



Desarrollo de la inteligencia emocional en la educación preescolar

Orientaciones Pedagógicas

**Autoras: García Salinas Yosseline Lisbeth
Rodríguez Martínez Ma. Antonieta
Trejo Prado Stephanie
Vargas Armenta Sandra Elizabeth**

Jardín de niños “John Dewey”

CCT: 15EJN3218Z

Tlalnepantla de Baz, Edo. de Méx.

Lunes 13 de marzo de 2023



Introducción

La educación socioemocional constituye un proceso donde el sujeto desarrolla y utiliza sus habilidades sociales y emocionales en ciertas situaciones para manejar asertivamente sus emociones, determinar sus metas, tomar decisiones y establecer relaciones de convivencia positivas y sanas. Dichas habilidades son consecuencia de un desarrollo que va desde la infancia hasta la vida adulta, y es al educador o educadora de preescolar a quien le corresponde promover su desarrollo de manera intencionada.

El presente fichero de actividades tiene como finalidad, brindar diversas estrategias didácticas socioemocionales que respondan a las necesidades del grupo y del contexto, que promuevan la construcción de la identidad, la autonomía y la seguridad infantil, en los ambientes de aprendizaje que mejoren las relaciones interpersonales, la colaboración y la convivencia escolar. Para integrar de forma exitosa la educación socioemocional, se requiere de una transversalidad que se refleje en todo momento de la intervención pedagógica del docente, es decir, en todos los campos de formación académica y las áreas de desarrollo, convivencia en el aula y en la escuela, por lo que es importante involucrar a los diversos actores de la comunidad educativa.

Es por ello que en este fichero pueden encontrarse estrategias que sirven de apoyo y que a su vez tienen la cualidad de ser flexibles, con la finalidad de poderse adaptar a las necesidades de cada docente según sea la utilidad que deseen darle dentro de la práctica, pudiendo así aplicarse de manera transversal con prácticamente cualquier campo formativo o área de desarrollo, además, contiene actividades que promueven el trabajo colaborativo tanto grupal como en equipos, algunas otras permiten trabajar, el área socioemocional de forma individual o incluso involucrando la participación de los padres de familia.

Los materiales y recursos propuestos, son de fácil acceso y pueden modificarse o reemplazarse por otros, permitiendo adecuarse al contexto del aula de cada docente que desee hacer uso de las estrategias propuestas, el objetivo primordial es aportar ideas que puedan ser

utilizadas para ampliar las posibilidades de enseñanza en las aulas de nivel preescolar, mejorando así la calidad de la educación y propiciando un aprendizaje significativo para los educandos.

Desarrollo

El fichero considera las líneas temáticas que corresponden a ámbitos de acción de la cultura de paz, y a las nuevas líneas de trabajo que impulsa la Secretaría de Educación Pública, por lo que están elaboradas de acuerdo con los principios de la Nueva Escuela Mexicana.

Las actividades del fichero pueden transformarse y ajustarse con base en la experiencia del personal docente y de acuerdo con las necesidades que se observen en el alumnado y las características del grupo. Antes de realizar las actividades propuestas en cada ficha, se recomienda analizarlas para conocer su intención educativa, e informarse sobre la línea temática que fortalecen, así como para preparar con anticipación los materiales y las formas de organización del grupo.

El fichero se propone sea trabajado en el nivel preescolar, cuenta con un total de 15 fichas enfocadas a alguna línea temática distribuidas de la siguiente manera: 8 fichas de la línea temática desarrollo de competencias socioemocionales, 2 fichas de la línea temática valoración de la diversidad, 2 fichas de la línea temática conocimiento, ejercicio y respeto a los derechos humanos y 3 fichas de la línea temática desarrollo de habilidades para la vida. Las líneas temáticas que se consideran en el conjunto de las fichas son las siguientes:

- Desarrollo de competencias socioemocionales.
- Valoración de la diversidad.

- Conocimiento, ejercicio y respeto a los derechos humanos.
- Desarrollo de habilidades para la vida entornos escolares seguros. (Educación, 2019).

La estructura de las fichas es la siguiente:

Propósito: Expresa el aprendizaje que se busca lograr.

Aspectos que se favorecen: Hace referencia a las habilidades o destrezas que se manifiestan en las actividades.

Nivel: Todas las fichas van dirigidas a nivel preescolar

Número de participantes: Especifica la distribución del número de participantes: equipo de 4 a 6 personas, individuales y en pareja o grupal.

Duración: Indica el tiempo que determine la actividad

Materiales: Especifica cada uno de los materiales dirigidos en cada actividad.

Desarrollo de actividades: Se nombra cada actividad específicamente paso a

paso. **Recomendaciones:** Variantes para la realización de las actividades, sugeridas en cada ficha **Producto o Evaluación:** Sugerencias de evaluación y recopilación de evidencias, se establece la evaluación cualitativa en la que se implica al estudiante una relación de desempeño y aprendizaje, considerando los siguientes referentes: fecha, manifestaciones de los alumnos, proceso, logro o en su defecto dificultad.

Apoyo Teórico: Sustento teórico o metodológico para realizar las actividades propuestas.

Referencias: Fuente de información que da sustento a la ficha.

A continuación se describen las líneas temáticas que se tomaron como referencia para elaborar las fichas con la finalidad de orientar a los docentes en su aplicación de acuerdo a las necesidades de sus alumnos teniendo como referente el Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE), el cual es una estrategia preventiva y formativa para desarrollar ambientes de aprendizaje, caracterizados por prácticas pedagógicas y de gestión que coadyuvan a la construcción de una cultura de paz y una convivencia armónica, inclusiva y democrática.

Desarrollo de competencias socioemocionales.

Todas las personas estamos expuestas a diversas situaciones que ponen a prueba nuestra capacidad para regular emociones, mantener la calma y actuar con sensatez. Por lo cual es importante continuar fortaleciendo el desarrollo de competencias socioemocionales en el alumnado, tales como la autoconciencia y regulación emocional, la autoestima, la empatía, la asertividad y la resolución de conflictos, que les permitan generar emociones, pensamientos, comportamientos, actitudes, valores y habilidades que favorezcan una convivencia pacífica, inclusiva y de respeto a los derechos humanos.

Las competencias socioemocionales permiten comprender, expresar y regular las emociones, a fin de mantener comportamientos que facilitan la interacción efectiva y satisfactoria en las relaciones con los demás; también dotan a las comunidades escolares de la capacidad para generar respuestas más adaptativas a su entorno, es decir, una actuación sensata, no impulsiva, con empatía, respeto y tolerancia hacia el otro, anteponiendo el análisis de las consecuencias de las acciones para sí mismo y para los demás.

En este marco, a continuación, se describen las competencias que se abordarán en este eje temático, con la aclaración de que existen más de las aquí mencionadas.

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. (Educación, 2019)

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. (Educación, 2019)

Autoestima: Es la valoración que cada individuo tiene de sí mismo de acuerdo con la influencia de su entorno, su historia familiar, su autoconcepto, la opinión de los demás y sus experiencias de éxito o fracaso. (Educación, 2019)

Empatía: Es la capacidad para sintonizar, participar y comprender las emociones, pensamientos y formas de actuar de otra persona, al ser vivenciadas como recuerdos o expectativas propias o ajenas. (Educación, 2019)

Asertividad: Es la capacidad para expresar lo que se piensa y siente de forma clara, respetuosa y directa, sin agredir a nadie, pero sin reprimir los sentimientos propios. Además de respetar los derechos de los demás y los nuestros. (Educación, 2019)

Resolución de conflictos: Hace referencia a la capacidad para afrontar de forma pacífica y constructiva los conflictos, con la intención de que las partes involucradas lleguen a acuerdos a fin de obtener beneficios de manera equitativa y superar las diferencias (Educación, 2019)

Valoración de la diversidad

La educación es un instrumento para transformar de manera positiva a la sociedad; sin embargo, a veces se convierte en un instrumento reproductor acentuando las situaciones de desventaja con las que muchas niñas y niños llegan a la escuela. En este contexto, a través de este fichero, se quiere contribuir a gestionar una convivencia pacífica e inclusiva, proponiendo actividades de trabajo con el eje temático de la valoración de la diversidad, para que los docentes orienten a los estudiantes hacia el análisis y valoración de sí mismos y de las diferencias que tienen en relación con otros, advirtiéndole como únicos y aceptando las diferencias físicas, culturales, de género, y otras características que enriquecen el aprendizaje de todos. Por tanto, es necesario generar ambientes y estrategias de formación que fomenten el respeto, la tolerancia y la solidaridad entre los integrantes de la comunidad educativa, así como prácticas inclusivas que permitan convivir en la diversidad de manera armónica y pacífica. Por lo que en esta línea temática se abordan algunos contenidos como:

La convivencia escolar: es el escenario donde convergen diferentes opiniones, intereses y gustos, así como otras características personales y culturales que deben ser reconocidas, para con ello enriquecer tanto la construcción de la identidad individual y colectiva, como para respetar los derechos de todas las personas. (Educación, 2019)

Valores democráticos (respeto y tolerancia): Son aquellos ideales que una sociedad tiene acerca de la manera en que deben comportarse las personas para beneficio propio y común, entre ellos se encuentran: la igualdad, el respeto, la solidaridad y la tolerancia. (Educación, 2019)

La inclusión es definida como “un conjunto de procesos orientados a eliminar o minimizar las barreras que limitan el aprendizaje y la participación de todo el alumnado” (T, 2004) y tiene que ver con el reconocimiento y valoración de la propia identidad, lo que permite a las personas saberse igualmente valiosas y distintas a la vez, por lo que se requiere conocer, comprender, valorar a los individuos, sus culturas de casa y las comunidades en que viven.

Prácticas inclusivas en la enseñanza: Son aquellas actividades que se realizan dentro y fuera del aula, donde se practica la cooperación y la colaboración, y se observa el compromiso del personal docente con el aprendizaje, a través de procurar el involucramiento de cada uno de las alumnas y los alumnos en las actividades de enseñanza. (Educación, 2019)

Conocimiento, ejercicio y respeto a los derechos humanos.

Incluir la perspectiva de derechos humanos en la educación da sentido y pertinencia a los esfuerzos educativos que se llevan a cabo en las escuelas de nuestro país. Si se quiere una nación más justa y segura, es imprescindible que los actores de las comunidades educativas tengan como marco de referencia y guía de conducta los valores que se desprenden de los derechos humanos. Bajo

esta perspectiva pretende impulsar en este eje temático el conocimiento y ejercicio libre de los derechos humanos, con los propósitos de alentar la aparición de entornos escolares en los que las niñas, los niños y adolescentes (NNA) se puedan expresar libremente y sepan que sus opiniones son escuchadas y tomadas en cuenta para lo cual se abordan algunos contenidos, tales como:

Concepto y tipos de derechos: Los derechos tienen como característica ser inviolables; es decir, nadie tiene derecho a atentar contra ellos, lesionarlos ni destruirlos, debido a que ello trae como consecuencia el aumento de los diferentes tipos de violencia en diversos contextos. Es por ello que existen instancias, leyes, políticas y presupuesto en el ámbito nacional, estatal y municipal para respetar, promover y proteger los derechos humanos, así como para reparar el daño ante la vulneración de los mismos. (Educación, 2019)

Establecimiento de Acuerdos de Convivencia: Crear acuerdos de convivencia y ser validados por los involucrados en ella evita que un reglamento se convierta en una imposición que no se asume con responsabilidad. Asimismo, los acuerdos de convivencia son la base para una disciplina formativa al valorar la importancia de los reglamentos escolares como un recurso para gestionar una convivencia pacífica entre los integrantes de la comunidad escolar. (Educación, 2019)

El derecho a opinar y a la participación. Conforme el art. 12 de la Convención sobre los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes, es un derecho vinculado con la libertad de expresión la garantía de que la voz de niñas y niños se tomará en cuenta en las decisiones que les afectan. Para promover la participación del alumnado en la escuela y tomar en cuenta su opinión, es necesario considerar prácticas educativas que propicien el diálogo y la deliberación, la toma de decisiones y la organización para resolver conflictos de manera no violenta, entre otras. (Educación, 2019)

Desarrollo de habilidades para la vida

Derivado de la violencia que ha aumentado en nuestra sociedad, el ámbito educativo se ha visto afectado. Por otra parte, es necesario que las y los estudiantes aprecien una convivencia escolar donde existan relaciones de respeto y confianza entre toda la comunidad escolar. Las habilidades para la vida son fundamentales para formar personas resilientes que puedan sobreponerse a la adversidad; sean capaces de resolver los conflictos de manera pacífica, por medio del diálogo, la empatía y la cooperación y erradicar la violencia como una forma de afrontar las situaciones problemáticas o de riesgo en su contexto.

Para ello, se propiciará que el alumnado ponga en práctica:

La comunicación asertiva: de esta forma, ante un conflicto, son capaces de escuchar al otro y hacerse escuchar, reconociendo de forma empática tanto sus necesidades como las del otro, pero también poder “decir no”, de manera tranquila y pacífica, cuando algo no les gusta o puede dañarles. Así como defender sus derechos y respetar los de los demás. (Educación, 2019)

La regulación de emociones: conocer e identificar las emociones, permite regular su intensidad y duración, pensar las posibles consecuencias antes de reaccionar de forma impulsiva y evita el riesgo de hacerse daño o agredir a los demás. (Educación, 2019)

La toma de decisiones para el cuidado de sí y de los demás: reflexionen y realicen acciones responsables que les permitan tener estilos de vida saludables, aceptando y valorando la diversidad; así como, desarrollar la habilidad de que cuando se presente un problema, lo identifiquen y busquen las posibles soluciones con el respeto a su bienestar y el de las otras personas, considerando las ventajas y desventajas a nivel personal y colectivo (Educación, 2019)

Conclusiones

La educación socioemocional, trabajada desde el nivel preescolar es un buen referente de lo que como sociedad necesitamos cambiar para vivir en comunidad. Así mismo la aplicación de estrategias como lo es el fichero de inteligencia emocional, permitirá que los y las alumnas usen sus emociones de manera asertiva y con coherencia.

Se manifiesta que la educación socioemocional es una diversidad de conductas, donde los alumnos logran expresar y convivir en un ambiente de aprendizaje sano a través del cual, integran a su vida conceptos, valores, actitudes y habilidades que permiten comprender y manejar sus emociones. así como construir una identidad personal y mostrar atención y cuidado hacia los demás, estableciendo relaciones positivas, aprendiendo a jugar con materiales novedosos y lúdicos.

INTELIGENCIA



EMOCIONAL

“FICHERO DE
ACTIVIDADES”

NIVEL PREESCOLAR

Autores(as): García Salinas Yosseline
Lisbeth.Rodríguez Martínez Ma.
Antonieta.
Trejo Prado
Stephanie.Vargas Armenta
Sandra Elizabeth.

Jardín de niños “John Dewey” CCT: 15EJN3218Z
Zona Escolar
J066Tlalnepantla de Baz, Edo.
de Méx.

jueves 09 de marzo del 2023

ÍNDICE

1. Gallinita ciega
2. Adivina quién soy
3. Mi reflejo
4. El baile de las emociones
5. El teatrín de las emociones
6. Cordones atados
7. Acuerdos y reglas
8. El frasco de las buenas acciones
9. La estrella
10. ¿Qué harías si...?
11. Receta para la felicidad
12. Respiro y pienso
13. Estatuas de marfil
14. Gemelos
15. La telaraña



1.- “Gallinita ciega”

Propósito: Trabajar en colaboración para adquirir confianza para expresarse, dialogar y conversar, así como mejorar su capacidad de escucha.

Aspectos que se favorecen: Trabajo colaborativo, compañerismo, confianza, convivencia.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Grupal

Materiales: bufanda o paliacate, patio escolar o área libre.

Duración: 15 a 20 min.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Se organiza al grupo en un círculo al centro del patio o área libre.
- 2.- Al azar se escoge a un alumno(a) para venderle los ojos con el paliacate o bufanda, él o ella será la “gallinita ciega”
- 3.- Al azar se elige a otro compañero (a) quien será el encargado (a) de dar indicaciones a la “gallinita ciega” para llegar a donde estén sus “pollitos”. En el transcurso del juego puede elegirse a otro compañero (a) para darlas indicaciones.
- 4.- Se elige al menos a cinco alumnos quienes serán los pollitos que estarán dispersos en distintos lugares.
- 5.- El resto de los compañeros deberán ponerse en distintas posiciones (parados, acostados, sentados, agachados, etc.) sirviendo como obstáculo para llegar a los “pollitos”.
- 6.- Quien sea la “gallinita ciega” deberá escuchar con atención y seguir las indicaciones de su compañero (a) para esquivar los obstáculos y llegar hasta donde se encuentren sus “pollitos”
- 7.- El juego finaliza cuando se consigue atrapar a todos los “pollitos”.
- 8.- Al finalizar pide dar un aplauso para agradecer la colaboración de todos en la actividad.

Recomendaciones:

- ✓ Puedes jugar de dos a tres rondas del juego.
- ✓ En cada ronda escoge nuevamente al azar a los participantes con la finalidad de cambiar roles y que todos puedan participar de maneras distintas en el juego.
- ✓ Para finalizar la actividad organiza nuevamente en un círculo a los alumnos para socializar sus experiencias durante el juego.
- ✓ Recuerda a los alumnos que en este juego todos ganan y enfatiza en la importancia de trabajar de forma colaborativa para alcanzar el objetivo del juego.

Producto o evaluación:

Para evaluar la actividad puedes apoyarte de una guía de observación en la que se evalúen aspectos procedimentales, actitudinales y/o conceptuales. Tomando en cuenta que el instrumento contenga los siguientes elementos:

- **Fecha**
- **Manifestaciones de los Alumnos**
- **Procesos**
- **Logros y/o dificultades**

Haz anotaciones y observa las aportaciones de tus alumnos al socializar sus experiencias durante el juego al finalizar la actividad.

Puedes apoyarte de preguntas como: ¿Les gustó la actividad? ¿Pudieron seguir con facilidad las indicaciones de su compañero (a)? ¿Consideran que tuvieron que confiar en él (ella) para lograr el objetivo del juego? ¿Qué pasaría si no hubieran seguido las indicaciones de su compañero? ¿Creen que es importante la confianza con tu grupo?

Apoyo teórico: Para Piaget (1978), el trabajo colaborativo y la interacción de los educandos con niños de su edad es fundamental, ya que esta interacción produce la confrontación de puntos de vista diferentes, lo que se traduce en el conflicto social en el cual se dan procesos de mejora de la comunicación, de conciencia, análisis y abstracción (Galindo G., 2012) es por ello que a través de estrategias que impliquen la participación activa del grupo es posible favorecer el intercambio de ideas y opiniones de los alumnos en la búsqueda de acuerdos que permitan llegar a un objetivo conjunto.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Galindo González. (2012). Acercamiento epistemológico a la teoría del aprendizaje colaborativo. 2021, de Red Universitaria de Jalisco Sitio

web: <http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/325/290#:~:text=Para%20Viqotsk y%2C%20el%20aprendizaje%20colaborativo,la%20que%20destacan%20los%20beneficios>



2.- “Adivina quién soy”

Propósito: Desarrollar un sentido positivo de sí mismos, así como adquirir confianza para expresarse, dialogar y conversar en su lengua, mejorará su capacidad de escucha y enriquecer su lenguaje oral al comunicarse.

Aspectos que se favorecen: Autoconcepto, Autoestima, Compañerismo, Comunicación, Oralidad, Descripción.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Equipos (4 a 6 personas)

Materiales: Tarjetas con fotografías, hojas blancas, colores, cinta o resorte.

Duración: 15 a 20 min.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.-De manera previa se solicita a los padres de familia el préstamo de una fotografía de su hijo(a) con las cuales se harán tarjetas que serán utilizadas para la actividad, es importante recordar que las fotos serán devueltas a los padres de familia al término de la sesión de ese día.
- 2.-Para iniciar pide a los alumnos que compartan a sus compañeros uno por uno algunos aspectos que los describan, por ejemplo: su aspecto físico (color de ojos, cabello, estatura), algunos gustos e intereses como su color favorito, a que le tienen miedo, algún pasatiempo, etc. Delimita al menos cinco aspectos que todos deban compartir con el grupo.
- 3.- Organiza al grupo en equipos de 4 a 6 personas, pueden reunirse en círculo sentados en el piso o juntar sus mesas de trabajo, según sea más funcional para el espacio con el que se cuente.
- 4.- A cada alumno se le atara una cinta o resorte en la frente, esta cinta servirá para poner la tarjeta que le toque cuando sea su turno.
- 5.-Coloca una tarjeta a un integrante de cada equipo, este deberá de adivinar quien se encuentra en la tarjeta que tiene en la frente guiándose de las pistas que le darán sus compañeros del equipo.
- 6.- Los integrantes que no tienen tarjeta deberán describir a la persona de la foto que está en la tarjeta sin decir su nombre, pueden apoyarse de la descripción que allí dio ese compañero de sí mismo al inicio de la sesión, por ejemplo:
Es alto, su color favorito es el azul, le gusta el futbol, tiene miedo a las arañas, etc.
- 7.- Quien adivine primero acumulara puntos para su equipo.
- 8.-Para finalizar puedes elaborar algunos incentivos que se darán a los equipos como reconocimiento a su esfuerzo y trabajo colaborativo.
- 9.-Otra opción para finalizar la actividad es pidiendo a los alumnos que elaboren un autorretrato en el que plasmen las características que consideran que los describe.

Recomendaciones:

- ✓ Elabora con anticipación las tarjetas e incentivos que utilizaras.
- ✓ Cuando sea necesario apoya a tus alumnos a encontrar cualidades que les distingan del resto de sus compañeros para describirse.
- ✓ Si el grupo no es muy grande considera trabajar la actividad de forma grupal.
- ✓ Si alguna de las tarjetas corresponde a la misma persona que adivinara no la cambies, permite que el alumno (a) adivine que se trata de el mismo, este ejercicio refuerza su autoconcepto.

Producto o evaluación:

Los autorretratos elaborados por los alumnos pueden servirte como evidencia, realiza anotaciones en la parte trasera de aspectos importantes que tus alumnos mencionen al describirse. Puedes elaborar una guía de observación en la que rescates aspectos conceptuales, actitudinales y procedimentales del desarrollo de la actividad, tomando en cuenta que el instrumento contenga los siguientes elementos:

- Fecha
- Manifestaciones de los Alumnos
- Procesos
- Logros y/o dificultades

Apoyo teórico: El concepto del YO y la Autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, iniciando en la infancia y pasando por diferentes etapas de progresiva complejidad, a medida que esto sucede se definen diferentes etapas o ciclos de vida del sujeto. Según la Teoría del Desarrollo de la Personalidad (Erikson E. 1956) es importante brindar al alumno herramientas que le permitan generar un autoconcepto a través de conocer aquellos aspectos que lo caracterizan y forman parte de su personalidad, esto ayuda a reforzar la autoestima del alumno y a su vez a reconocer la diversidad que existe a su alrededor (Estrada, A., et. al., 2011).



Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Mejía Estrada, A., Pastrana Chávez, J.J. & Mejía Sánchez, J.M. (2011). la autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. 2021, de Universidad de Barcelona Sitio web: <https://www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf>



3.- “Mi reflejo”

Propósito: Reconocer y expresar características personales: su nombre, cómo es físicamente, qué le gusta, qué no le gusta.

Aspectos que se favorecen: Autoestima, Autoconocimiento, Oralidad, Descripción.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Individual y en parejas.

Materiales: Cartulina o papel bond blanco, lápiz y colores o gises.

Duración: 15 a 20 min.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Organiza a los alumnos en binas.
- 2.- Elige un lugar amplio para que todos los alumnos puedan colocar su papel bond o cartulina y dibujar su silueta, si es posible utilizar el patio escolar, puedes sustituir el papel y usar el piso como lienzo utilizando gises para hacerlas siluetas.
- 3.- Los alumnos se apoyarán de su pareja para hacer su silueta colocándose uno acostado en el piso para que su compañero marque la silueta y viceversa.
- 4.- Una vez dibujadas todas las siluetas los alumnos dibujaran de forma individual detalles como sus ojos, cabello, orejas, zapatos, etc, de ser posible pide que escriban su nombre.
- 5.- Mientras los alumnos dibujan los detalles cuestiona de manera general en voz alta ¿Qué es lo que más te gustade ti? ¿Qué es lo que no te gusta? ¿De qué color son tus ojos? ¿Eres grande o pequeño? ¿Con que ropa te sientes más cómodo?, estas preguntas ayudaran a que el alumno dibuje el mayor número de detalles que le sean posibles.
- 6.- Menciona que el dibujo será como mirarse al espejo y que ese dibujo será como su reflejo.
- 7.- Después, invita a los alumnos a intercambiar con su compañero la silueta. El o la compañero (a) podrá dibujar algún detalle que considere le haga falta al dibujo o podrá decirle de forma verbal alguna cualidad que considere posea su compañero.
- 8.- Para finalizar la actividad pide a todos que se den un abrazo con su compañero.

Recomendaciones:

- ✓ Permite que los alumnos dibujen libremente por unos minutos, mientras lo hacen observa su comportamiento y actitudes.
- ✓ El dibujo es una expresión artística a través de la cual se pueden plasmar distintas emociones, por lo cual es importante proporcionar a los alumnos una gran variedad de colores para hacer su dibujo.
- ✓ Presta atención a los detalles realizados, si alguno no puedes entenderlo a simple vista pide a tu alumno que te explique que quiso plasmar o expresar.
- ✓ Es importante reforzar la autoestima de tus alumnos, puedes hacerlo haciendo mención de algunas cualidades de manera personal al pasar a observar sus dibujos.

Producto o evaluación:

Puedes elaborar una guía de observación en la que rescates aspectos conceptuales, actitudinales y/o procedimentales del desarrollo de la actividad, tomando en cuenta que el instrumento contenga los siguientes elementos:

- Fecha
- Manifestaciones de los Alumnos
- Procesos
- Logros y/o dificultades

Los dibujos elaborados por los alumnos servirán de evidencia del trabajo realizado, toma foto de ellos o guarda las cartulinas o papel bond según sea el caso. No olvides hacer anotaciones de aspectos importantes que desees recordar.

Apoyo teórico: El concepto del YO y la Autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, iniciando en la infancia y pasando por diferentes etapas de progresiva complejidad, a medida que esto sucede se definen diferentes etapas o ciclos de vida del sujeto. Según la Teoría del Desarrollo de la Personalidad (Erikson E. 1956) es importante brindar al alumno herramientas que le permitan generar un autoconcepto a través de conocer aquellos aspectos que lo caracterizan y forman parte de su personalidad, esto ayuda a reforzar la autoestima del alumno y a su vez a reconocer la diversidad que existe a su alrededor (Estrada, A., et. al., 2011).

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Mejía Estrada, A., Pastrana Chávez, J.J. & Mejía Sánchez, J.M. (2011). la autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. 2021, de Universidad de Barcelona Sitio web: <https://www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf>



4.- “El baile de las emociones”

Propósito: Reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, tristeza, miedo o enojo y utilizar el arte como medio para expresar lo que siente.

Aspectos que se favorecen: Autorregulación, Expresión de las emociones.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Individual y Grupal

Materiales: Pintura dactilar roja, amarillo, azul y negro ½ L. de cada una, 4 recipientes rectangulares poco profundos, cinta adhesiva, tela blanca de 2.5 x 2.5 m. (aproximadamente), reproductor de música, patio escolar o área libre, toalla o toallitas húmedas.

Duración: 15 a 20 min.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Coloca la tela blanca al centro del patio escolar, aula o área libre, sujeta con cinta adhesiva para evitar que se mueva de su sitio.
- 2.- Utiliza las bandejas para verter la pintura dactilar (un color para cada bandeja) y colócalas en cada una de las cuatro esquinas de la tela.
- 3.- Organiza a los alumnos alrededor de la tela y pide que se quiten los zapatos y calcetines.
- 4.- Menciona que se trabajará con las cuatro emociones básicas (miedo, alegría, tristeza y enojo) y que cada color de pintura que observan en las bandejas representa a una emoción.
- 5.- Cuestiona a tus alumnos ¿a qué emoción creen que corresponde cada color? y ¿por qué?
- 6.- Reproduce distintas melodías y ritmos musicales, el objetivo es despertar distintas emociones en los alumnos.
- 7.- El trabajo de ellos será bailar sobre la tela, mientras lo hacen tomarán pintura con uno o ambos pies del color que corresponda a la emoción que le hace sentir la melodía escuchada en ese momento.
- 8.- Podrán cambiar de color tantas veces como lo deseen según sea la emoción que sientan.
- 9.- Asegúrate de pedir con anticipación una toalla o llevar toallitas húmedas para asear sus pies antes de volverse a colocar sus calcetines y zapatos.

Recomendaciones:

- ✓ Si alguien se reusa a andar descalzo no lo obligues a hacerlo, respeta su decisión e invítalo a participar expresando sus emociones de distinta manera en el lienzo, una opción es hacerlo con las palmas de las manos.
- ✓ Para evitar accidentes toma medidas preventivas, recuerda a tus alumnos no empujarse y hacer un uso adecuado de los materiales.
- ✓ Considera darle un uso a la tela pintada por tus alumnos, una opción es colocarla en la pared del aula y utilizarla como pizarra para exponer trabajos futuros.

Producto o evaluación:

Para evaluar puedes hacer una encuesta antes y después de la actividad, pregunta ¿Quiénes están hoy... (¿contentos, tristes, enojados, temerosos)? Haz anotaciones de las respuestas en una libreta o en la pizarra del salón. Al finalizar vuelve a hacer la encuesta y observa si hubo cambios en el estado de ánimo de tus alumnos después de la actividad, tomando en cuenta los siguientes elementos:

- **Fecha**
- **Manifestaciones de los Alumnos**
- **Procesos**
- **Logros y/o dificultades**

Socializa con tus alumnos la experiencia que tuvieron al realizar la actividad.

Apoyo teórico: El autocontrol, control emocional o autorregulación consiste en no dejarse llevar por los sentimientos del momento, es una habilidad de la inteligencia emocional de acuerdo con Goleman (1995) el aprender a percibir nuestras emociones y reconocer que situaciones las provocan nos da la capacidad de controlarlas y regular nuestras reacciones inmediatas, es por ello que es importante aprender a reconocer lo que sentimos desde edades tempranas.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Goleman, D. (1999) La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente emocional. México, D.F, De Le Libros. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>



5.- “El teatrín de las emociones”

Propósito: Expresar con seguridad y defender sus ideas ante sus compañeros.

Aspectos que se favorecen: Comunicación asertiva, Colaboración, convivencia, oralidad y expresión.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Grupal

Materiales: Teatrín o escenario, títeres o peluches, dado de las emociones.

Duración: 20 a 30 min.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Elabora un teatrín o escenografía, toma en cuenta el espacio y recursos con los que se cuenta.
- 2.- Pide con anticipación el apoyo de los padres de familia para elaborar un títere o muñeco guiñol del personaje que más les agrade, puede ser un animal, personaje fantástico o una representación de ellos mismos.
- 3.- Elabora un dado que tendrá en cada una de sus caras representada una emoción diferente (alegría, tristeza, miedo, enojo) puedes utilizar diversos materiales para hacerlo (papel, tela, cartón etc.)
- 4.- Organízalos en grupos de 4 a 6 participantes.
- 5.- Pasaran por grupos al frente a crear una historia utilizando sus títeres, para ello deberán tirar “el dado de las emociones”, su personaje deberá actuar según sea la emoción que le allá tocado.
- 6.- Ahora deben inventar (y representar) una historia donde aparezcan las emociones que le han salido, al azardará inicio a la historia uno de los participantes y el resto deberán continuar con la historia.
- 7.- Para finalizar socializa con tus alumnos que les pareció la actividad y que historia les resulto más divertida.

Recomendaciones:

- ✓ Considera tener algunos peluches o juguetes que puedan servir como títere en caso de que alguien no allá podido elaborar el suyo, recuerda que lo importante es que todos participen.
- ✓ Apoya aportando ideas para las historias solo cuando sea necesario.
- ✓ Permite que hagan uso de su imaginación y creen historias fantásticas.
- ✓ Si te es posible agrega algunos elementos al ambiente como luces y música de fondo, esto lo hará parecer como un teatro de verdad.

Producto o evaluación:

- Socializa con tus alumnos la experiencia que tuvieron al realizar la actividad.

Observa la participación, actitudes y comportamiento de tus alumnos durante la actividad, has anotaciones de ser necesario, toma en cuenta los siguientes elementos:

- **Fecha**
- **Manifestaciones de los Alumnos**
- **Procesos**
- **Logros y/o dificultades**

Apoyo teórico: La comunicación asertiva es apropiada, directa, abierta y honesta y es algo natural para algunos, pero no tanto para otros, hacer uso de ella es sinónimo de tener empatía y tener relaciones personales efectivas Goleman (1999) practicar el dialogo y reconocer nuestras emociones puede ayudar a mejorar nuestra asertividad, algunas actividades escolares como las obras teatrales, el juego simbólico entre otras favorecen el ejercicio de esta práctica.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Goleman, D. (1999) La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente emocional. México, D.F, De Le Libros. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>



6.- “Cordones atados”

Propósito: Realizar por si solo acciones de cuidado personal y reconocer lo que puede hacer con ayuda y sin ella.

Aspectos que se favorecen: Autonomía, Iniciativa personal, Sensación de logro, Motricidad fina.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Individual

Materiales: Pedazo de cartón, pintura dactilar o acuarelas, pincel, cordones o agujetas.

Duración: 15 a 20min.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Utiliza un pedazo de cartón para dibujar dos siluetas de zapatos
- 2.- Recorta por el contorno y realiza ocho orificios (cuatro de cada lado)
- 3.- Con pintura dactilar o acuarelas permite que tus alumnos decoren y hagan el diseño de sus zapatos.
- 4.- Ahora es momento de practicar la técnica de atado de cordones, realiza el atado de cordones para que todos puedan visualizarlo y posteriormente pide que lo hagan ellos siguiéndote paso a paso.
- 5.- Permite que lo ensayen varias veces y apóyalos de ser necesario.
- 6.- Reconoce su esfuerzo brindándoles una felicitación y aplauso y recuerda la importancia de seguir practicando para lograrlo o perfeccionarlo.

Recomendaciones:

- ✓ Puedes llevar las plantillas listas para ser decoradas para cada uno de tus alumnos o considera pedir con anticipación el material ya recortado y perforado con la ayuda de los padres de familia.
- ✓ Procura repetir esta actividad al menos dos veces por semana para que sigan practicando, establece un tiempo considerable para hacerlo, puede ser de dos a tres semanas, según sea el progreso del grupo en el dominio de la técnica de atado de zapatos.
- ✓ Motiva a tus alumnos en todo momento y reconoce su esfuerzo para provocar una sensación de logro en ellos.
- ✓ También puedes utilizar este material para reforzar la motricidad fina de tus alumnos practicando distintas formas de entrelazar los cordones por los orificios, puedes agregar algunas cuentas a las agujetas o experimentar utilizando distintos grosores de listones y agujetas.

Producto o evaluación:

Esta actividad es muy útil para evaluar niveles de tolerancia a la frustración por lo que es recomendable elaborar una guía de observación que te permita evaluar algunos ítems que reflejen los niveles de tolerancia que presentan durante el proceso, tomando en cuenta que el instrumento contenga los siguientes elementos:

- **Fecha**
- **Manifestaciones de los Alumnos**
- **Procesos**
- **Logros y/o dificultades**

Observa la participación, actitudes y habilidad de tus alumnos, realiza anotaciones en tu diario de campo.

Apoyo teórico: Para Piaget el fin de la educación debe ser el desarrollo de la autonomía, tanto en el terreno moral como en el intelectual, parte de esta autonomía consiste en la capacidad de realizar por si solo acciones de cuidado personal garantizando nuestro bienestar, de esto se deriva la importancia de aprender técnicas de higiene, cuidado personal y formar hábitos desde la primera infancia que favorezcan a la independencia y autocuidado de los educandos.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

constante kamii. (2018). La autonomía como objetivo de la educación: implicaciones de la teoría de Piaget. 2021, de Universidad de Illinois Chicago Circle Sitio web: <https://desarrollohumanout.files.wordpress.com/2018/05/autonomia-como-objetivo.pdf>



7.- “Acuerdos y reglas”

Conocimiento, ejercicio y respeto a los derechos humanos.

Propósito: Dialogar para solucionar conflictos o ponerse de acuerdo, realizar actividades en equipo y seguir acuerdos.

Aspectos que se favorecen: Autorregulación, Expresión de emociones, Convivencia, Dialogo.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Equipos

Materiales: Juegos de mesa (Serpientes y escaleras, memorama, domino, etc.)

Duración: 15 a 20 min.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Reúne a tus alumnos en mesas de trabajo, pueden ser de 4 a 6 integrantes.
- 2.- Reúne algunos juegos de mesa (uno para cada equipo) pueden ser iguales o distintos.
- 3.- Inicia por explicar a tus alumnos la diferencia entre un acuerdo y una regla, puedes utilizar como ejemplo los acuerdos del aula para una sana convivencia y las reglas que se necesitan para participar en un juego de mesa.
- 4.- Socialicen la información y utiliza preguntas detonadoras que te permitan recabar aprendizajes previos.
- 5.- Entrega un juego de mesa a cada equipo, antes de iniciar a jugar pide que platiquen entre ellos ¿Alguna vez han jugado ese juego? ¿Conocen las reglas? ¿Cuáles son? Permite que dialoguen y tomen acuerdos antes de iniciar el juego.
- 6.- Pasa a cada una de las mesas de trabajo para saber si las reglas del juego son claras para todos.
- 7.- Es momento de jugar, permite que inicien al menos las primeras dos rondas, observa su interacción y comportamiento, realiza algunas anotaciones.
- 8.- Si surge algún desacuerdo o conflicto observa que hacen para resolverlo, si es necesario acércate para apoyarlos y reflexionar sobre lo sucedido.
- 9.- Permite que jueguen al menos dos rondas del juego, observa su participación en la primera ronda y compárala con la segunda ronda, te darás cuenta que algunas reglas les son más claras esta vez.

Recomendaciones:

- ✓ Fomenta en todo momento el dialogo y ayuda a llegar a acuerdos.
- ✓ Recuerda que lo importante de esta actividad no es quien gana la partida, sino, quien respeta las reglas.
- ✓ Observa que las reglas se estén siguiendo al pie de la letra e invita a reflexionar sobre la importancia de respetar los acuerdos y reglas cuando alguien decida no hacerlo.
- ✓ Puedes pedir apoyo a los padres de familia reforzando la adquisición de competencias al jugar con sus hijos juegos de mesa en casa.

Producto o evaluación:

Esta actividad es muy útil para evaluar niveles de tolerancia a la frustración por lo que es recomendable elaborar una guía de observación que te permita evaluar algunos ítems que reflejen los niveles de tolerancia que presentan durante el proceso, tomando en cuenta que el instrumento contenga los siguientes elementos:

- **Fecha**
- **Manifestaciones de los Alumnos**
- **Procesos**
- **Logros y/o dificultades**

Observa la participación, actitudes y habilidad de tus alumnos, realiza anotaciones en tu diario de campo.

Apoyo teórico: El proceso de Socialización consiste en la apropiación por parte del individuo de toda la experiencia social, lo cual le proporciona la posibilidad de integrarse a la vida en sociedad para Vygotsky este proceso se da precisamente como resultado de las interacciones que se producen entre los seres humanos e influye en el desarrollo de su personalidad (Raven, 2016, p.4). De ahí radica la importancia de aprender a seguir reglas y acuerdos desde la infancia, para poder formar parte de la sociedad de manera pacífica y oportuna.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Estrella Raven. (2016). enfoque constructivista a la enseñanza de la convivencia. abril, 2021, de Universidad de Carabobo Sitio web: <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj19/art38.pdf>



8.- “El frasco de las buenas acciones”

Desarrollo de habilidades para la vida

Propósito: Crear vínculos afectivos y emotivos fuertes; propiciar la comunicación y el diálogo respetuoso entre miembros de la familia.

Aspectos que se favorecen: Empatía, Convivencia, Vínculos afectivos, Dialogo y Respeto.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Grupal

Materiales: Frasco, bote o caja, hojas de papel, lápiz o colores.

Duración: una semana.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Durante la semana cada miembro de la familia escribirá en una hoja o libreta, esas cosas que su hijo (a) han realizado y que le han hecho sentir bien.
- 2.- Se escribirá de esta forma: Ejemplo: “Me gustó cuando me ayudaste a ordenar tus juguetes”; “Me gustó cuando me abrazaste”, es decir, situaciones positivas que le hagan sentir contento.
- 3.- Luego se recorta la frase y se guarda dentro del bote, frasco o caja.
- 4.- Este ejercicio se pedirá a los padres y miembros de la familia lo realicen durante una semana (lunes a viernes).
- 5.- Al transcurrir esa semana el día lunes los alumnos llevarán su frasco de buenas acciones y compartirán con la clase algunas de las cosas positivas que pudieron ver en ellos sus familiares durante la semana.
- 6.- Ayuda a dar lectura a algunos de los papelitos y felicita a tus alumnos por las buenas acciones realizadas.
- 7.- Pide a los padres de familia organicen una pequeña reunión (pueden aprovechar la hora de la comida) para leer de forma personal el resto de los papelitos a su hijo (a).

Recomendaciones:

- ✓ Si algún miembro de la familia no sabe escribir puede pedir ayuda a otro integrante, puede ser a mamá, papá, hermano, abuelito, tío.
- ✓ Para concluir la actividad puedes pedir que realicen un dibujo en el que expresen como los hizo sentir el saber las acciones que les agradan a su familia.
- ✓ Practica esta actividad posteriormente, pero esta vez pide que anoten acciones que no les agraden e invita a reflexionar sobre ellas a tus alumnos, hagan propuestas para cambiar esas acciones por buenas acciones.

Producto o evaluación:

- Socializa con tus alumnos la experiencia que tuvieron al realizar la actividad.
- Observa la participación, actitudes y comportamiento de tus alumnos durante la actividad, haz anotaciones de ser necesario tomando en cuenta los siguientes elementos:
 - **Fecha**
 - **Manifestaciones de los Alumnos**
 - **Procesos**
 - **Logros y/o dificultades**

Apoyo teórico: La comunicación asertiva es apropiada, directa, abierta y honesta y es algo natural para algunos, pero no tanto para otros, hacer uso de ella es sinónimo de tener empatía y tener relaciones personales efectivas Goleman (1999) practicar el dialogo y reconocer nuestras emociones puede ayudar a mejorar nuestra asertividad, algunas actividades escolares como las obras teatrales, el juego simbólico entre otras favorecen el ejercicio de esta práctica.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Goleman, D. (1999) La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente emocional. México, D.F, De Le Libros. <https://ciiec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>



9.- “La Estrella”

Conocimiento, ejercicio y respeto a los derechos humanos.

Propósito: Trabajar en colaboración para adquirir confianza para expresarse, dialogar y conversar, así como mejorar su capacidad de escucha.

Aspectos que se favorecen: Trabajo colaborativo, compañerismo, confianza, convivencia.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Grupal

Materiales: Patio escolar o espacio libre.

Duración: 20 a 30 min.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Organiza al grupo en un círculo al centro del aula o patio escolar.
- 2.- Sentados en círculo deberán abrir un poco las piernas y tomarse de las manos.
- 3.- Deberán abrir el círculo de manera en que todos tengan los brazos estirados.
- 4.- Se enumera a los participantes con los números uno y dos.
- 5.- Las personas con el número uno irá hacia adelante y las personas con el número dos hacia atrás.
- 6.- Los participantes deberán ir hacia adelante o hacia atrás despacio hasta lograr un punto de equilibrio, es posible cambiar los del número uno a los del número dos, e incluso hacerlo de manera ininterrumpida.
- 7.- Para finalizar la actividad se realizan una serie de preguntas para que compartan su experiencia y asimilen mejor lo aprendido. Por ejemplo, ¿Has notado dificultades? ¿Pudieron superarlas juntos? ¿Cómo representarías lo aprendido en la vida real a la hora de confiar en un grupo?

Recomendaciones:

- ✓ Si el grupo es muy grande puedes optar por dividirlos en dos equipos para facilitar la dinámica.
- ✓ Puedes cambiar la numeración por colores, utilizar etiquetas de dos colores puede facilitar la dinámica en grupos de edades tempranas.
- ✓ Recuerda en todo momento la importancia de trabajar en equipo y la comunicación para lograr el objetivo.

Producto o evaluación:

- Socializa con tus alumnos la experiencia que tuvieron al realizar la actividad.
- Observa la participación, actitudes y comportamiento de tus alumnos durante la actividad, has anotaciones de ser necesario tomando en cuenta los siguientes elementos:
 - **Fecha**
 - **Manifestaciones de los Alumnos**
 - **Procesos**
 - **Logros y/o dificultades**

Apoyo teórico: La autoconfianza es una variable psicológica y una emoción que nos da fuerza y valentía, de acuerdo con Goleman (1999) nos permite lograr nuevos objetivos y superar los momentos complicados que puedan ir surgiendo en nuestro camino. Tener unas expectativas positivas sobre aquello que podemos hacer nos ayuda a fijarnos objetivos motivadores y a orientarnos hacia la resolución de problemas.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Goleman, D. (1999) La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente emocional. México, D.F, De Le Libros. <https://ciiec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>



10.- “¿Qué harías si...?”

Desarrollo de habilidades
para la vida

Propósito: Dialogar para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.

Aspectos que se favorecen: Autorregulación, Expresión de las emociones, Comunicación, Respeto.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Grupal

Materiales: Aula escolar, recursos humanos.

Duración: 20 a 30 min.

Desarrollo de la Actividad:

1.- De manera general se lee en voz alta el comienzo de esta historia:

“Va Pepe muy contento hacia el salón de clase, cuando de repente ve a Rafa llorando. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Cuando la maestra sale a ver qué es lo que está pasando Rafa dice que Pepe le ha pegado e insultado, que es mal amigo y que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”

2.- Una vez leído el cuento, invita a pensar de forma individual ¿qué harían en el lugar de Pepe?

3.- Después pide que compartan sus respuestas, éstas se clasificaran en dos grupos; las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto.

4.- En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

5.- Para finalizar la actividad recuerda la importancia de siempre pensar antes de actuar ante cualquier situación de conflicto.

Recomendaciones:

- ✓ Antes de clasificar las respuestas escucha con atención las opiniones de todos y dialoga al respecto.
- ✓ Puedes apoyarte anotando las respuestas en el pizarrón, acotando aquellas que sean iguales o muy parecidas.
- ✓ Puedes apoyarte dando ejemplos concretos si es que en algún momento se ha presentado una situación similar en el grupo.

Producto o evaluación:

- Socializa con tus alumnos la experiencia que tuvieron al realizar la actividad.
- Observa la participación, actitudes y comportamiento de tus alumnos durante la actividad, has anotaciones de ser necesario.
- Esta actividad es muy útil para evaluar niveles de tolerancia a la frustración y autocontrol por lo que es recomendable elaborar una guía de observación que te permita evaluar algunos ítems que reflejen los niveles de tolerancia que presentan durante el proceso, tomando en cuenta los siguientes elementos:
 - **Fecha**
 - **Manifestaciones de los Alumnos**
 - **Procesos**
 - **Logros y/o dificultades**

Apoyo teórico: El proceso de Socialización consiste en la apropiación por parte del individuo de toda la experiencia social, lo cual le proporciona la posibilidad de integrarse a la vida en sociedad para Vygotsky este proceso se da precisamente como resultado de las interacciones que se producen entre los seres humanos e influye en el desarrollo de su personalidad (Raven, 2016, p.4). De ahí radica la importancia de aprender a seguir reglas y acuerdos desde la infancia, para poder formar parte de la sociedad de manera pacífica y oportuna.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Estrella Raven. (2016). enfoque constructivista a la enseñanza de la convivencia. abril, 2021, de Universidad de Carabobo Sitio web: <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj19/art38.pdf>



11.- “Receta para la felicidad”

Propósito: Reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría.

Aspectos que se favorecen: Autoconocimiento, Expresión de las emociones, Comunicación.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Individual.

Materiales: Hoja blanca, fotografías, recortes, imágenes, pegamento, lápizy colores.

Duración: 20 a 30 minutos.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Con anticipación pide recortes, imágenes o fotografías de cosas, objetos o personas que le sean agradables a cada uno. Por ejemplo: Personaje de caricatura favorito, comida, lugar, música o actividades favoritas etc.
- 2.- El día de la actividad menciona que jugarán a ser chef por un día y que deberán crear una receta muy especial.
- 3.- Para iniciar, en la hoja blanca deben dibujar un pastel, ocupando toda la hoja, deberán hacerlo del color y forma que ellos deseen.
- 4.- Ahora se pide que piensen por un momento ¿qué ingredientes serian necesarios para la felicidad?, se invita a que todos participen a dar su opinión.
- 5.- Posteriormente se explica que cada uno deberá hacer su propio pastel usando la receta de la felicidad que cada uno inventara, agregaran todos los ingredientes que crean necesarios, para ello utilizaran los recortes previamente pedidos.
- 6.- Si se considera que algún ingrediente hace falta entre sus recortes, pueden dibujarlo. Lo importante es agregar tantos ingredientes como crean sean necesarios para su receta.
- 7.- Finalmente exponen y justifican el por que de la lista de ingredientes que han elaborado.

Recomendaciones:

- ✓ Por último, reflexiona con el grupo la importancia de elaborar esta receta que nos invita a la reflexión y nos lleva al autoconocimiento.
- ✓ Recuerda a tus alumnos que compartir el resultado en clase puede ayudar a que nos comprendamos mejor unos a otros.
- ✓ Puedes elaborar con anticipación tu propio pastel y compartir con el grupo tu receta de la felicidad, esto te ayudara a generar confianza y lazos afectivos mas fuertes.

Producto o evaluación:

- El dibujo con su receta será el producto final y puede servirte como evidencia.
- Socializa con tus alumnos la experiencia que tuvieron al realizar la actividad.
- Observa la participación, actitudes y comportamiento de tus alumnos durante la actividad, tomando en cuenta los siguientes elementos:
 - **Fecha**
 - **Manifestaciones de los Alumnos**
 - **Procesos**
 - **Logros y/o dificultades**

Apoyo teórico: El autoconocimiento o conocimiento de las propias emociones según Goleman (1999) significa ser consciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que ocurre debido a que la reacción que se tenga dependerá de ello.

Es así como surge la importancia de aprender a reconocer y controlar nuestras emociones desde edades tempranas en la búsqueda de un autoconocimiento que garantice interacciones sociales exitosas.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Goleman, D. (1999) La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente emocional. México, D.F, De Le Libros. <https://ciiec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>



12.- “Respiro y pienso”

Desarrollo de habilidades
para la vida

Propósito: Reconocer y nombrar situaciones que le generan miedo o enojo, hablar sobre sus conductas y reflexiona ante situaciones de desacuerdo.

Aspectos que se favorecen: Autocontrol, Autoconocimiento, Empatía, Reflexión, Comunicación asertiva.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Individual.

Materiales: Observación, Empatía y el Dialogo

Duración: Ocasional

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- El autoconocimiento y el autocontrol son aspectos que deben trabajarse de manera constante y que algunos les cuestan más trabajo que a otros.
- 2.- Cuando percibas que un estudiante está sintiendo una emoción intensa (puede ser agradable o desagradable) anímale a explorar con atención en qué parte del cuerpo se encuentra: ¿dónde está?, ¿qué sensaciones físicas le produce? ¿Presión, hormigueo, calor, dolor, tensión...?
- 3.- Acompáñale en ese proceso ofreciendo seguridad y cuidado.
- 4.- No es fácil sentir algunas de esas emociones y aprender a convivir con ellas, así que recuérdale que él no es esa emoción, que ninguna de ellas es mala y que todas acaban pasando... al igual que una ola en el mar.
- 5.- Cuando la emoción se presente invítalo (a) a realizar ejercicios de respiración y repite la frase “Respiro(inhalo) Ahora pienso (exhalo)”.
- 6.- Cuando lo (a) percibas mas tranquilo dialoga lo sucedido, escucha las causas que originaron su reacción e invítalo (a) a reflexionar cual seria una buena solución.
- 7.- Recuerda que el objetivo es que reflexione y encuentre por si solo la solución o reacción adecuada. Nunca impongas como debe actuar ante lo sucedido.

Recomendaciones:

- ✓ Nunca des por hecho que tus alumnos son caprichosos o mal educados.
- ✓ Recuerda que están en un proceso de autoconocimiento y que es tu deber acompañarlos y apoyarlos en el desarrollo de su autoconocimiento.
- ✓ Para iniciar el dialogo ponte al “nivel de tu alumno”, es decir, ponte de cuclillas esto facilita un dialogo más amigable.
- ✓ Asegúrate que exista una conexión visual al conversar sobre lo sucedido.
- ✓ Puedes realizar ejercicios de respiración de manera grupal y comentar las ocasiones en las que les pueden ser de utilidad realizarlos.

Producto o evaluación:

- Observa si existen cambios en las reacciones ante ciertas circunstancias por parte de tus alumnos, anota tus observaciones y percibe los avances logrados en su actuar cotidiano, tomando en cuenta los siguientes elementos:
- **Fecha**
- **Manifestaciones de los Alumnos**
- **Procesos**
- **Logros y/o dificultades**

Apoyo teórico: El concepto del YO y la Autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, iniciando en la infancia y pasando por diferentes etapas de progresiva complejidad, a medida que esto sucede se definen diferentes etapas o ciclos de vida del sujeto. Según la Teoría del Desarrollo de la Personalidad (Erikson E. 1956) es importante brindar al alumno herramientas que le permitan generar un autoconcepto a través de conocer aquellos aspectos que lo caracterizan y forman parte de su personalidad, esto ayuda a reforzar la autoestima del alumno y a su vez a reconocer la diversidad que existe a su alrededor (Estrada, A., et. al., 2011).

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Mejía Estrada, A., Pastrana Chávez, J.J. & Mejía Sánchez, J.M. (2011). la autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. 2021, de Universidad de Barcelona Sitio web: <https://www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf>



13.- “Estatuas de marfil”

Desarrollo de competencias socioemocionales

Propósito: Reconocer y nombrar sus emociones, utilizar la expresión corporal para hacerlo.

Aspectos que se favorecen: Expresión de las emociones, Autorregulación, Autoconocimiento.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Grupal

Materiales: Patio escolar o área libre, silbato o campana.

Duración: 15 a 20 min.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Para iniciar la actividad se pide que comiencen a moverse libremente por el aula, estirando el cuerpo cuando haga falta, caminando como si patinaran, como si tuvieran frío, como si el suelo pinchara... También pueden saludar con un gesto (el que quieran) a los compañeros que se encuentren.
- 2.- Después tienen que caminar como les apetezca: rápido, lento, de puntillas, agachados...
- 3.- Al sonar el silbato o campana se tienen que quedar como una estatua expresando la emoción que se le diga: 1,2,3 alegre; 1,2,3 triste; 1,2,3 enojado; 1,2,3 serio.
- 4.- Descongela todas las estatuas menos algunas (3 o 4) para observar entre todos los rasgos del cuerpo y de la cara que expresan esa emoción.
- 5.- Cuestiona un poco: ¿Cómo está su cuerpo? ¿Y la cara? ¿Respira con normalidad? Además de todos los rasgos físicos que se pueden observar: ¿Qué pensamientos podría estar teniendo?, ¿Qué pudo haberle causado esa emoción? ¿Podemos hacer algo para cambiar su expresión?
- 6.- Con la última pregunta finaliza el juego, quienes siguen siendo estatuas deberán de tratar de mantener la expresión de la emoción sin perderla, el resto de sus compañeros les harán reír contando chistes o haciendo caras graciosas para lograr cambiar la expresión de sus compañeros.
- 7.- Al finalizar la dinámica conversa con todos, ¿cuál fue su experiencia durante la actividad?, ¿Qué emociones les fue más difícil expresar?

Recomendaciones:

- ✓ Realiza de tres a cuatro rondas del juego.
- ✓ Puedes pedir la colaboración al azar de algunos alumnos para proponer nuevas emociones para expresar.
- ✓ Puedes acompañar los desplazamientos con música para ambientar la actividad.

Producto o evaluación:

- Socializa con tus alumnos la experiencia que tuvieron al realizar la actividad.
- Observa la participación, actitudes y comportamiento de tus alumnos durante la actividad, haz anotaciones de ser necesario, tomando en cuenta los siguientes elementos:
 - **Fecha**
 - **Manifestaciones de los Alumnos**
 - **Procesos**
 - **Logros y/o dificultades**

Apoyo teórico: La expresión de las emociones de acuerdo con Goleman (1999) es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto. Aprender a expresarse de una manera asertiva puede hacer la diferencia en el tipo de relaciones sociales que seamos capaces de entablar en la edad adulta, por lo que es imprescindible aprender a reconocer y expresar lo que sentimos de una manera adecuada desde la infancia.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Goleman, D. (1999) La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente emocional. México, D.F, De Le Libros. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>



14.- “Gemelos”

Propósito: Propiciar la comunicación asertiva y favorecer la sana convivencia a través del juego y trabajo colaborativo.

Aspectos que se favorecen: Colaboración, Comunicación asertiva, Convivencia, Vínculos afectivos, Dialogo.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Parejas y equipos.

Materiales: Paliacates, sestras o cajas, globos con agua, silbato, patio escolar o área libre.

Duración: 30 a 40min.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- Se divide al grupo en dos o tres equipos de manera que el número de integrantes sea un número par.
- 2.- Dentro de los equipos se organizan en parejas.
- 3.- Cada pareja se atará con un paliacate del pie (pie derecho con pie izquierdo)
- 4.- Una vez en parejas se forman en filas cada pareja con su respectivo equipo.
- 5.- A una determinada distancia se coloca una sestra o caja de cartón
- 6.- Al sonar el silbato comienza a avanzar la primera pareja.
- 7.- El objetivo será avanzar atados hasta donde se encuentra la caja y encestar un globo con agua.
- 8.- Cada integrante llevará un globo por lo que tienen posibilidad de hacer uno o dos puntos, dependiendo del número de globos que logre encestar cada pareja.
- 9.- La siguiente pareja del equipo no puede iniciar hasta que no allá regresado la pareja anterior.
- 10.- Al final se cuenta el número de globos que lograron encestar en la caja y se determina que equipo pudo juntar más.

Recomendaciones:

- ✓ Recuerda a todos la importancia del trabajo colaborativo.
- ✓ Procura que la distancia que deban recorrer no sea muy larga para evitar accidentes.
- ✓ Propón algunas estrategias para avanzar en parejas de forma coordinada, pueden contar uno, dos o decir izquierda, derecha.
- ✓ Puedes utilizar un tono distinto de paliacate para diferenciar a los integrantes de cada equipo.
- ✓ Si alguien llegara a quedar sin pareja puedes optar por integrarte a la actividad, lo importante es que todos participen.

Producto o evaluación:

- Socializa con tus alumnos la experiencia que tuvieron al realizar la actividad.
- Observa la participación, actitudes y comportamiento de tus alumnos durante la actividad, haz anotaciones de ser necesario, tomando en cuenta los siguientes elementos:
 - **Fecha**
 - **Manifestaciones de los Alumnos**
 - **Procesos**
 - **Logros y/o dificultades**

Apoyo teórico: El trabajo colaborativo es esencial y permite poner en práctica diversas habilidades del ser humano al trabajar en equipo, de acuerdo con Vygotsky () promover el dialogo y la comunicación entre los alumnos es muy útil ya que el lenguaje es una herramienta poderosa que permite establecer interacciones sociales potencialmente constructivas, usar estrategias a través el juego que permitan poner en practica el trabajo colaborativo desde la primera infancia favorece la adquisición de competencias necesarias para formar parte de la sociedad de manera pacífica.

Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Lourdes Barreno. (2018). teoría socio histórica de lev Vygotsky. abril del 2021, de portal educa panamá Sitio web: <https://slideplayer.es/slide/11578485/>



15.- “La telaraña”

Desarrollo de competencias
socioemocionales

Propósito: Reconocer y nombrar sus emociones, reflexionar sobre las circunstancias que las originan.

Aspectos que se favorecen: Expresión de las emociones, Autorregulación, Autoconocimiento.

Dirigido a: Nivel preescolar.

Número de Participantes: Individual

Materiales: Gancho o alambre, madejas de estambre rojo, azul, verde, amarillo, rosa y negro, libro “El monstruo de colores” (Anna Lenas).

Duración: una semana.

Desarrollo de la Actividad:

- 1.- En clase relata el cuento “El monstruo de colores” de Anna Lenas, y utiliza los colores mencionados en el cuento para relacionarlos con las seis emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo, calma y amor).
- 2.- Con anticipación pide la ayuda de los padres de familia para elaborar un corazón con un gancho o alambre.
- 3.- El gancho o alambre representa el corazón de cada alumno.
- 4.- Después de haberles contado el cuento, durante una semana los alumnos deberán de tratar de reconocer sus emociones.
- 5.- Utilizando estambre de colores (rojo, azul, verde, amarillo, rosa y negro) los alumnos deberán de enredar un trozo de estambre al corazón según sea la emoción que sientan, por ejemplo; si se sintieron enojados en algún momento del día deberán de tomar un tramo de estambre rojo y enredarlo en el corazón de alambre, si sintieron miedo un tramo de color negro, etc.
- 6.- El corazón lo conservaran en casa durante una semana para realizar el ejercicio, al término del tiempo establecido lo llevaran a la clase.
- 7.- En clase mostraran el resultado a sus compañeros con la finalidad de reflexionar acerca de las emociones que experimentaron a lo largo de la semana. Podrán hacerse preguntas como ¿Qué color predomina en mi corazón?
¿Qué emoción representa? ¿En que situaciones sentí esa emoción? ¿Puedo hacer algo para cambiarlo? ¿Mi corazón se parece al del resto de mis compañeros?
- 8.- Para finalizar dialoga la experiencia que tuvieron al realizar la actividad y propón seguir utilizando en casa esta dinámica para reconocer sus emociones.

Recomendaciones:

- ✓ Es importante narrar el cuento con anticipación para crear la relación de colores con las emociones.
- ✓ Durante el transcurso de la semana recuerda a tus alumnos la importancia de hacer el ejercicio en casa.
- ✓ Puedes considerar establecer un lugar para que tus alumnos cuelguen los corazones en el aula y seguir con la dinámica en clase, en el momento en que un alumno sienta alguna emoción difícil de controlar puede poner un listón en su corazón como símbolo para recordar que necesita autorregularse en algunas situaciones.
- ✓ Explica la dinámica y el objetivo de la actividad a los padres de familia para que puedan apoyar en casa a sus hijos para realizar el ejercicio.

Producto o evaluación:

- El producto final y la socialización de la actividad en clase servirán como evidencia para evaluar los resultados del ejercicio.
- Observa la participación, actitudes y comportamiento de tus alumnos durante la actividad, haz anotaciones, tomando en cuenta los siguientes elementos:
 - **Fecha**
 - **Manifestaciones de los Alumnos**
 - **Procesos**
 - **Logros y/o dificultades**

Apoyo teórico: El autoconocimiento o conocimiento de las propias emociones según Goleman (1999) significa ser consciente de uno mismo, conocerse, conocer la propia existencia y ante todo el propio sentimiento de la vida. Es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que ocurre debido a que la reacción que se tenga dependerá de ello.

Es así como surge la importancia de aprender a reconocer y controlar nuestras emociones desde edades tempranas en la búsqueda de un autoconocimiento que garantice interacciones sociales exitosas.



Referencias:

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Goleman, D. (1999) La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente emocional. México, D.F, De Le Libros. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>



Referencias

Educación, S. d. (2019). fichero de actividades didacticas, del Programa Nacional deConvivencia Escolar(PNCE). *Fichero*. Ciudad de Mexico, Estado de México.

T, B. A. (2004). Índice de inclusion desarrollando el aprendizaje y la participacion en las escuelas. Santiago de Chile, UNESCO.

Secretaria de Educación Pública; Aprendizajes claves para la educación integral; Educación Preescolar; plan y programa de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación(2017) ciudad de México.

DGESPE. (2018). Programa del curso: Estrategias para el desarrollo socioemocional, Licenciatura en Educación Preescolar. Ciudad de México: SEP. <https://www.cevie-dgespe.com/documentos/1044.pdf>

Galindo González. (2012). Acercamiento epistemológico a la teoría del aprendizaje colaborativo. 2021, de Red Universitaria de Jalisco Sitio web: <http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/325/290#:~:text=Pa%20Vigotsky%2C%20el%20aprendizaje%20colaborativo,la%20que%20destacan%20los%20beneficios>

Mejía Estrada, A., Pastrana Chávez, J.J. & Mejía Sánchez, J.M. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. 2021, de Universidad de Barcelona Sitio web: <https://www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf>

Goleman, D. (1999) La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente emocional. México, D.F, De Le Libros. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Constance Kamii. (2018). La autonomía como objetivo de la educación: implicaciones de la teoría de Piaget. 2021, de Universidad de Illinois Chicago Circle Sitio web: <https://desarrollohumanout.files.wordpress.com/2018/05/autonomia-como-objetivo.pdf>

Estrella Raven. (2016). Enfoque constructivista a la enseñanza de la convivencia. abril,2021,de Universidad de Carabobo Sitio web: <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj19/art38.pdf>

Lourdes Barreno. (2018). Teoría socio histórica de lev Vygotsky. Abril del 2021, de portaleduca panamá Sitio web: <https://slideplayer.es/slide/11578485/>