

Habilidades Socioemocionales para Preescolar:

Construyendo Empatía y Autocontrol

Ética y Valores | Ética y valores | para estudiantes de preescolar (3-5 años) | 16 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para niños y niñas de 3 a 5 años con el propósito de fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales fundamentales dentro de su entorno cercano. A través de actividades lúdicas, cuentos, juegos y dinámicas grupales, los estudiantes explorarán conceptos básicos de autorregulación, empatía y resolución pacífica de conflictos, elementos esenciales para su crecimiento personal y social.

El curso se dirige a educadores de preescolar, quienes mediante una metodología participativa y afectiva guiarán a los niños en el reconocimiento y manejo de sus emociones, la identificación de sentimientos en otros y la práctica de conductas respetuosas y colaborativas. Al finalizar, los estudiantes habrán adquirido herramientas básicas para expresar sus emociones de manera adecuada, comprender a sus compañeros y resolver desacuerdos con respeto y creatividad.

Objetivos Generales

- Identificar y nombrar emociones básicas propias y de otros en diferentes contextos.
- Practicar técnicas simples de autorregulación emocional para manejar emociones intensas.
- Desarrollar empatía reconociendo y respetando los sentimientos de sus compañeros.
- Resolver conflictos mediante el diálogo, la escucha activa y la colaboración pacífica.
- Comunicar emociones y necesidades de manera efectiva y respetuosa dentro del grupo.

Competencias

- Reconocer y nombrar emociones básicas propias y ajenas en situaciones cotidianas.
- Aplicar estrategias simples de autorregulación emocional ante situaciones de frustración o conflicto.
- Demostrar empatía mediante la atención y respuesta respetuosa a las emociones de sus compañeros.
- Participar en la resolución pacífica de conflictos utilizando el diálogo y la cooperación.
- Expresar sentimientos y necesidades de manera clara y adecuada en su entorno escolar.

Requerimientos

- Conocimiento básico de rutinas y convivencia escolar en preescolar.
- Materiales lúdicos: cuentos ilustrados, títeres, tarjetas de emociones, juegos de roles.

- Espacio seguro y acogedor para actividades grupales y dinámicas de expresión.
- Apoyo y guía continua por parte del docente para favorecer la participación activa.

Unidades del Curso

Unidad 1: Conociendo mis emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar al menos cuatro emociones básicas (alegría, tristeza, enojo y miedo) mediante juegos y actividades guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer emociones en imágenes y cuentos, señalando la emoción que representa cada personaje con apoyo del docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar verbalmente cómo se siente en situaciones cotidianas utilizando palabras simples para describir sus emociones.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de mostrar empatía reconociendo y respetando las emociones de sus compañeros durante las actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en actividades de dramatización para representar diferentes emociones básicas, facilitando su comprensión y expresión emocional.

Unidad 2: Expresando lo que siento

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de nombrar emociones básicas propias utilizando palabras sencillas durante actividades de dramatización.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar emociones mediante gestos y movimientos en actividades artísticas guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar emociones en sus compañeros a través de la observación de expresiones faciales durante juegos en grupo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comunicar sus sentimientos usando frases cortas en situaciones cotidianas dentro del aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en actividades de dramatización para mostrar cómo manejar emociones intensas de manera respetuosa.

Unidad 3: Mi cuerpo y mis emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar señales corporales básicas como el corazón acelerado o las manos sudorosas cuando experimenta emociones como alegría o miedo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de nombrar emociones propias al observar expresiones faciales y posturas corporales en situaciones cotidianas del aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de imitar movimientos o gestos que reflejan emociones para expresar cómo se siente en diferentes momentos del día.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar técnicas simples de autorregulación, como respirar profundamente, cuando reconozca señales corporales de emociones intensas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comunicar a un adulto o compañero sus emociones mediante palabras o gestos, reconociendo las señales de su cuerpo.

Unidad 4: Cómo calmarme

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar emociones intensas propias usando imágenes o gestos en actividades guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar técnicas sencillas de respiración profunda para calmarse durante situaciones de frustración con apoyo del docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar una técnica básica de autorregulación, como contar hasta cinco, durante un juego o actividad grupal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar verbalmente o mediante dibujos cómo se siente antes y después de usar una estrategia para calmarse.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer cuando un compañero está molesto y ofrecer ayuda o compartir una técnica de calma en situaciones simuladas.

Unidad 5: Entendiendo a los demás

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar emociones básicas en imágenes y expresiones faciales de compañeros durante actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de nombrar emociones propias y de otros en situaciones cotidianas con apoyo del docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar escucha activa mediante la atención y respuesta a relatos de compañeros en círculos de diálogo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar empatía reconociendo y respetando los sentimientos de sus compañeros en juegos y actividades colaborativas.

Unidad 6: Compartiendo y colaborando

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar situaciones de juego en equipo y nombrar las emociones propias y de sus compañeros durante la actividad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar verbalmente sus necesidades y emociones de manera respetuosa al colaborar con otros en actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar técnicas básicas de autorregulación, como pedir ayuda o tomar respiraciones profundas, para manejar emociones intensas durante conflictos con compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en juegos cooperativos siguiendo reglas simples y mostrando actitudes de respeto y empatía hacia sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de resolver conflictos menores mediante el diálogo guiado y la escucha activa, proponiendo soluciones pacíficas en situaciones de interacción grupal.

Unidad 7: Resolviendo conflictos con respeto

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar situaciones de conflicto en el aula con la ayuda del docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus emociones y necesidades utilizando frases sencillas durante un conflicto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar técnicas básicas de diálogo y escucha activa en juegos de rol guiados.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar con sus compañeros para encontrar soluciones pacíficas a conflictos simples durante actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar respeto hacia las opiniones de sus compañeros al resolver desacuerdos con apoyo del docente.

Unidad 8: Celebrando nuestras emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar al menos tres emociones básicas en sí mismo y en sus compañeros durante actividades lúdicas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar técnicas simples de autorregulación emocional, como la respiración profunda, cuando experimente emociones intensas en situaciones de juego.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar empatía reconociendo y respetando los sentimientos de sus compañeros durante ejercicios de grupo y reflexiones guiadas.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en la resolución pacífica de conflictos mediante el uso de diálogo y escucha activa en actividades colaborativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comunicar sus emociones y necesidades de manera clara y respetuosa dentro del grupo durante dinámicas de expresión emocional.