

Reconozco mis emociones: Aprendiendo a entender y manejar mis sentimientos

Ética y Valores | Competencias Ciudadanas | para estudiantes de preescolar (3-5 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para niños y niñas de preescolar, con edades entre 3 y 5 años, para introducirlos en el mundo de las emociones y ayudarles a reconocerlas y gestionarlas de manera saludable. A través de actividades lúdicas, cuentos, juegos y dinámicas grupales, los pequeños explorarán sus sentimientos básicos como la alegría, tristeza, enojo y sorpresa, aprendiendo a identificar cómo se sienten y cómo expresar sus emociones adecuadamente.

El propósito del curso es fomentar el desarrollo socioemocional temprano desde un enfoque ético y de valores, promoviendo competencias ciudadanas fundamentales para la convivencia y el respeto. Se aplican metodologías activas y participativas, centradas en el juego y la interacción social, adecuadas para la etapa preescolar.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de reconocer diferentes emociones propias y ajenas, expresar sus sentimientos con palabras y gestos, y aplicar estrategias sencillas para controlar sus emociones cuando se sientan alterados. Además, desarrollarán empatía y respeto hacia sus compañeros, estableciendo bases sólidas para un crecimiento emocional saludable.

Objetivos Generales

- Reconocer y nombrar emociones básicas a través de la observación y la interacción.
- Expresar sus emociones utilizando palabras, gestos y dibujos.
- Identificar causas comunes de emociones en situaciones cotidianas.
- Practicar técnicas sencillas para manejar emociones intensas como la respiración profunda o pedir ayuda.
- Mostrar actitudes de respeto y empatía hacia los sentimientos de los demás.

Competencias

- Identificar y nombrar emociones básicas en sí mismos y en los demás.
- Expresar sus sentimientos de manera verbal y no verbal adecuada.
- Reconocer situaciones que generan diferentes emociones.
- Aplicar estrategias simples para controlar emociones intensas como la ira o tristeza.
- Demostrar empatía y respeto hacia las emociones de sus compañeros.
- Participar activamente en actividades grupales que fomenten la comunicación emocional.

Requerimientos

- Conocimientos previos: Reconocimiento básico de sí mismos y sus preferencias.
- Materiales: Cuentos ilustrados sobre emociones, tarjetas con imágenes de expresiones faciales, muñecos o peluches para dramatizaciones.
- Recursos: Espacio seguro para actividades grupales, materiales para manualidades (papel, colores, tijeras), canciones infantiles relacionadas con emociones.

Unidades del Curso

Unidad 1: Conociendo mis emociones

Unidad 2: Expreso lo que siento

Unidad 3: ¿Por qué siento así? Reconociendo causas y situaciones

Unidad 4: Manejo de mis emociones y convivencia