



# Conociendo y expresando mis emociones

Autora: Polo Constantino Teresita  
Coordinación de Área de Educación para la Salud L009,  
15AOS2049H  
Nextlalpan  
15 de diciembre de 2022



## **Introducción**

Todos conocemos por experiencia propia qué son las emociones y la gran importancia que tienen en nuestras vidas, sin embargo, sobre la naturaleza de las emociones todavía existen muchas preguntas sin respuesta y más aún tratándose de niños y niñas de preescolar, por lo que resulta importante conocer y expresar las emociones de forma adecuada, para lograr un adecuado desarrollo personal, social y emocional.

Los conceptos emoción y sentimiento, suelen emplearse como sinónimos, por eso es necesario definir que es una emoción la cual se refiere al “conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros”. (Significados, 2019 párr.1).

Entonces una emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo la cual es provocada por distintos estímulos. Al igual que en otros procesos, los niños van aprendiendo a conocer y manejar sus emociones de manera paulatina y progresiva, por lo que resulta importante potencializar este proceso, para así promover la adaptación, el conocimiento, la aceptación y la gestión de estas emociones.

En el presente proyecto se desarrollan diversas actividades y técnicas que pretenden coadyuvar en ese proceso de conocimiento, expresión y gestión de las emociones de los niños y niñas de preescolar, que les permitan un mejor aprovechamiento académico, así como una convivencia sana tanto en el contexto interno del ámbito escolar como en el externo en el ámbito familiar y comunidad.

## **Problemática**

Después de dos largos años de pandemia causados por el covid-19, una vez que los niños y niñas se reincorporaron a cada una de sus escuelas y una vez realizado el diagnóstico inicial, se detectan situaciones familiares, económicas y sociales que afectan su estado emocional, lo que llega a incidir en la forma en que se relaciona con sus pares y también en su rendimiento escolar. UNICEF advirtió que los efectos de la Covid-19 sobre la salud mental y el bienestar de los niños y jóvenes podrían prolongarse durante muchos años. De ahí la importancia de impulsar acciones que permitan contribuir a potenciar el desarrollo cognitivo, físico y emocional de los niños y niñas de preescolar. Desde la Promotoría de Educación para la Salud consideramos que, si se trabaja desde de la educación emocional, se obtendrán numerosos beneficios en la práctica educativa, en la convivencia y el aprovechamiento educativo de niños y niñas de preescolar.

## **Objetivo**

Que los niños y niñas identifiquen, acepten e inicien en la gestionen sus emociones primarias, alegría, miedo, calma, enojo, tristeza, creando un entorno escolar que facilite la expresión optima de las emociones.

## **Justificación**

El Sistema Educativo Nacional de México está atravesando por una situación compleja derivada de las medidas tomadas por la pandemia de la Covid-19, el confinamiento prolongado obligo a las familias a convivir 24/7 lo que provocó que la convivencia familiar se viera afectada, así mismo las implicaciones económicas que derivaron en la escases de alimentos, aunado a la perdida de algunos miembros de la familia, como el padre, la madre o en su caso hermanos, provocaron desajustes emocionales, que impiden el desarrollo de los niños y niñas de preescolar.

Que los niños y niñas conozcan, expresen y gestionen sus emociones se vuelve imprescindible para lograr ambientes de convivencia respetuosos, sanos y de libre expresión.

## APRENDIZAJES CLAVE

EDUCACION SOCIOEMOCIONAL. PREESCOLAR		
ORGANIZADOR CURICULAR 1	Organizador Curricular 2	Aprendizajes Esperados
AUTOCONOCIMIENTO	Autoestima	*Reconoce y expresa características personales: su nombre, como es físicamente, que le gusta, que no le gusta, que se le facilita y que se le dificulta.
AUTORREGULACION	Expresión de las emociones	*Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente. *Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades

## **RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES**

Promotor de Educación para la Salud

- Planifica y coordina las actividades con la comunidad escolar.

Docentes

- Organizar a los niños y niñas para las actividades de trabajo

Alumnos

- Participar en las actividades

Padres y madres de Familia

- Apoyar en todas las actividades
- Facilitar materiales necesarios

Directivos

- Apoyar y participar en las actividades

## **RECURSOS MATERIALES**

- Cuentos de las emociones
- Hojas blancas
- Revistas
- Fotos
- Vestuarios
- Bocina
- Jabón
- Popotes
- Muñecos de peluches
- Cobijas
- Caja decorada
- Espejo
- Vaselina
- Esencia de eucalipto
- Pluma de ave
- Hule burbuja

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	PROGRAMACION											INSTRUMENTOS DE EVALUACION Y SEGUIMIENTO	RESPONSABLES		
	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J				
1. Conociendo las emociones y su expresión					X										Promotor
Teatro de las emociones						X									Promotor y Docentes
Musicalizando las emociones							X								Promotor
Técnicas de relajación								X							Promotor y Docentes
Diccionario de las emociones									X						Promotor Docentes y P. F.
Técnica "El Tesoro"										X					Promotor
Evaluación					X							X	Rubrica		Promotor



## **Planificación de actividades**

1.- Conociendo las emociones y su expresión: En esta actividad los niños y niñas conocerán el nombre de las emociones primarias como la alegría, la tristeza, el enojo, el miedo y la calma y las formas en que se expresan, se utilizará la técnica de la lectura, donde la promotora leerá diversos cuentos y los niños y niñas tendrán que mencionar que situaciones les provocan esas emociones y cuál ha sido su reacción ante ellas.

2.- Teatro de las emociones: Una vez que los niños y niñas conocen las emociones primarias, forman equipos y tendrán que escenificar una emoción, utilizando diversos materiales y vestuarios para lograrlo y lo harán frente de sus compañeros. Escenificarán una emoción y su reacción ante ella y el grupo decidirá si la reacción fue adecuada o darán sugerencias.

3.- Musicalizando las emociones: En esta actividad los niños y niñas, con apoyo de su papá, mamá y hermanos elegirán canciones que se puedan relacionar con alguna emoción primaria y la expondrán al grupo, todo el grupo tendrá que expresar con que emoción se relaciona la canción.

4.- Técnicas de relajación: En esta actividad los niños y niñas conocerán y pondrán en práctica diferentes técnicas de relajación, respiración, risoterapia y aromaterapia, que lo pueden apoyar a recuperar la calma y que pueden utilizar en el caso de que se presenten situaciones desagradables o difíciles.

5.- Diccionario de las emociones: En esta actividad se solicitará a los niños y niñas que realicen un diccionario de las emociones, utilizando fotos de ellos expresando cada una de las emociones primarias y explicando cómo reacciona todo su cuerpo ante esas emociones. En esta actividad se solicitará el apoyo de padres y madres de familia. Los diccionarios se expondrán en la explanada de la escuela para que toda la comunidad escolar los observe

6.- Técnica "El Tesoro": Finalmente se dará cierre a las actividades con la técnica "El Tesoro" donde la promotora pondrá dentro de una caja de cartón decorada un espejo, y les dirá a los niños y niñas que dentro de la caja está el niño y/o niña más importante de toda la escuela, pasarán uno a uno a observar dentro de la caja, donde descubrirán que cada uno de ellos es la persona más importante de toda la escuela y de su casa. Se dará un abrazo grupal y se darán por terminadas las actividades.

# EVALUACIÓN

## RUBRICA CONOCIENDO Y EXPRESANDO MIS EMOCIONES

	<b>BIEN</b>	<b>REGULAR</b>	<b>DEFICIENTE</b>
Menciona las emociones por su nombre			
Identifica algunas de las situaciones que le provocan alegría, calma, miedo, enojo y tristeza			
Expresa cuales son las reacciones de su cuerpo ante las emociones primarias			
Practica alguna de las técnicas de relajación, respiración, risoterapia y aromaterapia para lograr la calma			

## **Conclusiones**

La propuesta del proyecto "Conociendo y expresando mis emociones" para niños y niñas de preescolar, se distingue en su contenido por las técnicas y dinámicas grupales fundamentadas en un esquema teórico-práctico que potencia el aprendizaje individual y colectivo promoviendo la participación. Estas técnicas son una herramienta que fortalece el desarrollo de las habilidades emocionales lo cual les permitirá conocer, diferenciar y expresar sus emociones de forma clara y en diversos contextos, dichas habilidades deberán dar paso a un mejor aprovechamiento académico y a una convivencia sana en el ámbito escolar y familiar. Su funcionalidad también podrá ser evaluada mediante la rúbrica establecida, la cual nos permitirá tener resultados medibles y no sólo observables.

## Referencias

SEP .(2017). *Aprendizajes Clave. Para la Educación Integral. Educación preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.* México.

Significados. (10 de diciembre 2019). *Emoción.* <https://acortar.link/VBnKai>