

Expresando mis emociones: Aprendo a comunicar cómo me siento

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de preescolar (3-5 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para que educadores de preescolar (3-5 años) aprendan a implementar actividades lúdicas y creativas que ayuden a los niños a identificar y expresar sus estados de ánimo de manera saludable. A través de juegos, cuentos, música y dinámicas grupales, los docentes explorarán estrategias para fomentar la expresión emocional en los niños, promoviendo la empatía y la autorregulación emocional.

El curso está dirigido a maestros de educación inicial, cuidadores y profesionales que trabajan con la primera infancia, interesados en fortalecer las habilidades socioemocionales de los niños mediante actividades prácticas y adaptadas a su nivel de desarrollo. Se utiliza un enfoque activo y participativo, donde el docente aprende a guiar la expresión emocional a través del juego y la interacción social.

Al finalizar, los participantes serán capaces de diseñar y aplicar actividades que permitan a los niños reconocer, nombrar y expresar sus emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa) de forma verbal y no verbal, apoyando así su bienestar emocional y social.

Objetivos Generales

- Reconocer y nombrar las emociones básicas en niños de 3 a 5 años mediante actividades pedagógicas.
- Crear y aplicar actividades lúdicas que permitan a los niños expresar sus estados de ánimo de forma verbal y corporal.
- Fomentar en los niños la comprensión y respeto hacia las emociones propias y de sus compañeros.
- Utilizar estrategias para observar y registrar las manifestaciones emocionales de los niños en el aula.

Competencias

- Identificar las emociones básicas en los niños a través de sus expresiones y comportamientos.
- Diseñar actividades lúdicas que faciliten la expresión verbal y no verbal de los estados de ánimo.
- Promover un ambiente seguro y afectivo que favorezca la comunicación emocional en el aula.
- Aplicar técnicas para el desarrollo de la empatía y la comprensión de las emociones propias y ajenas.
- Evaluar el progreso socioemocional de los niños mediante observación y registro de sus expresiones emocionales.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre el desarrollo socioemocional en la primera infancia.

- Materiales didácticos como libros de cuentos, tarjetas con rostros emocionales, materiales para manualidades, instrumentos musicales simples.
- Espacio adecuado para realizar actividades grupales y juegos.
- Disposición para trabajar con niños pequeños y adaptarse a sus ritmos y necesidades.

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, enojo, miedo y sorpresa mediante la observación de imágenes y expresiones faciales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar verbalmente y con gestos simples sus propias emociones durante actividades guiadas en el aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y describir las emociones de sus compañeros en situaciones de juego grupal, mostrando empatía y respeto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar activamente en juegos y dinámicas que representen las emociones básicas, demostrando comprensión a través de su conducta corporal y verbal.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones básicas

- **¿Qué son las emociones?** Explicación simple para que los niños entiendan que las emociones son sentimientos que todos tenemos y que nos ayudan a saber cómo nos sentimos.
- **Emociones básicas:** Se presentarán las emociones de alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa con imágenes y ejemplos cotidianos.

2. Reconociendo las emociones en mí

- **Identificación de emociones mediante expresiones faciales:** Observación de imágenes y caras para identificar y nombrar emociones.
- **Expresión verbal y gestual de mis emociones:** Práctica para que los niños aprendan a decir y mostrar cómo se sienten con palabras y gestos simples.

3. Reconociendo emociones en mis compañeros

- **Observación de compañeros durante el juego:** Identificación de emociones en otros niños.
- **Describir emociones ajenas y mostrar empatía:** Aprender a reconocer cómo se sienten los demás y responder con respeto y comprensión.

4. Expresando emociones a través del juego y la dinámica corporal

- **Juegos y dinámicas para representar emociones:** Actividades prácticas que permitan expresar alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa con el cuerpo y la voz.
- **Comprensión y respuesta emocional:** Uso de la conducta corporal y verbal para demostrar entendimiento de las emociones básicas.

Actividades

Actividad 1: “Caritas felices y tristes”

Objetivo: Identificar y nombrar emociones básicas mediante la observación de expresiones faciales.

Descripción:

- El docente mostrará tarjetas con imágenes de niños expresando alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa.
- Los niños observarán cada imagen y nombrarán la emoción que ven.
- Se hará énfasis en las características de la expresión facial (sonrisa, ceño fruncido, ojos abiertos, etc.).
- Los niños imitarán la expresión de la tarjeta para practicar el reconocimiento.

Organización: Individual y grupal.

Producto esperado: Participación activa y capacidad para nombrar emociones al ver imágenes.

Duración: 20 minutos.

Actividad 2: “Yo siento...”

Objetivo: Expresar verbalmente y con gestos simples sus propias emociones.

Descripción:

- El docente invita a cada niño a contar una situación que les haya hecho sentir feliz, triste, enojado, asustado o sorprendido.
- Los niños expresan cómo se sintieron con palabras sencillas y muestran con gestos (sonrisas, ceño fruncido, manos temblorosas, etc.) esa emoción.
- El docente refuerza y nombra la emoción que el niño está expresando para ayudar a la identificación.

Organización: Individual en círculo.

Producto esperado: Capacidad para comunicar emociones propias usando lenguaje simple y gestos.

Duración: 30 minutos.

Actividad 3: “Detectives de emociones”

Objetivo: Reconocer y describir emociones de compañeros en situaciones de juego, mostrando empatía y respeto.

Descripción:

- Durante una actividad de juego grupal, el docente invita a los niños a observar cómo se sienten sus compañeros.
- Después del juego, en círculo, cada niño describe cómo cree que se sintió alguno de sus compañeros y por qué.

- Se fomenta el respeto y la empatía, destacando las formas de apoyar a un amigo que se sienta triste, enojado o asustado.

Organización: Grupal.

Producto esperado: Descripción simple de emociones de otros y demostración de empatía.

Duración: 30 minutos.

Actividad 4: “El juego de las emociones”

Objetivo: Participar en juegos y dinámicas que representen emociones básicas, demostrando comprensión con conducta corporal y verbal.

Descripción:

- El docente explica un juego donde se debe representar una emoción cuando se mencione su nombre (por ejemplo, “alegría” = sonreír y saltar).
- Se nombran emociones al azar y los niños deben expresar con su cuerpo y voz la emoción correspondiente.
- También se puede jugar a “adivina la emoción” con un niño que hace mímica y los demás intentan identificarla.

Organización: Grupal.

Producto esperado: Expresión corporal y verbal adecuada de emociones básicas.

Duración: 25 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Reconocimiento inicial de emociones básicas y expresiones faciales.

Cómo se evalúa: Observación del docente en una actividad donde se muestran imágenes de caras y se pregunta a los niños qué emoción ven.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo simple para marcar si el niño identifica cada emoción.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la expresión verbal y gestual de emociones propias, y reconocimiento de emociones en compañeros durante actividades.

Cómo se evalúa: Registro anecdótico durante actividades “Yo siento...” y “Detectives de emociones”, tomando nota de la participación y uso de vocabulario emocional.

Instrumento sugerido: Diario de campo o registro anecdótico con indicadores de participación y comprensión.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar, nombrar, expresar y reconocer emociones básicas, así como participar en juegos que las representen.

Cómo se evalúa: Observación del desempeño en el “Juego de las emociones” y actividad de reconocimiento final con imágenes y preguntas.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo con indicadores para cada objetivo (identificación, expresión verbal y gestual, reconocimiento en otros, participación en juegos).

Unidad 2: Expresando lo que siento

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar emociones básicas como alegría, tristeza y enojo mediante actividades guiadas en el aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus emociones utilizando gestos y lenguaje verbal durante juegos simbólicos y actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de representar sus sentimientos a través de dibujos y colores asignados para cada emoción en actividades artísticas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de escuchar y mostrar respeto hacia las expresiones emocionales de sus compañeros en situaciones de interacción social.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en juegos que fomenten la identificación y regulación de emociones en un ambiente seguro y acompañado por el docente.

Contenidos Temáticos

1. Reconociendo y nombrando emociones básicas

- Introducción a las emociones: alegría, tristeza y enojo.
Descripción: Se presentarán imágenes, cuentos y ejemplos cotidianos para que los niños identifiquen y nombren estas emociones básicas.
- Señalar emociones en sí mismos y en otros.
Descripción: Actividades para que los niños reconozcan emociones en sus expresiones faciales y en las de sus compañeros.

2. Expresión de emociones mediante gestos y lenguaje verbal

- Uso de gestos para comunicar emociones.
Descripción: Juegos y actividades donde los niños practiquen gestos relacionados con cada emoción básica.
- Lenguaje verbal para expresar sentimientos.
Descripción: Enseñar frases sencillas para que los niños comuniquen cómo se sienten durante actividades grupales y juegos simbólicos.

3. Representación artística de las emociones

- Dibujar emociones usando colores asignados.

Descripción: Introducción a los colores asociados a cada emoción (por ejemplo, amarillo para alegría, azul para tristeza, rojo para enojo) para que los niños plasmen sus sentimientos en dibujos.

- Crear dibujos y pequeñas composiciones artísticas.

Descripción: Actividades artísticas guiadas para que los niños expresen emociones a través del arte.

4. Escuchar y respetar las emociones de los demás

- Practicar la escucha activa y mostrar empatía.

Descripción: Dinámicas grupales para que los niños escuchen a sus compañeros y respondan con respeto y comprensión.

- Reconocer la diversidad emocional en el grupo.

Descripción: Promover el respeto hacia diferentes expresiones emocionales y fomentar un ambiente inclusivo y seguro.

5. Participación en juegos para identificación y regulación emocional

- Juegos que ayuden a identificar emociones en situaciones simuladas.

Descripción: Juegos de roles y dramatizaciones para practicar la identificación de emociones propias y ajenas.

- Estrategias básicas para la regulación emocional.

Descripción: Introducción a técnicas simples, como respirar profundo o pedir ayuda, para manejar emociones fuertes durante el juego.

Actividades

Actividad 1: "El espejo de las emociones"

Objetivo: Identificar y nombrar emociones básicas (alegría, tristeza, enojo).

Descripción paso a paso:

- El docente se coloca frente a los niños con un espejo grande.
- El docente hace gestos faciales representando alegría, tristeza y enojo, y los niños imitan frente al espejo.
- Se nombra cada emoción y se conversa sobre cuándo se sienten así.
- Los niños practican individualmente haciendo el gesto y diciendo el nombre de la emoción.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Los niños imitan gestos y nombran las emociones básicas.

Duración estimada: 20 minutos

Actividad 2: "Juego simbólico: El supermercado de las emociones"

Objetivo: Expresar emociones usando gestos y lenguaje verbal durante juegos simbólicos.

Descripción paso a paso:

- Se crea un espacio simulado como un supermercado, donde los niños "compran" emociones.
- Cada niño toma una tarjeta con una emoción y debe representarla con gestos y decir cómo se siente.
- Los demás niños escuchan y responden con frases de apoyo o reconocimiento.
- El docente guía y refuerza el uso del lenguaje verbal para expresar sentimientos.

Organización: Grupos pequeños de 4-5 niños

Producto esperado: Participación activa expresando emociones verbal y gestualmente.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 3: "Dibujo de mis emociones"

Objetivo: Representar sentimientos mediante dibujos y colores asignados a cada emoción.

Descripción paso a paso:

- Se presenta a los niños un cartel con emociones y colores asignados (amarillo, azul, rojo).
- Cada niño elige una emoción que haya sentido recientemente.
- Los niños dibujan algo que represente esa emoción usando el color correspondiente.
- Al finalizar, cada niño muestra su dibujo y explica qué emoción representa.

Organización: Individual

Producto esperado: Dibujos coloreados que reflejan emociones y explicación verbal.

Duración estimada: 25 minutos

Actividad 4: "Círculo de escucha y respeto"

Objetivo: Escuchar y mostrar respeto hacia las expresiones emocionales de los compañeros.

Descripción paso a paso:

- Los niños se sientan en círculo y cada uno comparte una emoción que sintió ese día.
- Los demás escuchan atentamente sin interrumpir.
- El docente fomenta respuestas respetuosas, como "entiendo cómo te sientes" o "gracias por compartir".
- Se refuerza la importancia de respetar los sentimientos de los demás.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación respetuosa y escucha activa.

Duración estimada: 20 minutos

Actividad 5: "Juego de regulación emocional: La pausa del semáforo"

Objetivo: Participar en juegos que fomenten la identificación y regulación de emociones.

Descripción paso a paso:

- Se explica a los niños que el semáforo tiene tres colores: verde (todo bien), amarillo (pausa para pensar), rojo (calma y pide ayuda).

- Durante un juego libre o guiado, cuando algún niño se sienta enojado o triste, puede señalar el color que representa su emoción.
- El docente guía a los niños para que tomen una pausa, respiren profundo o busquen apoyo.
- Se promueve la práctica constante de estas señales y técnicas para manejar emociones.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Uso de señales para identificar y regular emociones en el juego.

Duración estimada: 30 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Reconocimiento inicial y nombramiento de emociones básicas.

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

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar si el niño identifica y nombra alegría, tristeza y enojo.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Expresión verbal y gestual de emociones, participación en juegos y actividades artísticas, y respeto hacia compañeros.

Cómo se evalúa: Observación continua durante actividades grupales y artísticas, registro anecdótico y preguntas abiertas para verificar comprensión.

Instrumento sugerido: Diario de campo del docente y rúbrica sencilla para valorar participación y respeto.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar y nombrar emociones, expresar emociones verbal y gestualmente, representar sentimientos en dibujos, escuchar y respetar a otros, y participar en juegos de regulación emocional.

Cómo se evalúa: Actividad integradora donde el niño realiza un juego simbólico expresando emociones, presenta un dibujo, y participa en el círculo de escucha.

Instrumento sugerido: Rúbrica integral que incluya criterios para cada objetivo y evidencia recopilada durante la unidad.

Unidad 3: Escuchando y comprendiendo emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes emociones en personajes de cuentos mediante la observación y escucha activa.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar verbalmente cómo se siente al participar en dramatizaciones guiadas sobre situaciones emocionales.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de mostrar empatía hacia sus compañeros al reconocer y respetar sus emociones durante dinámicas grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en actividades grupales que fomenten la comprensión y expresión de emociones propias y ajenas de manera respetuosa.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones

- ¿Qué son las emociones? Breve explicación adaptada para niños pequeños sobre las emociones como señales que nos muestran cómo nos sentimos.
- Emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa. Identificación visual y sonora de cada emoción.

2. Identificación de emociones en personajes de cuentos

- Observación de expresiones faciales y lenguaje corporal en personajes.
- Escucha activa de relatos cortos para reconocer emociones expresadas en la voz y situaciones.
- Relacionar emociones con situaciones cotidianas similares a las de los cuentos.

3. Expresión verbal de emociones propias

- Uso de palabras sencillas para nombrar emociones.
- Dramatizaciones guiadas: representar situaciones emocionales para expresar cómo se sienten.
- Fomentar la comunicación clara y respetuosa de lo que sienten.

4. Desarrollo de la empatía y respeto emocional

- Reconocer emociones en los compañeros durante actividades grupales.
- Mostrar respeto y apoyo cuando otros expresan sus emociones.
- Dinámicas para practicar el ponerse en el lugar del otro y responder con empatía.

5. Participación en actividades grupales para comprender y expresar emociones

- Juegos y dinámicas que promuevan la expresión emocional colectiva.
- Reflexión grupal sobre lo aprendido y cómo se sintieron durante las actividades.
- Promover un ambiente seguro y respetuoso para compartir emociones.

Actividades

Actividad 1: "El cuento de las emociones"

Objetivo: Identificar diferentes emociones en personajes de cuentos mediante la observación y escucha activa.

Descripción paso a paso:

- El docente lee un cuento corto que incluya diversas emociones (por ejemplo, una historia donde un personaje se siente feliz, triste y asustado).
- Durante la lectura, el docente muestra imágenes de los personajes y sus expresiones faciales.
- Después de cada parte del cuento, se pregunta a los niños qué emoción creen que siente el personaje y por qué.
- Se refuerzan las respuestas correctas con ejemplos y se explican las emociones con palabras simples.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación verbal en la identificación de emociones en los personajes.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 2: "Dramatizamos cómo me siento"

Objetivo: Expresar verbalmente cómo se siente al participar en dramatizaciones guiadas sobre situaciones emocionales.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta diferentes situaciones emocionales sencillas (por ejemplo: "Perdí mi juguete", "Recibí un regalo").
- Se invita a los niños a representar cómo se sienten en esas situaciones usando gestos y palabras.
- Cada niño dice en voz alta cómo se siente y por qué.
- El docente guía la actividad para que los niños usen vocabulario adecuado y respeten el turno de palabra.

Organización: Individual y en pequeños grupos

Producto esperado: Expresión verbal clara de emociones personales durante la dramatización.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 3: "El juego del espejo de emociones"

Objetivo: Mostrar empatía hacia sus compañeros al reconocer y respetar sus emociones durante dinámicas grupales.

Descripción paso a paso:

- Los niños se colocan en parejas.
- Un niño hace una expresión facial que muestra una emoción (ejemplo: alegría, tristeza).
- El compañero debe imitar la expresión y decir cómo cree que se siente la otra persona.
- Luego intercambian roles.
- Al final, se conversa en grupo sobre lo que aprendieron y cómo se sintieron.

Organización: Parejas

Producto esperado: Reconocimiento y respeto de emociones ajenas demostrados mediante imitación y verbalización.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 4: "El círculo de las emociones"

Objetivo: Participar en actividades grupales que fomenten la comprensión y expresión de emociones propias y ajenas de manera respetuosa.

Descripción paso a paso:

- Los niños se sientan en círculo.
- Cada niño recibe una tarjeta con una emoción ilustrada.
- Por turnos, cada niño dice una situación en la que ha sentido esa emoción y cómo reaccionó.
- Los demás escuchan respetuosamente y pueden hacer preguntas cortas guiadas por el docente.
- El docente refuerza la importancia de respetar las emociones de los demás y validar sus sentimientos.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación respetuosa y verbalización de experiencias emocionales propias.

Duración estimada: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Reconocimiento inicial de emociones básicas y capacidad de nombrarlas.

Cómo se evalúa: Mediante una actividad de identificación de emociones con imágenes y preguntas simples al inicio de la unidad.

Instrumento sugerido: Fichas visuales con caras de emociones para que los niños señalen o nombren las emociones.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación y comprensión durante actividades como el cuento, dramatizaciones y dinámicas grupales.

Cómo se evalúa: Observación directa del docente, registro anecdótico sobre la capacidad para identificar, expresar y respetar emociones.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo con indicadores como "Identifica emociones en cuentos", "Expresa emociones verbalmente", "Muestra empatía en dinámicas".

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Logro de objetivos al final de la unidad: identificación de emociones en cuentos, expresión verbal, empatía y participación respetuosa.

Cómo se evalúa: Actividad final grupal donde los niños dramatizan una situación emocional y reflexionan sobre sus sentimientos y los de sus compañeros.

Instrumento sugerido: Rúbrica simple que valore la identificación, expresión y respeto emocional durante la dramatización y reflexión grupal.

Unidad 4: Creando un ambiente emocionalmente seguro

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir estrategias para crear un ambiente afectivo y seguro en el aula mediante la observación de situaciones cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas lúdicas que fomenten la expresión verbal y corporal de las emociones en niños de 3 a 5 años durante actividades en el aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de implementar prácticas que promuevan la autorregulación emocional en los niños, utilizando materiales y recursos adecuados para el nivel preescolar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar y registrar las manifestaciones emocionales de los niños en el aula, utilizando formatos simples y observaciones sistemáticas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de promover un ambiente de respeto y empatía hacia las emociones propias y ajenas mediante la facilitación de dinámicas grupales.

Contenidos Temáticos

1. Estrategias para crear un ambiente afectivo y seguro en el aula

- **Importancia del ambiente emocionalmente seguro:** Concepto y beneficios para el desarrollo emocional y social de los niños.
- **Observación de situaciones cotidianas:** Identificación de señales que indican un ambiente afectivo y seguro.
- **Prácticas docentes para favorecer la seguridad emocional:** Rutinas, lenguaje positivo, y respuestas afectivas ante las emociones infantiles.

2. Técnicas lúdicas para la expresión verbal y corporal de emociones

- **Juegos de roles:** Representación de emociones a través de personajes y situaciones.
- **Cuentos y canciones emocionales:** Uso de relatos y música para identificar y expresar sentimientos.
- **Expresión corporal:** Movimientos, gestos y mímica para comunicar emociones.

3. Prácticas para promover la autorregulación emocional

- **Reconocimiento de señales emocionales:** Ayudar a los niños a identificar sus emociones físicas y mentales.
- **Técnicas de calma y respiración:** Ejercicios simples adaptados para preescolares.
- **Materiales y recursos:** Uso de objetos sensoriales, tarjetas emocionales y espacios de tranquilidad.

4. Evaluación y registro de manifestaciones emocionales

- **Observación sistemática:** Métodos para registrar comportamientos y expresiones emocionales.
- **Formatos simples:** Uso de listas de cotejo y plantillas adaptadas para el aula preescolar.
- **Interpretación de registros:** Análisis básico para identificar necesidades emocionales y ajustar estrategias.

5. Promoción del respeto y la empatía mediante dinámicas grupales

- **Dinámicas para reconocer emociones propias y ajenas:** Juegos y actividades en grupo que fomentan la empatía.
- **Normas de convivencia emocional:** Creación participativa de reglas que promuevan respeto y apoyo mutuo.
- **Refuerzo positivo:** Estrategias para valorar y motivar actitudes empáticas y respetuosas.

Actividades

Actividad 1: Observando el ambiente emocional del aula

Objetivo: Identificar y describir estrategias para crear un ambiente afectivo y seguro en el aula.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta videos o imágenes de aulas con diferentes ambientes emocionales.
- En grupos pequeños, los estudiantes observan y comentan qué elementos hacen que el ambiente sea seguro o inseguro.
- Juntos elaboran una lista con las características que favorecen un ambiente afectivo.

Organización: Grupos pequeños.

Producto esperado: Lista colectiva de estrategias para crear un ambiente emocionalmente seguro.

Duración estimada: 45 minutos.

Actividad 2: Juego de expresiones emocionales con títeres

Objetivo: Aplicar técnicas lúdicas que fomenten la expresión verbal y corporal de las emociones.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta títeres y explica diferentes emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Los niños eligen un títere y representan una emoción con palabras y gestos.
- Los compañeros intentan identificar la emoción expresada y comentan cuándo se sienten así.

Organización: Individual y grupal (todos participan).

Producto esperado: Participación en la expresión y reconocimiento de emociones mediante títeres.

Duración estimada: 40 minutos.

Actividad 3: Creando un rincón de calma

Objetivo: Implementar prácticas que promuevan la autorregulación emocional utilizando recursos adecuados.

Descripción paso a paso:

- El docente y los niños organizan un espacio en el aula con cojines, pelotas antiestrés, libros y tarjetas emocionales.
- Se enseña a los niños técnicas sencillas de respiración y relajación para usar en ese espacio.
- Durante la semana, los niños practican el uso del rincón cuando sienten emociones intensas.

Organización: Grupal e individual.

Producto esperado: Uso autónomo o guiado del rincón de calma para autorregular emociones.

Duración estimada: 1 hora (organización inicial) y seguimiento continuo.

Actividad 4: Dinámica de empatía “El espejo de emociones”

Objetivo: Promover un ambiente de respeto y empatía hacia las emociones propias y ajenas mediante dinámicas grupales.

Descripción paso a paso:

- Los niños se colocan en parejas frente a frente.
- Un niño expresa una emoción con gestos y palabras, y el otro la “refleja” imitando la expresión y diciendo cómo cree que se siente.
- Luego cambian de roles.
- El docente guía una reflexión grupal sobre la importancia de comprender y respetar las emociones de otros.

Organización: Parejas y grupos grandes para reflexión.

Producto esperado: Participación activa en la dinámica y manifestación de respeto y empatía.

Duración estimada: 35 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos y percepciones sobre ambientes emocionales seguros y expresión de emociones.

Cómo se evalúa: Mediante una plática guiada y observación informal durante la actividad de observación de ambientes.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar participaciones y respuestas clave.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Aplicación de técnicas lúdicas, uso del rincón de calma, y participación en dinámicas grupales.

Cómo se evalúa: Observación sistemática del docente durante las actividades, con anotaciones en formatos simples sobre expresión y autorregulación emocional.

Instrumento sugerido: Plantilla de registro de observación con indicadores básicos (expresa emociones, usa técnicas de calma, muestra empatía).

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar estrategias, aplicar técnicas de expresión y autorregulación, registrar manifestaciones emocionales y promover empatía.

Cómo se evalúa: Elaboración de un portafolio o informe por parte del docente con evidencias de registros, productos de actividades y observaciones finales.

Instrumento sugerido: Formato integrador que recopile listas de estrategias, registros de observación, y reflexiones sobre dinámicas grupales.