

Salud Mental en Primera Infancia: Descubriendo y Gestionando Emociones

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de preescolar (3-5 años) | 32 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado especialmente para niños de preescolar (3-5 años) con el propósito de fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales fundamentales para su bienestar integral. A través de actividades lúdicas, cuentos, juegos y dinámicas grupales, se busca que los niños aprendan a identificar, expresar y gestionar sus emociones de manera adecuada a su edad.

El enfoque metodológico es activo y participativo, centrado en el juego y la exploración emocional, garantizando un ambiente seguro y afectivo que favorezca el aprendizaje emocional. Los educadores guiarán a los niños para reconocer sus sentimientos, comprender su importancia y aprender estrategias simples para regular sus emociones, fortaleciendo su autoestima y relaciones sociales.

Al finalizar el curso, los niños serán capaces de identificar emociones básicas como alegría, tristeza, miedo y enojo, expresar sus sentimientos con palabras y gestos, y utilizar técnicas básicas para manejar emociones intensas, promoviendo un desarrollo emocional saludable desde la primera infancia.

Objetivos Generales

- Identificar y nombrar emociones básicas mediante actividades lúdicas y narrativas.
- Expresar sentimientos a través de palabras, gestos y juegos durante situaciones cotidianas.
- Aplicar técnicas sencillas para la gestión y regulación de emociones dentro del grupo.
- Reconocer y respetar las emociones propias y ajenas para promover la convivencia armoniosa.
- Participar en dinámicas que fortalezcan la empatía y el autocontrol emocional.

Competencias

- Reconocer y nombrar emociones básicas en sí mismos y en otros.
- Expresar emociones de forma verbal y no verbal adecuada a su edad.
- Aplicar estrategias simples para gestionar emociones intensas como la frustración o el enojo.
- Demostrar empatía y respeto hacia las emociones de sus compañeros.
- Participar activamente en actividades grupales que promuevan la regulación emocional.
- Desarrollar habilidades básicas de autocontrol y autorregulación emocional.

Requerimientos

- Conocimientos previos: No se requieren conocimientos previos específicos.
- Materiales: Cuentos ilustrados, materiales para manualidades, juguetes emocionales (muñecos, tarjetas de emociones), espacio adecuado para actividades grupales.
- Recursos: Apoyo y guía constante del docente, ambiente seguro y afectivo para la expresión emocional.

Unidades del Curso

Unidad 1: Conociendo Mis Emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar las emociones básicas de alegría, tristeza, miedo y enojo mediante la observación de imágenes y relatos sencillos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus propias emociones básicas utilizando palabras y gestos durante actividades lúdicas en el aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer emociones básicas en personajes de cuentos o historias narradas por el docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en juegos grupales que fomenten la expresión y reconocimiento de emociones de manera respetuosa.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de asociar situaciones cotidianas con las emociones básicas aprendidas, demostrando comprensión a través de actividades prácticas.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones básicas

- ¿Qué son las emociones?: Explicación sencilla sobre qué son las emociones y por qué las sentimos.
- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo y enojo.
- Reconocimiento visual: identificar emociones a través de imágenes y expresiones faciales.

2. Identificación y nombramiento de emociones

- Observación de imágenes: rostros y situaciones que reflejan cada emoción.
- Relatos sencillos: cuentos cortos que muestren a personajes experimentando las emociones básicas.
- Vocabulario emocional: palabras claves para nombrar cada emoción.

3. Expresión de emociones propias

- Uso de palabras y gestos para comunicar cómo se sienten.
- Actividades lúdicas para practicar la expresión emocional.
- Reconocimiento y validación de emociones en sí mismos.

4. Reconocimiento de emociones en historias

- Lectura y narración de cuentos con personajes que muestran emociones básicas.
- Identificación colectiva de emociones en los personajes.
- Diálogo guiado para comprender las causas y consecuencias emocionales.

5. Juegos grupales para la expresión y reconocimiento de emociones

- Dinámicas que promuevan la expresión respetuosa de emociones.
- Juegos de roles para practicar la empatía y reconocimiento emocional.
- Normas para una comunicación emocional positiva en grupo.

6. Asociación de emociones con situaciones cotidianas

- Ejemplos de situaciones diarias que generan alegría, tristeza, miedo o enojo.
- Actividades prácticas para relacionar emociones con experiencias propias.
- Reflexión sencilla sobre cómo manejar emociones en la vida diaria.

Actividades

Nombre de la actividad: “Caritas felices y tristes”

Objetivo: Identificar y nombrar las emociones básicas mediante la observación de imágenes.

Descripción:

- El docente muestra tarjetas con diferentes expresiones faciales que representan alegría, tristeza, miedo y enojo.
- Se invita a los niños a observar cada tarjeta y nombrar la emoción que creen que representa.
- El docente refuerza el nombre correcto de la emoción y pregunta qué situaciones pueden provocar esa emoción.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación activa y correcto nombramiento de emociones.

Duración estimada: 20 minutos

Nombre de la actividad: “Mi emoción en movimiento”

Objetivo: Expresar emociones propias con palabras y gestos durante actividades lúdicas.

Descripción:

- El docente explica una emoción y muestra un gesto o postura corporal que la representa.
- Los niños imitan el gesto y luego expresan con palabras cuándo se han sentido así.
- Se hace un recorrido por las cuatro emociones básicas, animando a los niños a participar y compartir.

Organización: Individual y en grupo

Producto esperado: Expresión verbal y corporal de emociones.

Duración estimada: 25 minutos

Nombre de la actividad: “Cuentos de emociones”

Objetivo: Reconocer emociones básicas en personajes de cuentos narrados por el docente.

Descripción:

- El docente narra un cuento corto donde los personajes experimentan diferentes emociones básicas.
- Después de la narración, se preguntan a los niños qué emociones vivieron los personajes y por qué.
- Se utiliza un panel con imágenes para que los niños relacionen las emociones con los personajes.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Identificación correcta de emociones en personajes.

Duración estimada: 30 minutos

Nombre de la actividad: “El juego de las emociones en equipo”

Objetivo: Participar en juegos grupales que fomenten la expresión y reconocimiento de emociones de manera respetuosa.

Descripción:

- Se organiza un juego de roles donde los niños deben representar una emoción dada y el grupo debe adivinar cuáles es.
- Se promueve que los niños usen palabras y gestos para expresar la emoción.
- Se discuten formas amables de responder a las emociones de los demás durante el juego.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Participación respetuosa y reconocimiento de emociones en compañeros.

Duración estimada: 35 minutos

Nombre de la actividad: “Mi día de emociones”

Objetivo: Asociar situaciones cotidianas con emociones básicas aprendidas.

Descripción:

- Se presenta una serie de imágenes que ilustran situaciones comunes en la vida diaria (por ejemplo, jugar con amigos, perder un juguete, escuchar un ruido fuerte).
- Los niños identifican qué emoción sentirían en cada situación y expresan por qué.
- Se invita a los niños a compartir alguna experiencia personal relacionada con esas emociones.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Relación verbal y gestual entre situaciones y emociones.

Duración estimada: 30 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre emociones básicas y capacidad para identificarlas.

Cómo se evalúa: El docente muestra imágenes de emociones y pregunta a cada niño qué emoción creen que es, además de observar expresiones verbales y gestuales espontáneas.

Instrumento sugerido: Listado de observación y notas anecdóticas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación, nombramiento y expresión de emociones durante las actividades.

Cómo se evalúa: Registro de participación activa en actividades, respuestas en juegos y narraciones, y observación de la expresión emocional verbal y corporal.

Instrumento sugerido: Rúbrica simple con criterios de participación, reconocimiento y expresión emocional.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar emociones en imágenes y relatos, expresar emociones propias, reconocer emociones en personajes y asociar emociones con situaciones cotidianas.

Cómo se evalúa: Actividad final donde los niños seleccionan imágenes que representan emociones, expresan cómo se sienten con palabras o gestos, y participan en un juego grupal de reconocimiento emocional.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo con indicadores para cada objetivo de la unidad.

Unidad 2: Expresando lo que Siento

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de nombrar al menos tres emociones básicas utilizando palabras simples durante actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus sentimientos mediante dibujos que representen situaciones emocionales cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de usar gestos y expresiones faciales para comunicar emociones en juegos dirigidos por el docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en conversaciones cortas describiendo cómo se siente en diferentes momentos del día.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y respetar las expresiones emocionales de sus compañeros durante actividades colaborativas.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones básicas

- ¿Qué son las emociones? Breve explicación con ejemplos sencillos.
- Identificación de tres emociones básicas: alegría, tristeza y enojo.

- Reconocimiento de las emociones en uno mismo y en los demás.

2. Expresando emociones con palabras simples

- Uso de vocabulario emocional básico: palabras para describir cómo se sienten.
- Práctica de nombrar emociones en situaciones cotidianas.
- Conversaciones cortas en grupo para compartir sentimientos.

3. Expresar sentimientos mediante dibujos

- Introducción a expresar emociones con colores y formas.
- Dibujar situaciones que generan alegría, tristeza o enojo.
- Compartir y explicar los dibujos a los compañeros.

4. Comunicación emocional a través de gestos y expresiones faciales

- Reconocer gestos y expresiones faciales que representan emociones básicas.
- Juegos dirigidos para practicar gestos y expresiones emocionales.
- Interpretar las emociones de otros mediante observación de expresiones.

5. Participación y respeto en la expresión emocional grupal

- Hablar sobre cómo se siente en diferentes momentos del día en grupos pequeños.
- Escuchar y respetar las emociones expresadas por compañeros.
- Ejercicios colaborativos para reforzar el respeto y la empatía.

Actividades

1. El rincón de las emociones

Objetivo: Nombrar al menos tres emociones básicas utilizando palabras simples.

Descripción:

- Crear un rincón en el aula con imágenes grandes que representen alegría, tristeza y enojo.
- El docente presenta una situación breve (por ejemplo, "cuando gano un juego") y pregunta a los niños qué emoción sienten.
- Los niños se acercan al rincón y señalan o nombran la emoción correspondiente.
- Repetir con varias situaciones incluyendo emociones mixtas para fomentar la reflexión.

Organización: Grupal

Producto esperado: Participación activa y nombrar emociones correctamente.

Duración: 20 minutos

2. Mi dibujo de hoy

Objetivo: Expresar sentimientos mediante dibujos que representen situaciones emocionales cotidianas.

Descripción:

- Proveer hojas y crayones o pinturas a cada niño.
- El docente pide a los niños que dibujen algo que los haya hecho sentir felices, tristes o enojados ese día o la semana.
- Después de dibujar, cada niño muestra su dibujo y dice qué emoción representa y por qué.

Organización: Individual con presentación grupal

Producto esperado: Dibujo que refleje una emoción y explicación simple.

Duración: 30 minutos

3. Juego de las caras

Objetivo: Usar gestos y expresiones faciales para comunicar emociones en juegos dirigidos.

Descripción:

- El docente dice una emoción (alegría, tristeza, enojo) y los niños deben hacer la expresión facial y gesto que la represente.
- Luego, por turnos, un niño hace una expresión y los demás adivinan qué emoción es.
- Se puede acompañar con música o movimientos para hacerlo más dinámico.

Organización: Grupal

Producto esperado: Expresiones faciales y gestos claros que reflejen emociones.

Duración: 20 minutos

4. Conversando sobre mis emociones

Objetivo: Participar en conversaciones cortas describiendo cómo se siente en diferentes momentos del día y reconocer emociones de compañeros.

Descripción:

- En grupos pequeños, el docente pregunta a los niños cómo se sienten en la mañana, en el recreo o al terminar el día.
- Cada niño comparte una emoción y los demás escuchan atentamente.
- Luego, el grupo comenta que está bien sentir diferentes emociones y cómo respetar lo que sienten los demás.

Organización: Pequeños grupos

Producto esperado: Participación verbal y respeto hacia compañeros.

Duración: 25 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo de emociones básicas y capacidad para nombrarlas.

Cómo se evalúa: Conversación inicial grupal donde el docente pregunta sobre emociones comunes y observa respuestas.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo simple para registrar si el niño nombra alegría, tristeza, enojo u otras emociones.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en nombrar emociones, expresarse con dibujos, uso de gestos y participación verbal.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, registros anecdóticos y revisión de dibujos con comentarios de los niños.

Instrumento sugerido: Diario de campo del docente y matriz de observación para cada actividad.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para nombrar al menos tres emociones, expresar emociones con dibujos, usar gestos y participar respetuosamente.

Cómo se evalúa: Actividad final donde los niños nombran emociones, presentan un dibujo emocional, hacen expresiones faciales en juego y participan en diálogo grupal.

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla que evalúe cada objetivo con criterios claros (p.ej. reconocimiento verbal, claridad del dibujo, expresividad gestual, participación respetuosa).

Unidad 3: ¿Por qué Siento Así? Entendiendo las Emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar emociones básicas como alegría, tristeza y enojo en imágenes y cuentos durante las actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de nombrar las causas sencillas de sus emociones personales al compartir experiencias durante las sesiones de diálogo guiado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar cómo se siente mediante palabras, gestos o dibujos en situaciones cotidianas propuestas en el aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer emociones propias y ajenas al participar en juegos de roles y dinámicas de grupo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas básicas de regulación emocional, como respiración profunda, cuando se enfrente a emociones intensas en actividades prácticas.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones básicas

- Definición sencilla de emociones: qué son y por qué las sentimos.
- Presentación de emociones básicas: alegría, tristeza, enojo.
- Identificación visual de emociones a través de imágenes y expresiones faciales.

2. Causas sencillas de las emociones

- Relación entre experiencias cotidianas y emociones (ejemplos: compartir un juguete, perder un objeto).
- Reconocimiento de causas personales de emociones a través de relatos y diálogo.

3. Expresión de las emociones

- Formas de expresar emociones: palabras, gestos, dibujos.
- Práctica de expresión mediante actividades artísticas y comunicación verbal.

4. Reconocimiento de emociones propias y ajenas

- Observación y análisis de emociones en compañeros en juegos de roles.
- Desarrollo de empatía básica al identificar emociones en otros.

5. Técnicas básicas de regulación emocional

- Introducción a la respiración profunda como herramienta para calmar emociones intensas.
- Prácticas guiadas de respiración y otras estrategias simples para manejar sentimientos fuertes.

Actividades

Actividad 1: "El Mural de las Emociones"

Objetivo: Identificar emociones básicas en imágenes.

Descripción:

- Preparar un mural con imágenes grandes que representen alegría, tristeza y enojo (caras, situaciones, dibujos).
- Mostrar cada imagen al grupo y preguntar a los niños qué emoción creen que está representada.
- Conversar brevemente sobre por qué piensan eso y relacionar con experiencias propias.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación activa en la identificación y nombramiento de emociones.

Duración: 30 minutos

Actividad 2: "Cuentos que nos hacen sentir"

Objetivo: Nombrar causas sencillas de emociones personales al compartir experiencias.

Descripción:

- Leer un cuento corto que incluya situaciones que provoquen alegría, tristeza o enojo.
- Después de la lectura, invitar a los niños a contar si alguna vez sintieron igual y qué pasó para que se sintieran así.

- Guiar la conversación para que identifiquen causas sencillas de sus emociones.

Organización: Grupo completo con diálogo guiado

Producto esperado: Relatos breves de los niños sobre causas de sus emociones.

Duración: 40 minutos

Actividad 3: "Dibujo de mis sentimientos"

Objetivo: Expresar emociones mediante dibujos.

Descripción:

- Proporcionar hojas y crayones para que cada niño dibuje cómo se siente en un momento específico (por ejemplo, al llegar a la escuela).
- Invitar a cada niño a explicar su dibujo usando palabras o gestos.

Organización: Individual

Producto esperado: Dibujos que expresen emociones y explicación verbal o gestual.

Duración: 30 minutos

Actividad 4: "Juego de Roles: ¿Cómo te sientes?"

Objetivo: Reconocer emociones propias y ajenas en dinámicas de grupo.

Descripción:

- Preparar tarjetas con situaciones sencillas que causan emociones (por ejemplo: "Perdiste tu juguete", "Ganaste un premio").
- Dividir a los niños en parejas o pequeños grupos y asignarles una tarjeta para representar la emoción con gestos y voz.
- Los demás niños intentan identificar la emoción representada y hablan sobre situaciones similares.

Organización: Parejas o grupos pequeños

Producto esperado: Participación en representación y reconocimiento de emociones ajenas.

Duración: 40 minutos

Actividad 5: "Respiración para calmarme"

Objetivo: Aplicar técnicas básicas de regulación emocional.

Descripción:

- En círculo, enseñar a los niños a hacer respiraciones profundas: inhalar contando hasta 3, exhalar contando hasta 3.
- Practicar juntos varias veces, explicando que esta técnica ayuda a sentirse mejor cuando están enojados o tristes.
- Simular situaciones donde se sientan emociones intensas y practicar la respiración para calmarse.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Ejecución guiada de la técnica de respiración y verbalización de su utilidad.

Duración: 25 minutos

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Reconocimiento inicial de emociones básicas y expresión espontánea de sentimientos.

Cómo se evalúa: Mediante una actividad grupal donde se muestran imágenes y se pregunta a los niños qué sienten; observación de respuestas y expresiones.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observar identificación verbal o gestual de emociones.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Participación y comprensión durante actividades prácticas, uso de vocabulario emocional, expresión y aplicación de técnicas de regulación.

Cómo se evalúa: Observación continua durante actividades, preguntas abiertas durante el diálogo, revisión de dibujos y desempeño en juegos de roles.

Instrumento sugerido: Registro anecdótico y lista de observación de habilidades socioemocionales.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar emociones en imágenes y cuentos, nombrar causas de sus emociones, expresar sus sentimientos, reconocer emociones propias y ajenas, y aplicar técnicas básicas de regulación.

Cómo se evalúa: Actividad integradora donde el niño identifica emociones en imágenes, comenta una experiencia personal, realiza un dibujo expresivo, participa en un juego de roles y practica la respiración profunda.

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla con criterios claros para cada objetivo, valorando expresión verbal, gestual, participación y aplicación de técnicas.

Unidad 4: Técnicas para Calmar Mi Corazón

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar momentos en que siente emociones intensas mediante la observación de su propio cuerpo y expresiones faciales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar la técnica de respiración profunda guiada para calmarse en situaciones de estrés o enojo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de solicitar ayuda a un adulto o compañero cuando se sienta abrumado por sus emociones.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar el uso de al menos dos estrategias para manejar emociones intensas durante actividades grupales.

Contenidos Temáticos

1. Reconociendo mis emociones intensas

- Qué son las emociones intensas: Explicación sencilla sobre cómo a veces sentimos emociones muy fuertes como enojo, tristeza o miedo.
- Señales en mi cuerpo: Identificación de cambios físicos comunes cuando las emociones son fuertes (corazón acelerado, manos sudorosas, cara roja).
- Expresiones faciales: Aprender a observar y reconocer las propias expresiones faciales que muestran emociones intensas.

2. Técnicas para calmar mi corazón

- Respiración profunda guiada: Enseñanza paso a paso de cómo hacer respiraciones lentas y profundas para calmarse.
- Uso de objetos calmantes: Introducción a objetos como peluches, juguetes blandos o mantas que ayudan a sentirse mejor.
- Movimiento corporal suave: Ejercicios simples de estiramientos o balanceos para liberar tensión.

3. Pedir ayuda cuando mis emociones me abrumen

- Reconocer cuándo necesito ayuda: Señales para saber que es momento de pedir apoyo.
- Cómo pedir ayuda: Frases sencillas y prácticas para solicitar ayuda a un adulto o compañero.
- Identificación de personas de confianza: Reconocer a quiénes pueden acudir para recibir ayuda emocional.

4. Usando estrategias para manejar emociones en grupo

- Demostración de técnicas aprendidas en actividades grupales: Practicar respiración y pedir ayuda en situaciones simuladas.
- Compartir experiencias: Expresar cómo se sienten y qué técnicas usaron para calmarse.
- Refuerzo positivo: Reconocer y valorar el uso correcto de las estrategias entre compañeros.

Actividades

Actividad 1: "Mi cuerpo habla" - Identificando emociones

Objetivo: Identificar momentos en que sienten emociones intensas observando su cuerpo y expresiones.

Descripción:

- El docente muestra imágenes o videos cortos de niños con diferentes emociones intensas.
- Los niños imitan las expresiones faciales y describen cómo creen que se siente el niño (ejemplo: "Está enojado y su cara está roja").
- Luego, el docente guía a los niños a tocar partes del cuerpo que sienten cuando están enojados o tristes (corazón, manos, cara).

- Se realiza una mini dramatización donde los niños expresan con su cuerpo cómo se sienten cuando están muy emocionados.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación activa y expresión corporal de emociones.

Duración: 30 minutos

Actividad 2: "Respira conmigo" - Practicando la respiración profunda

Objetivo: Practicar la técnica de respiración profunda guiada para calmarse.

Descripción:

- El docente enseña una canción o cuento corto que incluye instrucciones para respirar profundamente (inhalar por la nariz contando hasta 3, exhalar por la boca contando hasta 3).
- Los niños practican la respiración guiada siguiendo el ritmo de la canción o cuento.
- Se utiliza una vela imaginaria para soplar, fomentando el control del aire al exhalar.
- Se repite varias veces hasta que los niños se muestren tranquilos y coordinados.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Ejecución de la respiración profunda con guía.

Duración: 20 minutos

Actividad 3: "Busco ayuda" - Practicando pedir apoyo

Objetivo: Solicitar ayuda a un adulto o compañero cuando se sientan abrumados por sus emociones.

Descripción:

- El docente presenta títeres o muñecos que representan adultos y compañeros confiables.
- Se dramatizan situaciones en las que un niño se siente triste o enojado y debe pedir ayuda.
- Los niños practican frases simples como "¿Me ayudas, por favor?" o "Estoy triste, ¿puedes quedarte conmigo?".
- Se refuerza la importancia de acudir a personas de confianza.

Organización: Parejas o tríos

Producto esperado: Uso verbal de frases para pedir ayuda en situaciones simuladas.

Duración: 25 minutos

Actividad 4: "Mi caja de herramientas emocional" - Uso de estrategias en grupo

Objetivo: Demostrar el uso de al menos dos estrategias para manejar emociones intensas durante actividades grupales.

Descripción:

- Se organiza un juego grupal con pequeñas situaciones que pueden generar emociones intensas (por ejemplo, esperar turno, compartir juguetes).

- Cuando un niño se siente incómodo, debe usar la respiración profunda o pedir ayuda según lo aprendido.
- Los compañeros y el docente observan y refuerzan positivamente el uso de las técnicas.
- Al final, se conversa en grupo sobre qué técnicas usaron y cómo se sintieron.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Uso práctico de técnicas en contexto social y reflexión grupal.

Duración: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Reconocimiento inicial de emociones intensas y señales corporales.

Cómo se evalúa: Observación directa durante la actividad "Mi cuerpo habla" y preguntas sencillas sobre cómo se sienten en momentos de enojo o tristeza.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar participación y respuestas espontáneas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Práctica de respiración profunda, capacidad para pedir ayuda y uso de estrategias en juegos grupales.

Cómo se evalúa: Observación sistemática durante actividades "Respira conmigo", "Busco ayuda" y "Mi caja de herramientas emocional". Feedback inmediato y refuerzo positivo.

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla con criterios como: seguimiento de instrucciones, uso de frases para pedir ayuda y aplicación de técnicas calmantes.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Integración y aplicación de todas las habilidades: identificar emociones, practicar respiración, pedir ayuda y usar estrategias en grupo.

Cómo se evalúa: Observación durante una actividad final simulada donde los niños enfrentan situaciones emocionales y demuestran las técnicas aprendidas.

Instrumento sugerido: Lista de verificación que incluye reconocimiento de señales, ejecución de respiración profunda, solicitud de ayuda y uso adecuado de estrategias.

Unidad 5: Empatía y Amistad

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar emociones básicas en sus compañeros mediante juegos de expresión facial y corporal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar palabras o gestos de apoyo hacia sus amigos en situaciones de tristeza o alegría durante actividades grupales.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de mostrar actitudes de escucha y atención cuando un compañero comparte sus sentimientos en el aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en dinámicas de grupo que promuevan la cooperación y el respeto mutuo para fortalecer la amistad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y respetar las emociones de otros niños durante juegos y actividades, demostrando empatía en su comportamiento.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones en los amigos

- ¿Qué son las emociones?: Explicación sencilla sobre las emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) y cómo se manifiestan en el rostro y el cuerpo.
- Reconocer emociones en los compañeros: Observación de gestos y expresiones para identificar cómo se sienten los amigos.

2. Expresión de apoyo hacia los amigos

- Palabras y gestos que ayudan: Enseñar frases simples y gestos amables para mostrar apoyo, como “estoy aquí contigo” o dar un abrazo.
- Situaciones de alegría y tristeza: Diferenciar cómo apoyar en momentos felices y en momentos difíciles.

3. Escuchar y atender a los compañeros

- La importancia de la escucha activa: Cómo prestar atención cuando un amigo habla de sus sentimientos.
- Mostrar interés mediante gestos y palabras: Asentir, mirar a los ojos, y responder con frases simples.

4. Cooperación y respeto en el grupo

- Dinámicas para fortalecer la amistad: Juegos y actividades que requieren colaboración y respeto mutuo.
- Reglas básicas de convivencia: Cómo respetar turnos, compartir y ayudar a los compañeros.

5. Empatía en el juego y la interacción diaria

- Identificar y respetar emociones durante el juego: Reconocer cuándo un amigo está contento o molesto y cómo responder adecuadamente.
- Comportamientos empáticos: Actitudes que demuestran comprensión y apoyo hacia los demás.

Actividades

Juego de las caras felices y tristes

Objetivo: Identificar emociones básicas en los compañeros mediante juegos de expresión facial y corporal.

Descripción:

- El docente muestra tarjetas con caras que expresan emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Los niños imitan las expresiones faciales y corporales mostradas.
- Luego, en parejas, un niño hace una expresión y el otro debe adivinar qué emoción está mostrando.

Organización: Parejas

Producto esperado: Reconocimiento verbal y corporal de emociones básicas.

Duración: 20 minutos

El buzón de los abrazos y palabras bonitas

Objetivo: Expresar palabras o gestos de apoyo hacia los amigos en situaciones de tristeza o alegría durante actividades grupales.

Descripción:

- Se coloca una caja decorada como “buzón de abrazos” en el aula.
- Los niños escriben o dictan al docente palabras bonitas o mensajes de apoyo para sus compañeros.
- El docente lee los mensajes y se invita a los niños a dar un abrazo o gesto amable a quien va dirigido.
- Se habla brevemente sobre cómo se sienten al recibir y dar apoyo.

Organización: Grupo y individual

Producto esperado: Mensajes de apoyo y gestos de cariño entre compañeros.

Duración: 30 minutos

El círculo de escucha

Objetivo: Mostrar actitudes de escucha y atención cuando un compañero comparte sus sentimientos en el aula.

Descripción:

- Los niños se sientan en círculo.
- Un niño, con ayuda del docente si es necesario, comparte cómo se siente ese día.
- Los demás practican la escucha activa: miran al compañero, asienten y hacen preguntas simples como “¿por qué te sientes así?” o “¿quieres un abrazo?”.
- Se rota el turno para que varios niños puedan compartir sus sentimientos en días diferentes.

Organización: Grupo

Producto esperado: Participación en diálogo respetuoso y escucha activa.

Duración: 20 minutos

Juego cooperativo “Construyamos juntos”

Objetivo: Participar en dinámicas de grupo que promuevan la cooperación y el respeto mutuo para fortalecer la amistad.

Descripción:

- Se divide al grupo en pequeños equipos.
- Cada equipo recibe materiales para construir una torre o figura (bloques, cajas, etc.).
- Los niños deben colaborar, respetar turnos y escucharse para lograr el objetivo común.
- Al terminar, se conversa sobre cómo se sintieron trabajando juntos y respetando a los demás.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Construcción grupal y demostración de cooperación y respeto.

Duración: 30 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre emociones y empatía.

Cómo se evalúa: Observación mientras los niños expresan emociones frente al grupo con caras y gestos.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar reconocimiento básico de emociones.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación y aplicación durante las actividades: identificación de emociones, expresión de apoyo, escucha activa y cooperación.

Cómo se evalúa: Observación continua, notas anecdóticas y registro de comportamientos empáticos durante juegos y dinámicas.

Instrumento sugerido: Diario de clase y listas de observación con indicadores de empatía y comportamiento social.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Logro de los objetivos al finalizar la unidad: identificación de emociones, expresión de apoyo, escucha, cooperación y empatía.

Cómo se evalúa: Juego final grupal donde los niños deben identificar emociones en sus compañeros y demostrar gestos de apoyo, además de una pequeña dramatización de escucha y respeto.

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla con criterios claros para cada objetivo, adaptada para preescolar.

Unidad 6: Mi Cuerpo y Mis Emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar señales físicas básicas (como latidos del corazón acelerados o manos sudorosas) que acompañan emociones simples durante actividades guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de nombrar emociones propias utilizando palabras sencillas y gestos en situaciones simuladas dentro del aula.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar técnicas básicas de respiración o movimiento corporal para regular emociones en momentos de juego o descanso.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar mediante dibujos o dramatizaciones cómo su cuerpo cambia ante diferentes emociones durante sesiones grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y respetar las emociones de sus compañeros observando y comentando señales físicas durante actividades colaborativas.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones y el cuerpo

- ¿Qué son las emociones? Breve explicación sencilla para niños sobre las emociones como sentimientos que todos tenemos.
- El cuerpo y las emociones: cómo nuestro cuerpo nos muestra cómo nos sentimos.

2. Señales físicas que acompañan las emociones

- Identificación de señales físicas básicas: latidos del corazón acelerados, manos sudorosas, respiración rápida o lenta, sensaciones en el estómago.
- Reconocimiento de estas señales durante actividades lúdicas guiadas.

3. Nombrar y expresar emociones propias

- Palabras sencillas para nombrar emociones básicas: feliz, triste, enojado, asustado, tranquilo.
- Uso de gestos y expresiones faciales para expresar emociones.
- Simulación de situaciones para practicar nombrar emociones propias.

4. Técnicas básicas para regular emociones

- Técnicas de respiración: respiración profunda y lenta.
- Movimiento corporal para calmarse: estiramientos, balanceo suave, caminar despacio.
- Aplicación de técnicas durante momentos de juego o descanso.

5. Expresión artística y dramatización de emociones

- Dibujos que reflejen cómo cambia el cuerpo con diferentes emociones.
- Dramatizaciones grupales mostrando cambios corporales y emociones.

6. Reconocimiento y respeto de emociones en los demás

- Observación de señales físicas en los compañeros.
- Comentarios respetuosos y reconocimiento de emociones ajenas.
- Actividades colaborativas para practicar el respeto y la empatía.

Actividades

Actividad 1: “¿Dónde siento mi emoción?”

Objetivo: Identificar señales físicas básicas que acompañan emociones simples.

Descripción paso a paso:

- El docente explica con lenguaje sencillo qué son las emociones y cómo el cuerpo puede sentirlas.
- Se presentan imágenes de niños con diferentes emociones (feliz, triste, enojado, asustado).
- Los niños se tocan el pecho, las manos, la barriga y comentan si sienten algo diferente cuando piensan en cada emoción.
- Se guía una breve actividad donde respiran profundo y sienten cómo cambia su cuerpo.

Organización: Individual y grupal

Producto esperado: Participación activa y verbalización o gestos de sensaciones corporales.

Duración estimada: 20 minutos

Actividad 2: “El juego de las emociones”

Objetivo: Nombrar emociones propias utilizando palabras sencillas y gestos en situaciones simuladas.

Descripción paso a paso:

- El docente narra pequeñas historias o situaciones cotidianas que generan emociones simples.
- Los niños deben mostrar con su cara y cuerpo cómo se sienten y decir la palabra que corresponde a esa emoción.
- Se fomenta la repetición y refuerzo positivo por identificar y expresar bien las emociones.

Organización: Grupal

Producto esperado: Expresión verbal y corporal de emociones.

Duración estimada: 25 minutos

Actividad 3: “Respira y muévete”

Objetivo: Practicar técnicas básicas de respiración o movimiento corporal para regular emociones.

Descripción paso a paso:

- El docente enseña a los niños a hacer respiraciones profundas y lentas, usando un muñeco o una vela imaginaria.
- Luego, realizan movimientos suaves como estiramientos y balanceo para calmar el cuerpo.
- Se simulan momentos de juego con emociones intensas y se practica la técnica para tranquilizarse.

Organización: Individual y grupal

Producto esperado: Participación y aplicación de técnicas para calmarse.

Duración estimada: 20 minutos

Actividad 4: “Dibujo y teatro de emociones”

Objetivo: Expresar mediante dibujos o dramatizaciones cómo cambia el cuerpo ante emociones diferentes.

Descripción paso a paso:

- Se invita a los niños a dibujar cómo se siente su cuerpo cuando están felices, tristes o enojados.
- En grupos, dramatizan pequeñas escenas mostrando las emociones y los cambios corporales (por ejemplo, manos temblorosas cuando están asustados).
- Se comparte y conversa sobre los dibujos y dramatizaciones, fomentando la expresión y el respeto.

Organización: Individual para dibujo y grupos para dramatización

Producto esperado: Dibujos y dramatizaciones que reflejen las emociones y cambios corporales.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 5: “Detectives de emociones”

Objetivo: Reconocer y respetar las emociones de los compañeros observando señales físicas.

Descripción paso a paso:

- Durante una actividad grupal libre, el docente pide a los niños que observen a sus compañeros y noten si alguno muestra señales de emociones visibles (cara triste, manos temblorosas, etc.).
- Después, en círculo, comentan respetuosamente qué señales observaron y qué emoción creen que es.
- Se refuerza la importancia de respetar y apoyar a los demás cuando sienten emociones difíciles.

Organización: Grupal

Producto esperado: Comentarios respetuosos y reconocimiento de emociones ajenas.

Duración estimada: 20 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre emociones y señales corporales.

Cómo se evalúa: Conversación inicial y observación de respuestas espontáneas a preguntas sobre cómo se sienten y qué notan en su cuerpo cuando están felices o tristes.

Instrumento sugerido: Guía de preguntas abiertas y lista de cotejo para observación.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en identificación de señales físicas, nombrar emociones, uso de técnicas de regulación y respeto a emociones ajenas.

Cómo se evalúa: Observación continua durante actividades, registro anecdótico de participación y expresión verbal y corporal.

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla para habilidades expresivas, listas de cotejo y notas anecdóticas.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar señales físicas, nombrar emociones, practicar técnicas de regulación emocional, expresar emociones con arte y dramatización, y reconocer emociones en compañeros.

Cómo se evalúa: Revisión de dibujos, dramatizaciones grupales, participación en actividades de observación y expresión, y verbalización al final de la unidad.

Instrumento sugerido: Portafolio de trabajos (dibujos y dramatizaciones), lista de cotejo para participación y expresión, y entrevista breve individual con el niño.

Unidad 7: Resolviendo Conflictos con Emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar sus propias emociones y las de sus compañeros durante situaciones de conflicto mediante el uso de imágenes y expresiones faciales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus sentimientos con palabras sencillas y gestos apropiados para comunicar sus emociones en momentos de desacuerdo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas básicas de autorregulación, como respirar profundo o contar hasta cinco, para manejar sus emociones en situaciones de conflicto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en el diálogo guiado para resolver conflictos, escuchando y respetando las emociones de los demás compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar en actividades grupales que promuevan la empatía y el respeto mutuo para lograr una convivencia armoniosa.

Contenidos Temáticos

1. Reconociendo emociones propias y ajenas en situaciones de conflicto

- 1.1. Introducción a las emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo
- 1.2. Uso de imágenes y expresiones faciales para identificar emociones
- 1.3. Observación de emociones en compañeros durante juegos y situaciones cotidianas

2. Expresando sentimientos con palabras y gestos adecuados

- 2.1. Vocabulario sencillo para comunicar emociones: “Estoy enojado”, “Me siento triste”
- 2.2. Uso de gestos y lenguaje corporal para expresar sentimientos
- 2.3. Prácticas de comunicación emocional en situaciones simuladas de desacuerdo

3. Técnicas básicas de autorregulación emocional

- 3.1. Respirar profundo: cómo y cuándo usarlo para calmarse
- 3.2. Contar hasta cinco para controlar la reacción inmediata
- 3.3. Actividades de relajación y autocontrol adaptadas para preescolares

4. Diálogo guiado para resolver conflictos

- 4.1. Escuchar activamente a los compañeros: atención y respeto

- 4.2. Expresar emociones y necesidades en el diálogo
- 4.3. Búsqueda conjunta de soluciones sencillas y acuerdos

5. Colaboración y empatía en actividades grupales

- 5.1. Juegos cooperativos que fomentan la empatía
- 5.2. Dinámicas para reconocer y respetar las emociones de los demás
- 5.3. Promoción de convivencia armoniosa a través del respeto mutuo

Actividades

1. Juego de caras emocionales

Objetivo: Identificar emociones propias y de compañeros mediante imágenes y expresiones faciales.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta tarjetas con dibujos de caras que muestran diferentes emociones básicas.
- Los niños observan cada tarjeta y se les pide que imiten la expresión facial.
- Se hace una ronda donde cada niño muestra una expresión y los demás intentan nombrar la emoción.
- El docente invita a compartir situaciones donde hayan sentido esa emoción.

Organización: grupo grande e individual

Producto esperado: Participación activa y reconocimiento verbal y gestual de emociones.

Duración estimada: 30 minutos

2. El buzón de los sentimientos

Objetivo: Expresar sentimientos con palabras sencillas y gestos apropiados.

Descripción paso a paso:

- Se coloca una caja o buzón en el aula donde los niños puedan depositar dibujos o notas con sus sentimientos.
- El docente explica que pueden expresar cómo se sienten cuando algo no les gusta o cuando están tristes o enojados.
- Semanalmente, el docente lee algunos sentimientos expresados e invita a los niños a compartir con palabras o gestos esos sentimientos.

Organización: individual y grupo

Producto esperado: Expresión verbal y gestual de emociones en forma espontánea.

Duración estimada: 15 minutos por sesión, durante varias semanas

3. Respirar y contar con mariposas

Objetivo: Aplicar técnicas básicas de autorregulación para manejar emociones.

Descripción paso a paso:

- El docente enseña a los niños a imaginar que tienen mariposas en las manos.
- Se les guía para que respiren profundo mientras mueven las manos lentamente, contando hasta cinco.
- Se practica esta técnica en momentos de juego o cuando un niño muestra signos de enojo o frustración.
- Se refuerza el uso de la técnica cada vez que surja un conflicto o molestia.

Organización: individual y grupo

Producto esperado: Uso autónomo o guiado de técnicas de respiración y conteo para calmarse.

Duración estimada: 20 minutos iniciales y práctica continua durante la unidad

4. La rueda del diálogo

Objetivo: Participar en diálogos guiados para resolver conflictos escuchando y respetando emociones.

Descripción paso a paso:

- Los niños se sientan en círculo y el docente presenta una situación sencilla de conflicto (por ejemplo, dos niños quieren jugar con el mismo juguete).
- Se invita a cada niño involucrado a expresar cómo se siente y qué quiere.
- Los demás escuchan atentamente y luego entre todos buscan una solución, guiados por el docente.
- Se refuerza el respeto y la escucha activa durante todo el diálogo.

Organización: grupo pequeño o grupo completo

Producto esperado: Participación respetuosa y expresión emocional en el diálogo.

Duración estimada: 30 minutos

5. Juego cooperativo “El puente de las emociones”

Objetivo: Colaborar en actividades grupales que promuevan empatía y respeto mutuo.

Descripción paso a paso:

- Se divide al grupo en equipos pequeños.
- Cada equipo construye un “puente” con bloques o materiales que deben pasar juntos sin derrumbarlo.
- Durante la actividad, se promueve que los niños se ayuden, expresen emociones y respeten los turnos.
- Al final, se reflexiona con preguntas sencillas sobre cómo se sintieron y cómo ayudaron a sus compañeros.

Organización: grupos pequeños

Producto esperado: Puente construido en equipo y manifestaciones de empatía y respeto.

Duración estimada: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Reconocimiento inicial de emociones propias y ajenas, y formas básicas de expresión emocional.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades preliminares como “Juego de caras emocionales” y conversación grupal.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observación de reconocimiento y expresión emocional.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en identificación de emociones, uso de vocabulario emocional, aplicación de técnicas de autorregulación y participación en diálogos.

Cómo se evalúa: Registro anecdótico de participación en actividades como “El buzón de los sentimientos”, “Respirar y contar con mariposas” y “La rueda del diálogo”.

Instrumento sugerido: Diario del docente con notas de observación y ejemplos de expresiones emocionales y autorregulación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar emociones en sí mismos y en otros, expresar sentimientos adecuadamente, aplicar técnicas de autorregulación y colaborar en resolución de conflictos.

Cómo se evalúa: Actividad final integradora donde los niños participan en un juego de roles con conflictos simulados, aplicando lo aprendido.

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla que considere reconocimiento emocional, expresión verbal y gestual, uso de autorregulación y participación colaborativa.

Unidad 8: Celebrando Mis Emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar al menos tres emociones básicas durante juegos y actividades creativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus sentimientos utilizando palabras, gestos o dibujos en actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas sencillas de respiración o pausa para regular sus emociones en situaciones de juego.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y respetar las emociones de sus compañeros durante dinámicas colaborativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar activamente en juegos que promuevan la empatía y el autocontrol emocional, siguiendo instrucciones básicas.

Contenidos Temáticos

1. Reconociendo y nombrando emociones básicas

- Introducción a las emociones: alegría, tristeza y enojo
- Cómo identificar emociones en uno mismo y en los demás
- Uso de imágenes y expresiones faciales para nombrar emociones

2. Expresando sentimientos a través de palabras, gestos y dibujos

- Vocabulario básico para comunicar emociones
- Gestos y lenguaje corporal que expresan sentimientos
- Actividad creativa: dibujo de emociones personales

3. Técnicas sencillas para regular las emociones

- Introducción a la respiración profunda y pausas para calmarse
- Práctica guiada de respiración en situaciones de juego
- Reconocer señales de emociones intensas y aplicar pausa

4. Reconociendo y respetando las emociones de los compañeros

- Importancia de la empatía y el respeto emocional
- Observación e interpretación de emociones en compañeros
- Prácticas para responder con respeto y apoyo emocional

5. Participación en juegos para fomentar empatía y autocontrol emocional

- Juegos colaborativos con reglas simples para el autocontrol
- Dinámicas que promueven la cooperación y comprensión emocional
- Reflexión grupal sobre sentimientos y comportamientos durante juegos

Actividades

Actividad 1: "El Rincón de las Emociones"

Objetivo: Identificar y nombrar al menos tres emociones básicas durante juegos y actividades creativas.

Descripción paso a paso:

- Preparar un rincón con imágenes grandes y coloridas de rostros que expresen alegría, tristeza y enojo.
- Invitar a los niños a observar cada imagen y repetir el nombre de la emoción.
- Realizar un juego donde el docente dice una emoción y los niños imitan la expresión facial y postura corporal correspondiente.
- Preguntar a los niños cuándo se han sentido así para conectar con experiencias personales.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Reconocimiento verbal y corporal de las emociones básicas.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 2: "Mi dibujo de emociones"

Objetivo: Expresar sentimientos utilizando palabras, gestos o dibujos en actividades grupales.

Descripción paso a paso:

- Entregar hojas y crayones a cada niño.
- Invitar a cada niño a dibujar cómo se siente hoy, ayudándolos a pensar en palabras o gestos para describir su emoción.
- Al finalizar, cada niño comparte su dibujo con el grupo y explica su emoción con ayuda del docente.

Organización: Individual con presentación grupal

Producto esperado: Dibujo personal que representa una emoción y explicación verbal o gestual.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 3: "Respira y cuenta hasta cinco"

Objetivo: Aplicar técnicas sencillas de respiración o pausa para regular las emociones en situaciones de juego.

Descripción paso a paso:

- En círculo, enseñar a los niños a respirar profundo contando hasta cinco lentamente.
- Simular situaciones de juego donde puedan sentirse frustrados y practicar la respiración para calmarse.
- Reforzar con aplausos y palabras positivas cada vez que un niño usa la técnica correctamente.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación activa en la técnica de respiración y reconocimiento de su efecto calmante.

Duración estimada: 20 minutos

Actividad 4: "El juego de la empatía"

Objetivo: Reconocer y respetar las emociones de compañeros y participar en juegos que promuevan empatía y autocontrol emocional.

Descripción paso a paso:

- Formar grupos pequeños para jugar a un juego sencillo con reglas claras (por ejemplo, pasar la pelota sin interrumpir).
- Durante el juego, observar y comentar cómo se sienten los compañeros, animando a expresar apoyo o pedir ayuda si alguien está triste o molesto.
- Al finalizar, realizar una breve reflexión grupal sobre cómo se sintieron y qué hicieron para respetar las emociones de los demás.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Demostración de respeto y empatía durante el juego y reflexión verbal.

Duración estimada: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo de las emociones básicas y capacidad para nombrarlas.

Cómo se evalúa: Conversación guiada y observación durante la actividad "El Rincón de las Emociones".

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para identificar si el niño puede nombrar y mostrar expresiones faciales de alegría, tristeza y enojo.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Expresión de sentimientos, uso de técnicas de regulación emocional y respeto hacia compañeros.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades "Mi dibujo de emociones", "Respira y cuenta hasta cinco" y "El juego de la empatía".

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla que valore expresión verbal/gestual, aplicación de respiración y comportamiento empático.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad global para identificar emociones, expresarlas, regularlas y respetar las emociones ajenas en juegos.

Cómo se evalúa: Sesión final donde los niños participan en un juego integrador que combine identificación de emociones, expresión y autocontrol, seguido de una reflexión grupal.

Instrumento sugerido: Lista de observación para evidenciar participación activa, identificación y gestión emocional, y respeto hacia compañeros.