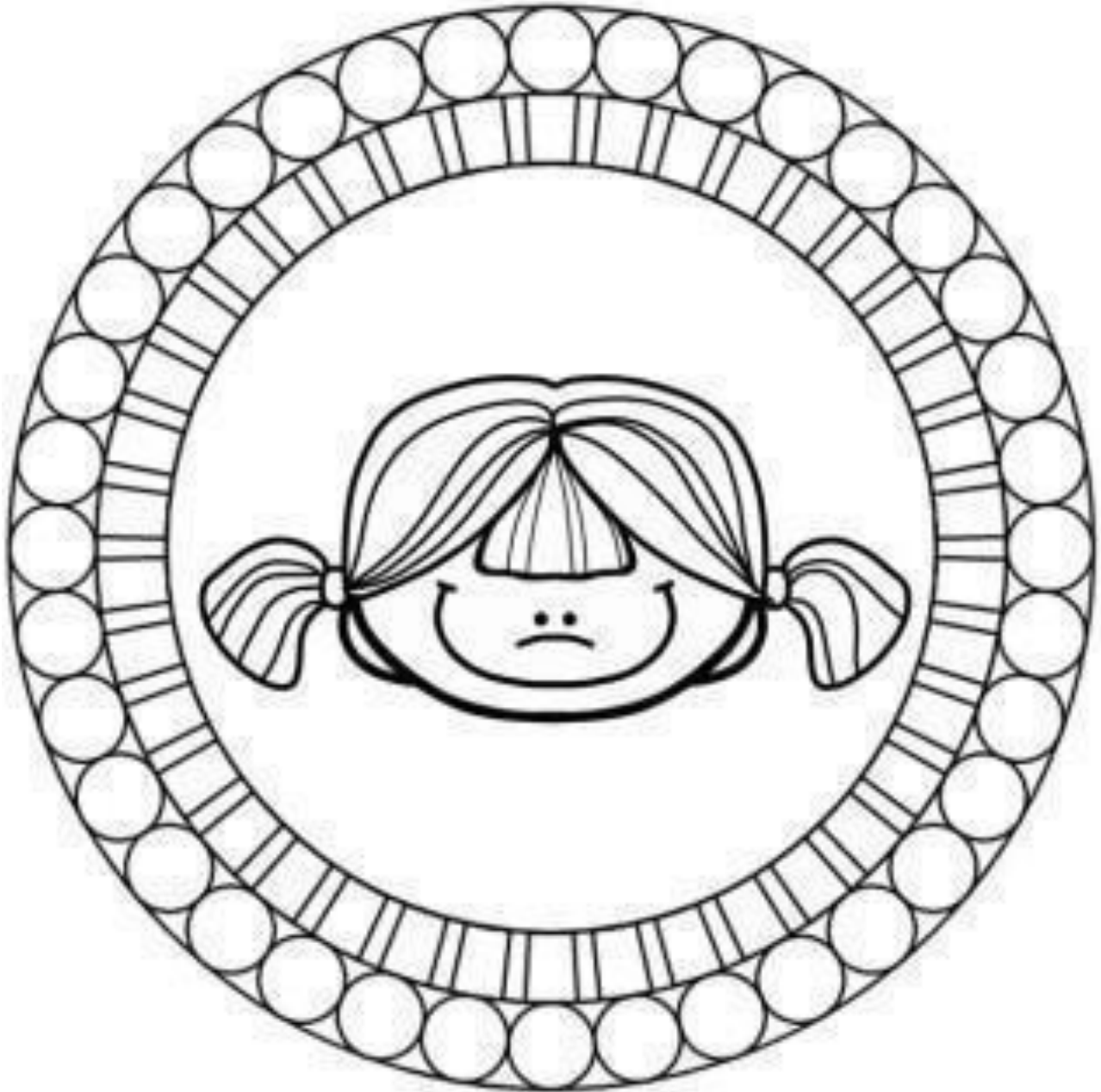
WERNORA

MANDALAS EMOCIONALES



CONFUSIÓN

MANDALAS EMOCIONALES



ALEGRÍA

MANDALAS EMOCIONALES



SORPRESA

MANDALAS EMOCIONALES



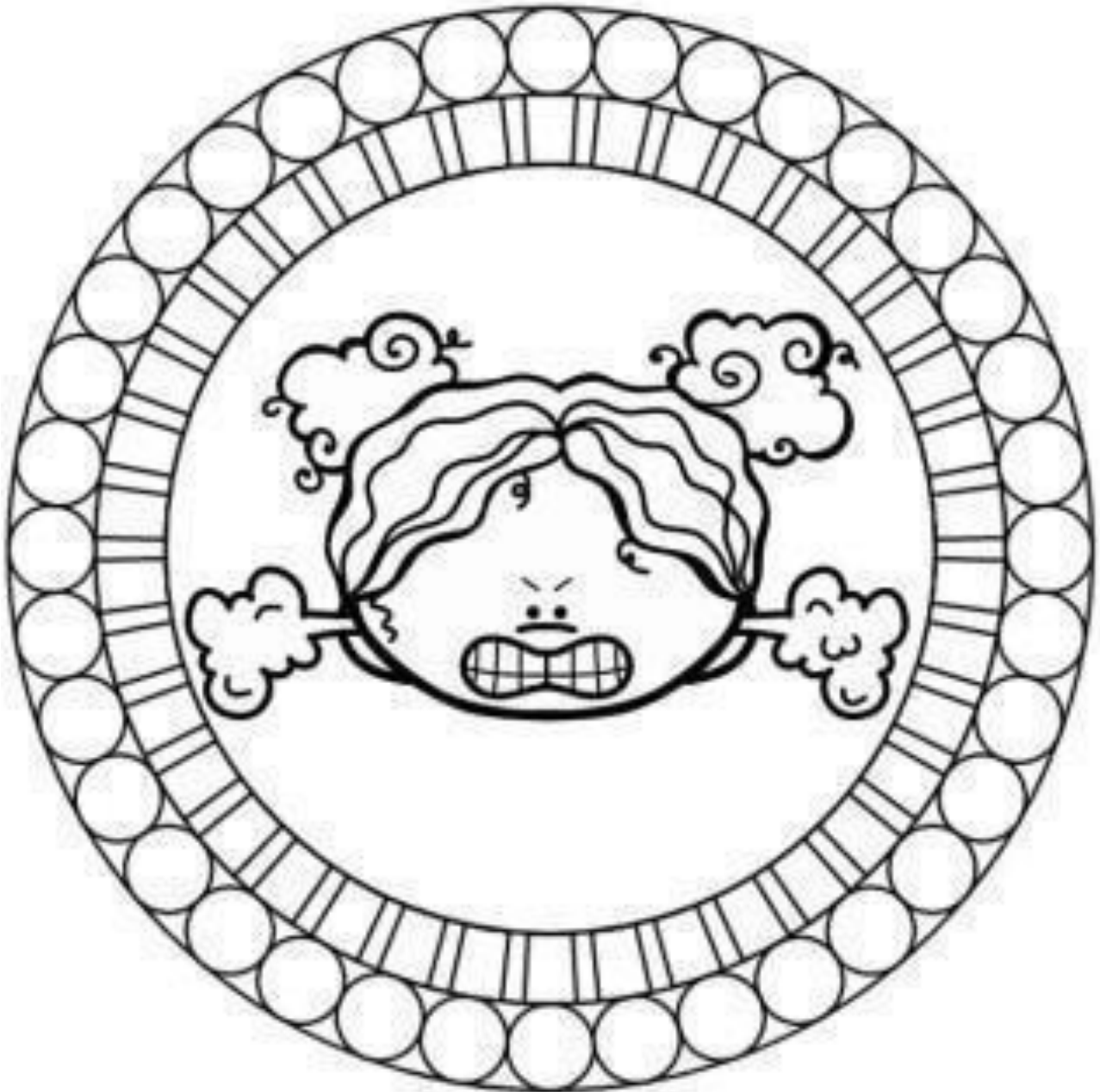
AMOR

MANDALAS EMOCIONALES



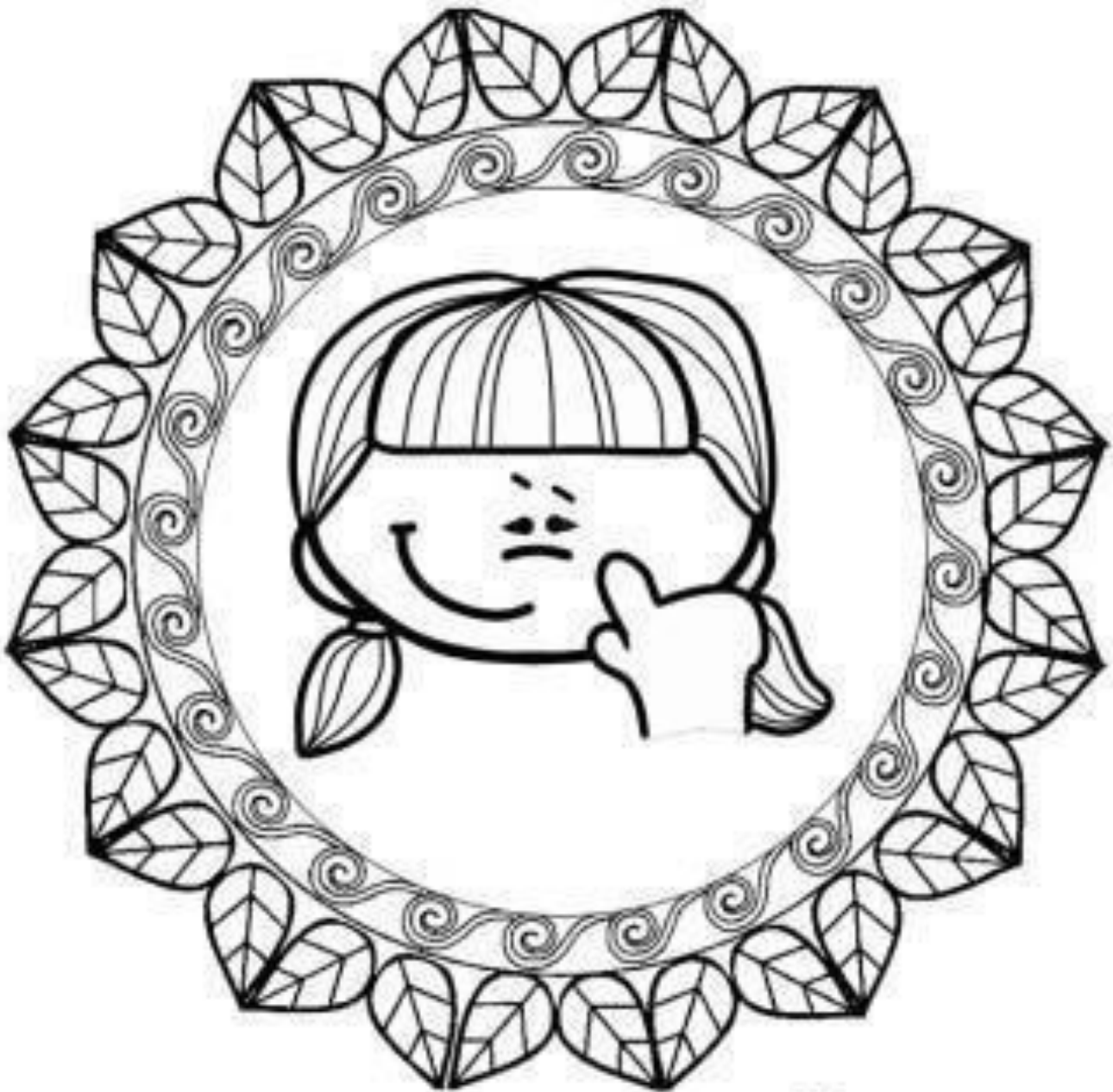
SATISFACCIÓN

MANDALAS EMOCIONALES



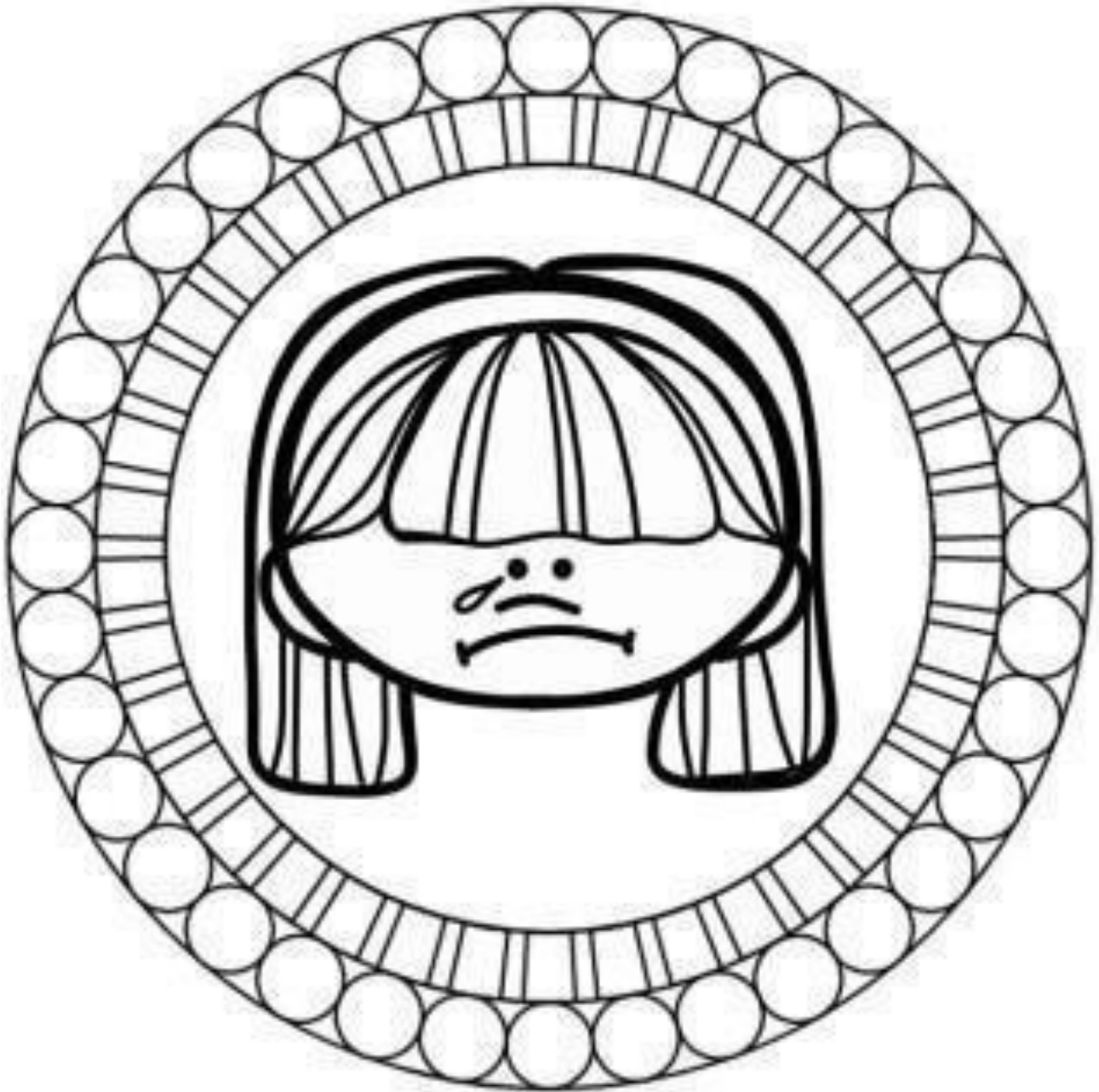
ENFADADO

MANDALAS EMOCIONALES



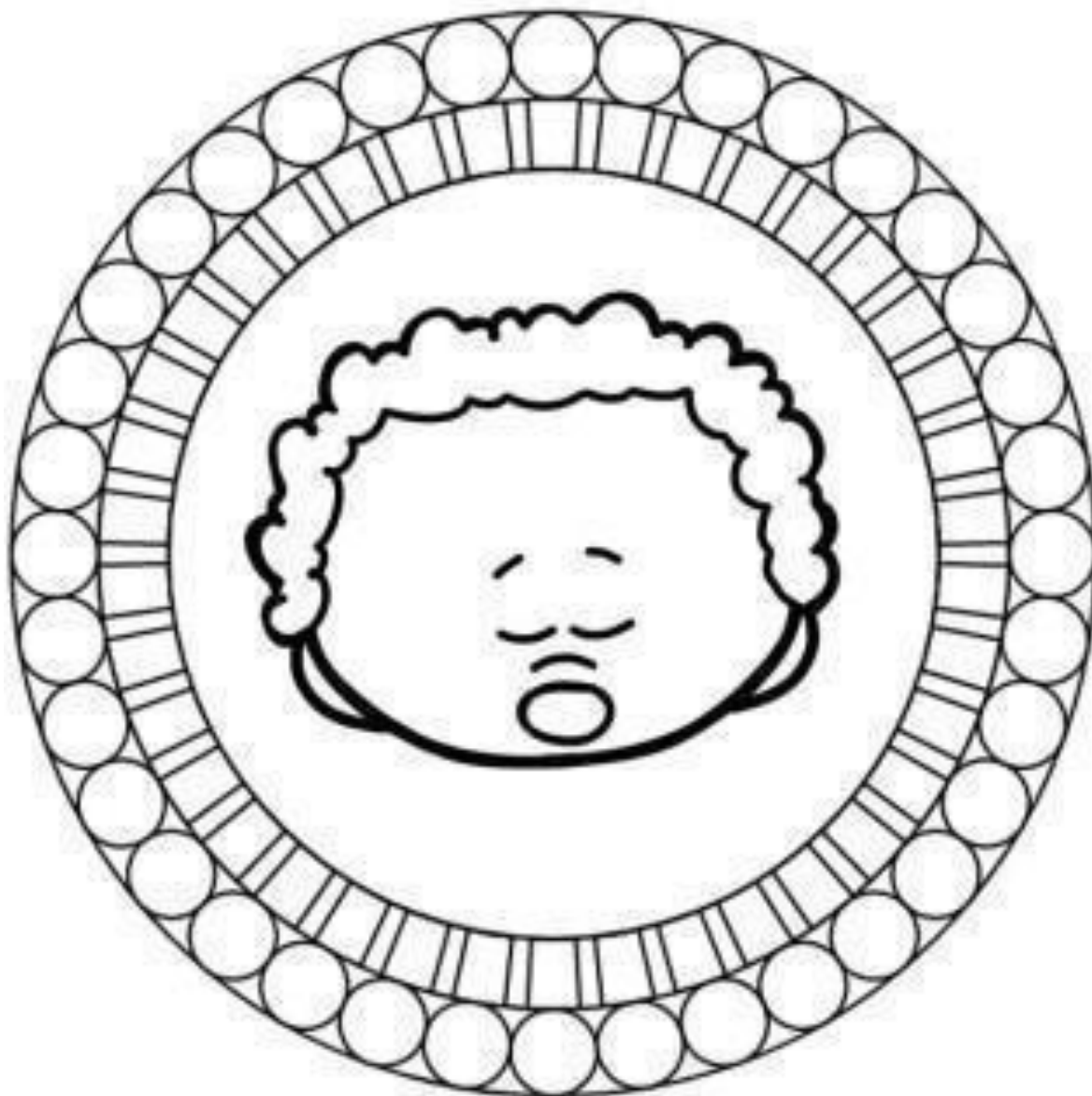
INMÉRÉS

MANDALAS EMOCIONALES



WRISMEZIA

MANDALAS EMOCIONALES



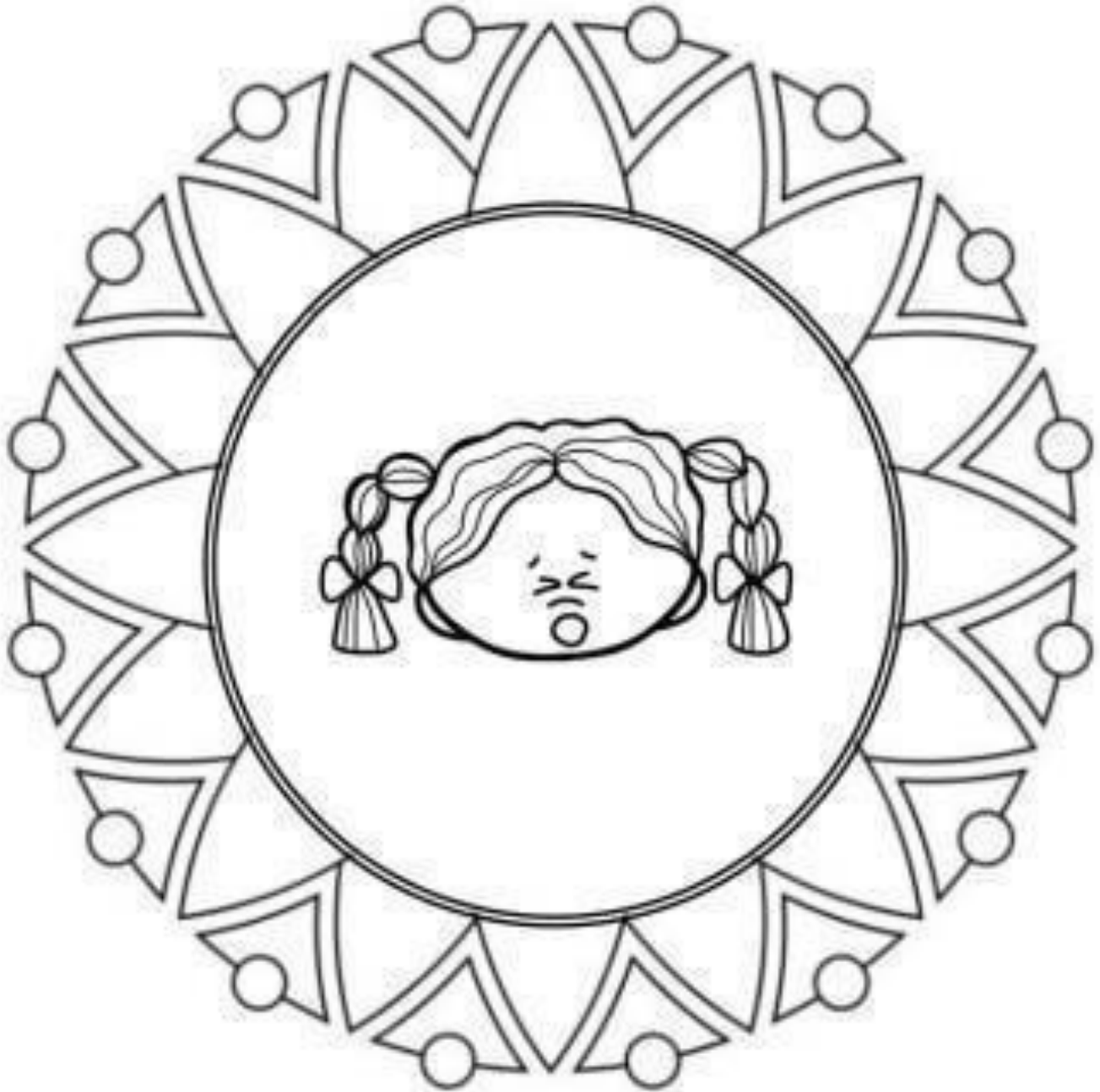
ARPA MÍA

MANDALAS EMOCIONALES



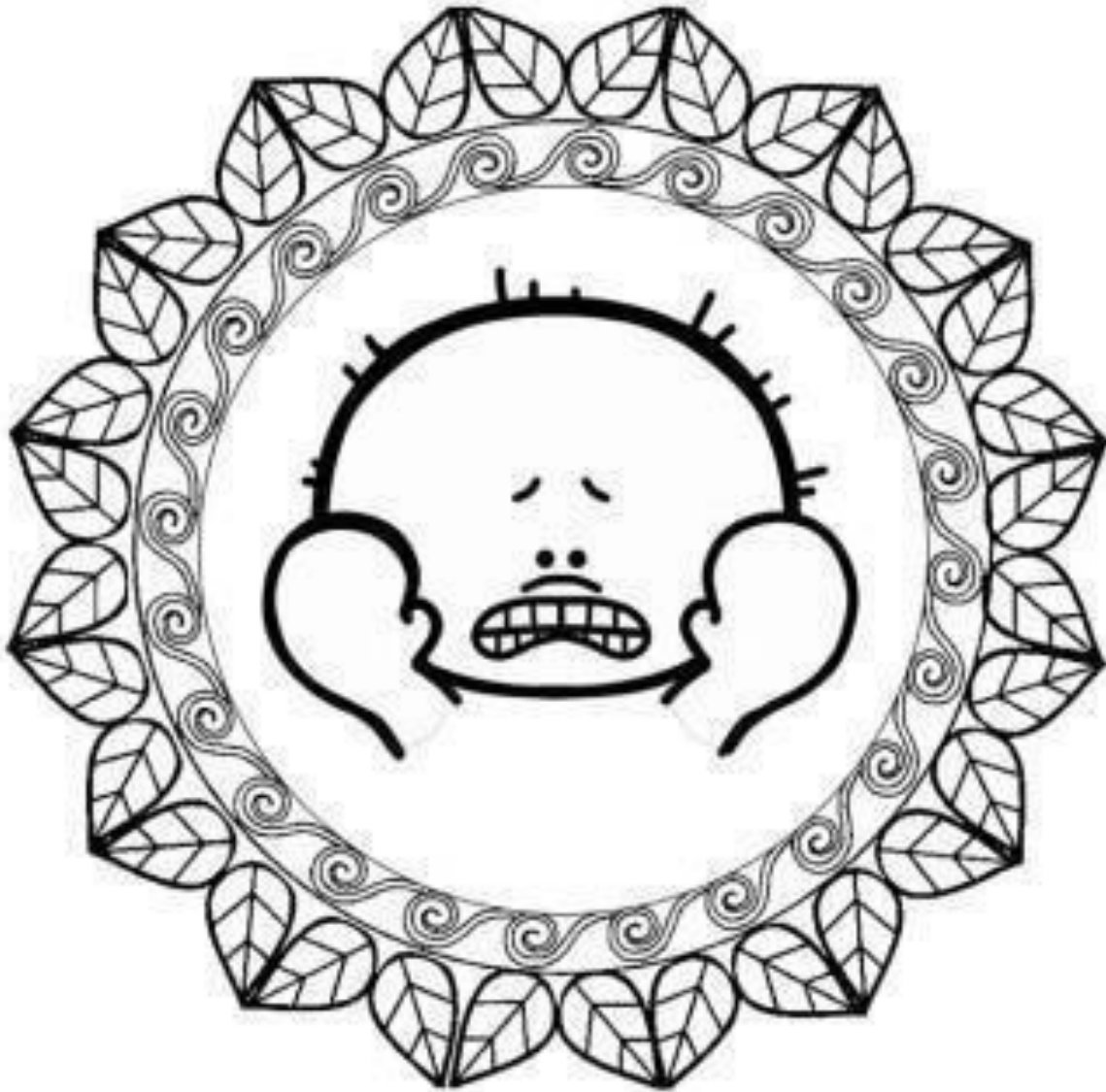
CARIÑO

MANDALAS EMOCIONALES



ASCO

MANDALAS EMOCIONALES



MIEDO

MANDALAS EMOCIONALES



FRUSTRACIÓN



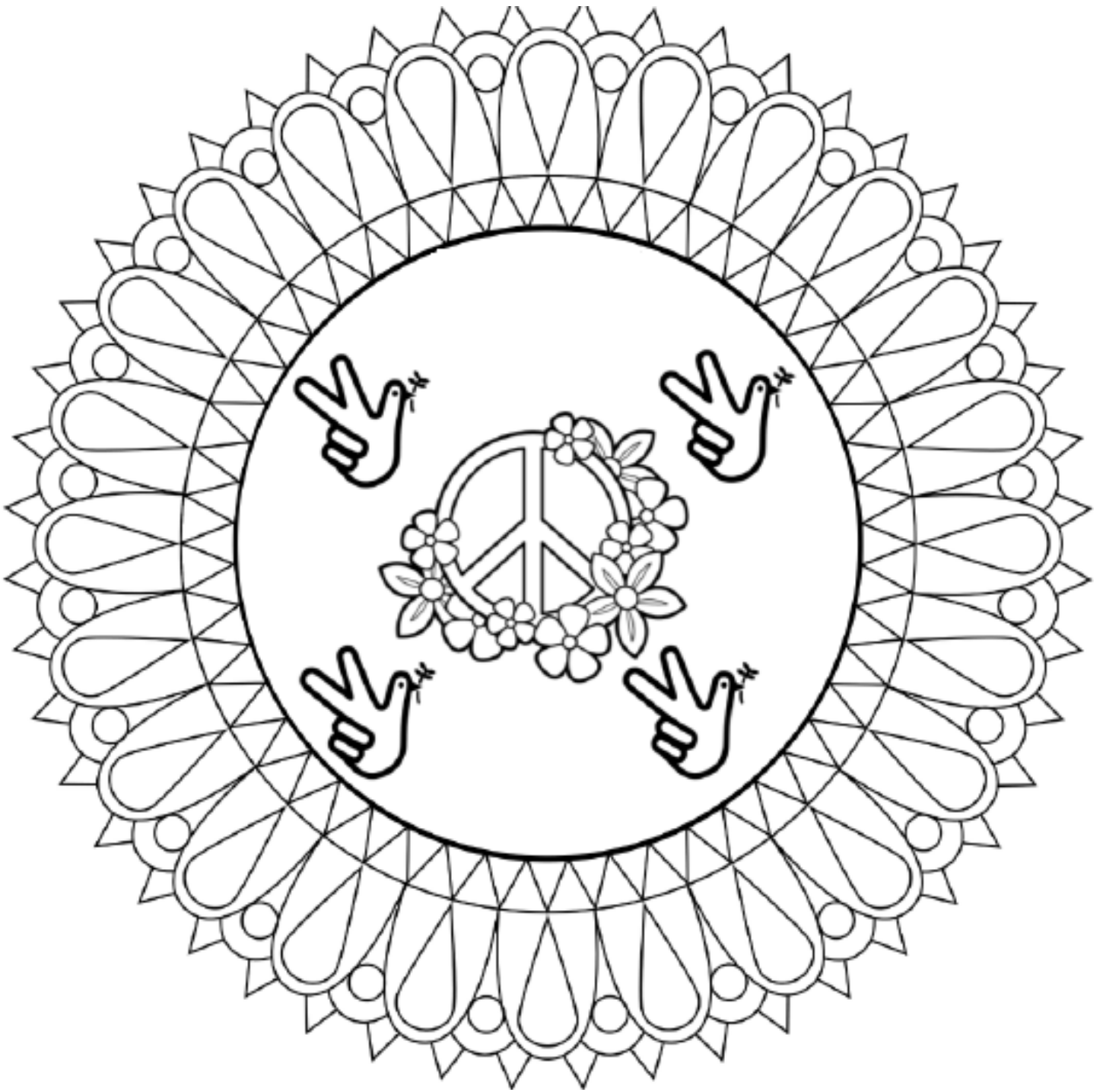




MandalasParaColorear.Club



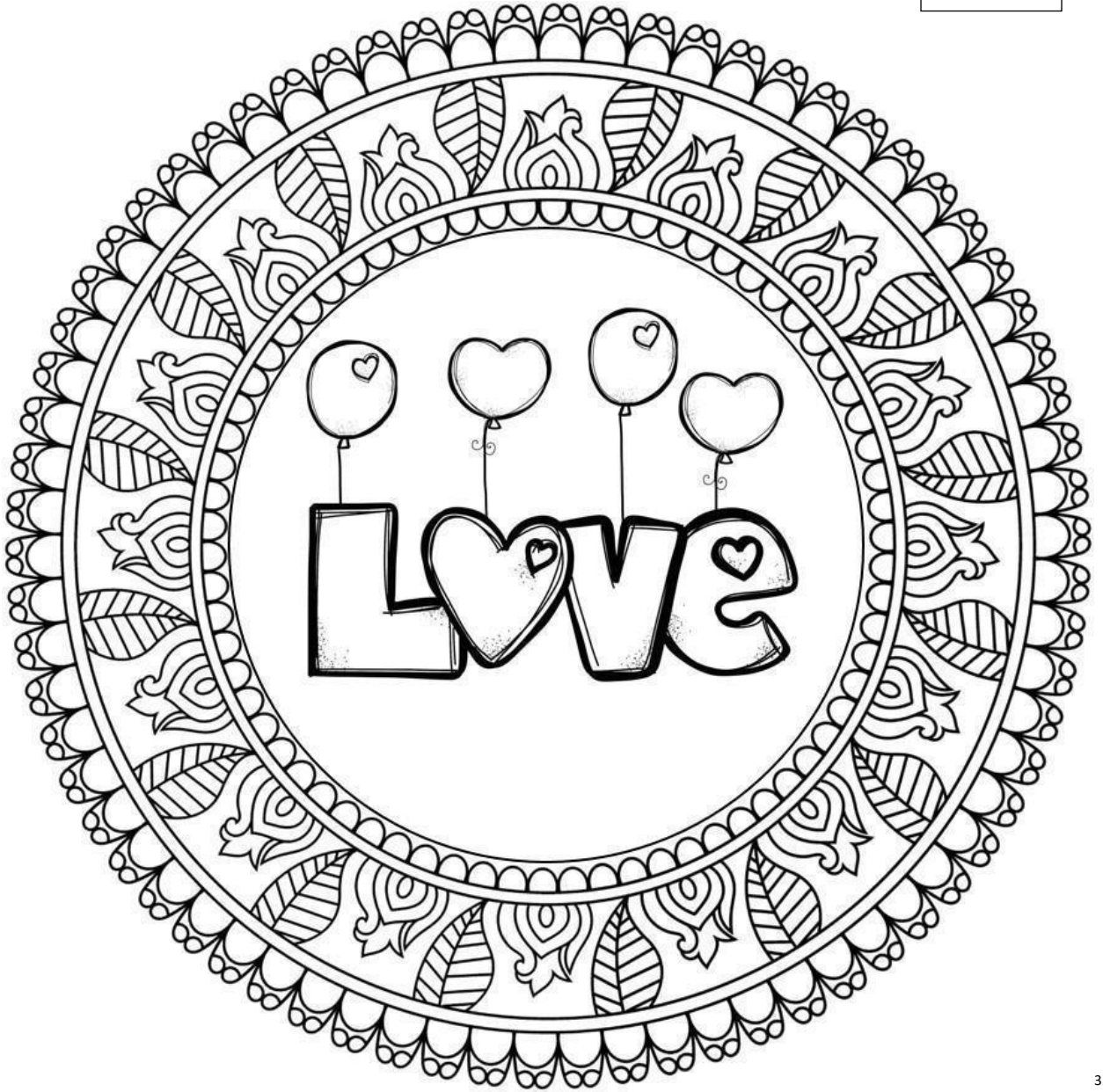












Referencias bibliográficas.

- Programa de educación preescolar 2017 SEP.
- Programa nacional de convivencia escolar, fichero de actividades didácticas, 2020
- Aróstegui Natalia. (2021) Cinco beneficios que los mándalas pueden aportar a los niños. <https://www.editorialalma.com/blog/cinco-beneficios-que-los-mandalas-pueden-aportar-a-los-ninos#:~:text=El%20desarrollo%20de%20la%20motricidad,pintar%20bien%20y%20no%20salirse.>
- Bech Laura (2022). ¿Cómo influye la selección de colores en tus emociones cuando pintas mándalas? <https://www.hola.com/estar-bien/20200330164400/mandalas-conocimiento-eleccion-colores->
- Palma López Zazil Be. Copyright 2019 por CommonLit, Inc. El color de las emociones. Licencia CCBY-NC-SA2.0 <https://www.commonlit.org>TEXTS>
- Los niños y las emociones, ¿cómo ayudarlos a manejarlas? Fecha de publicación: 7 de marzo de 2022. <https://blog.pearsonlatam.com/en-el-aula/los-ninos-y-las-emociones>
- Mandalas, por qué equilibran tus emociones <https://www.diariolibre.com/estilos/buena-vida/mandalas-por-que-equilibran-tus-emociones-LL20818425>
- Significado del color. <http://www.significadodelcolor.com>
- Colección de mándalas emocionales recursos para la educación emocional. Publicado por orientación Andujar, el 16 enero, 2018. <https://www.orientacionandujar.es/2018/01/16/coleccion-mandalas-emocionales-recursos-la-educacion-emocional/>
- Mándalas para colorear.club, categoría Mándalas de las emociones. <https://www.mandalasparacolorear.club/imprimir/mandala-de-felicidad/>
- Súper mándalas para colorear por la paz y el amor. Publicado por materiales bonitos, el 24 de enero de 2021 <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/2021/01/24/super-mandalas-para-colorear-por-la-paz-y-el-amor/>