

Autoconocimiento y emociones: mi yo preescolar como base

Adaptabilidad y Aprendizaje Continuo | Adaptabilidad frente a cambios y desafíos

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso, dirigido a estudiantes mayores de 17 años, aborda la capacidad de adaptarse a cambios y desafíos a través del desarrollo integral de habilidades emocionales, sociales y cognitivas. El aprendizaje se organiza en unidades que combinan reflexión, práctica y aplicación en contextos reales como el aula, el juego y actividades cotidianas. En particular, la Unidad 3, Autonomía emocional y convivencia en el grupo, se enmarca dentro de este curso y propone fortalecer la autonomía emocional y la convivencia respetuosa entre los miembros del grupo, tanto en entornos educativos como lúdicos. Se trabajan estrategias de regulación emocional, manejo de turnos, resolución de conflictos simples y fortalecimiento de la autoestima para apoyar una socialización positiva y un clima de aprendizaje colaborativo. A través de experiencias prácticas, rúbricas de autoevaluación y retroalimentación entre pares, el curso busca que las y los estudiantes puedan identificar y regular sus emociones ante desafíos, colaborar de forma constructiva con otros y aplicar técnicas de resolución de conflictos simples en diversas situaciones de la vida diaria. Al finalizar, el alumnado habrá desarrollado herramientas para adaptarse a cambios, tomar decisiones responsables y mantener una actitud proactiva ante las situaciones nuevas que enfrente.

Competencias

COMPETENCIAS

- Identificar y regular emociones propias y ajenas en contextos de cambio o desafío.
- Participar de forma cooperativa, respetando turnos, normas y acuerdos básicos en aula y juego.
- Aplicar estrategias de resolución de conflictos simples de manera pacífica y constructiva.
- Fortalecer la autoestima y la autoimagen a través de actividades de reflexión y creación personal.
- Demostrar capacidad de toma de decisiones responsables en situaciones de convivencia y cooperación.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Participación activa en las actividades de aula y en las dinámicas de juego.
- Disposición para practicar y aplicar estrategias de regulación emocional en entornos escolares y cotidianos.

- Materiales básicos: cuaderno o diario de reflexión, bolígrafo y acceso a recursos digitales cuando corresponda.
- Compromiso con las normas de convivencia y con los acuerdos básicos establecidos en cada unidad.
- Asistencia regular y apertura para trabajar en equipo, respetando la diversidad de ideas y experiencias.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Conociéndome y mis emociones básicas

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones básicas y asociarlas a señales corporales simples (por ejemplo, sonrisa para felicidad, ceño fruncido para enojo).
- Nombrar emociones utilizando un vocabulario sencillo y ejemplos de situaciones cotidianas.
- Explorar estrategias de auto-regulación simples ante emociones intensas (respiración lenta, pausa breve, pedir ayuda).

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Mi cuerpo y las señales de emoción. Descripción corta: exploración de partes del cuerpo y cómo se siente cuando hay emociones básicas.
2. **Tema 2:** Emociones básicas y sus nombres. Descripción corta: identificar y nombrar emociones como felicidad, tristeza, enojo y miedo.
3. **Tema 3:** Lenguaje emocional y expresión. Descripción corta: practicar decir cómo se siente con palabras simples y con gestos.
4. **Tema 4:** Estrategias de calma. Descripción corta: ejercicios simples de respiración y pausas para regularse.

Actividades

- **Actividad 1: Juego de las caras** – Descripción breve: los niños observan tarjetas con expresiones y representan cada emoción con la cara y un sonido. Puntos clave: reconocimiento facial, asociación emoción-sensación. Aprendizajes: identificar emociones básicas y su correspondencia corporal.
- **Actividad 2: Rueda de emociones** – Descripción breve: giran una rueda con imágenes de emociones y cuentan una situación que les hizo sentir así. Puntos clave: uso del lenguaje emocional; atención a las experiencias propias y ajenas. Aprendizajes: expresar emociones con palabras y escuchar a los demás.
- **Actividad 3: Historias con emociones** – Descripción breve: lectura de cuentos cortos y preguntas sobre cómo se sintió cada personaje. Puntos clave: inferencia emocional y empatía. Aprendizajes: relacionar emociones con acciones y consecuencias.
- **Actividad 4: Pausa-calma** – Descripción breve: práctica de una respiración simple tipo “nariz y globos” para calmarse. Puntos clave: autocontrol y regulación. Aprendizajes: herramientas básicas para regular emociones en el momento.

Evaluación

La evaluación considera la participación en las actividades, la capacidad para identificar y nombrar al menos dos emociones y la demostración de usar una estrategia de calma. Criterios: Identificación de emociones, Expresión verbal de emociones, Uso de estrategias de calma y autorregulación.

Unidad 2: Unidad 2: Expresión emocional y comunicación en el juego

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar vocabulario básico de emociones y la capacidad de expresarlas con palabras simples y gestos.
- Reconocer emociones en otros y responder con empatía y apoyo.
- Utilizar recursos no verbales (gestos, tono de voz) para comunicar estados emocionales y necesidades.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Palabras para las emociones. Descripción corta: ampliación del vocabulario emocional básico y práctica de su uso en oraciones simples.
2. **Tema 2:** Comunicación no verbal. Descripción corta: uso de gestos, expresiones y ritmo de voz para comunicar emociones.
3. **Tema 3:** Empatía y escucha. Descripción corta: técnicas de escucha activa y respuesta empática a las emociones de otros.
4. **Tema 4:** Calma y regulación en grupo. Descripción corta: estrategias sencillas para regularse durante el juego y las rutinas de aula.

Actividades

- **Actividad 1: Santander de emociones** – Descripción breve: tarjetas con emociones que los niños ordenan según la situación, luego dicen la emoción y su causa. Puntos clave: uso del vocabulario emocional y asociación con contextos. Aprendizajes: capacidad de expresar emociones con palabras y gestos.
- **Actividad 2: Improvisación emocional** – Descripción breve: en parejas, mímica de situaciones y expresión de la emoción correspondiente, seguido de una breve explicación. Puntos clave: lenguaje corporal y verbal. Aprendizajes: coordinación entre emoción, gesto y palabras.
- **Actividad 3: Escucha activa** – Descripción breve: juego en círculo donde cada niño comparte una emoción y el grupo escucha, para luego parafrasear. Puntos clave: atención y respuesta respetuosa. Aprendizajes: empatía y habilidades de comunicación.
- **Actividad 4: Ritmo de calma** – Descripción breve: ejercicios cortos de respiración y conteo para calmarse en grupo. Puntos clave: autorregulación en contexto social. Aprendizajes: control emocional y convivencia amable.

Evaluación

Evaluación mediante observación de uso del vocabulario emocional, capacidad para expresar emociones en oraciones simples y calidad de las respuestas empáticas. Criterios: uso adecuado del vocabulario, claridad en la comunicación emocional, y efectividad de las estrategias de calma en situaciones de grupo.

Unidad 3: Unidad 3: Autonomía emocional y convivencia en el grupo

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar estrategias de regulación emocional ante desafíos en el juego y en rutinas diarias.
- Participar en rutinas de aula y juegos respetando turnos, reglas y acuerdos básicos.
- Desarrollar una autoimagen positiva y confianza a través de actividades de creación y reflexión personal.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Autoestima y yo. Descripción corta: reconocimiento de fortalezas personales y aceptación de emociones propias.
2. **Tema 2:** Turnos y reglas. Descripción corta: prácticas para respetar turnos, compartir y seguir acuerdos en el juego.
3. **Tema 3:** Resolución de conflictos simples. Descripción corta: estrategias de solución de problemas entre pares con mediación del docente.
4. **Tema 4:** Diario emocional. Descripción corta: registro sencillo de emociones diarias y reflexiones cortas sobre su manejo.

Actividades

- **Actividad 1: Mi collage de fortalezas** – Descripción breve: cada niño crea un collage con imágenes que representen sus habilidades y emociones positivas. Puntos clave: autoevaluación positiva. Aprendizajes: fortalecimiento de la autoestima y reconocimiento de emociones positivas.
- **Actividad 2: Turnos y reglas del juego** – Descripción breve: juego en círculo donde se deben respetar turnos y normas; se refuerza el turno de palabra y el respeto a los demás. Puntos clave: convivencia y orden. Aprendizajes: cooperación y disciplina suave.
- **Actividad 3: Resolución de conflictos simulada** – Descripción breve: situaciones simples presentadas por el docente; el grupo practica una solución pacífica con apoyo del docente. Puntos clave: pensamiento crítico y mediación. Aprendizajes: resolución de conflictos y empatía.
- **Actividad 4: Diario emocional** – Descripción breve: los niños registran una emoción del día y una forma de manejarla; se comparten de forma voluntaria. Puntos clave: introspección y expresión verbal. Aprendizajes: mayor autoconciencia y responsabilidad emocional.

Evaluación

La evaluación se centra en la demostración de autonomía emocional y convivencia positiva. Criterios: reconocimiento de emociones propias, adherencia a turnos y normas, y uso de estrategias de regulación en situaciones grupales. Se utilizan observaciones, muestras de trabajo (diario emocional) y participación en resolución de conflictos.