

Descubriendo mis emociones y las de los demás:

habilidades socioemocionales en preescolar

Ética y Valores | Ética y valores | para estudiantes de preescolar (3-5 años) | 12 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para introducir a los niños y niñas de preescolar (3 a 5 años) en el mundo de las emociones y las relaciones sociales, fomentando habilidades socioemocionales fundamentales para su desarrollo integral. A través de actividades lúdicas, dinámicas grupales y cuentos, los estudiantes aprenderán a identificar y expresar sus emociones, reconocer las emociones en los demás y desarrollar estrategias básicas para la autorregulación emocional.

El curso está dirigido a educadores y docentes que trabajan con niños en edad preescolar, proporcionándoles herramientas pedagógicas para cultivar la empatía, la resolución pacífica de conflictos y la autorregulación dentro del entorno familiar y escolar. El enfoque metodológico se basa en el aprendizaje activo y participativo, priorizando el juego, la observación guiada y la reflexión sencilla adaptada a la edad.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de reconocer y nombrar sus emociones, expresar sus sentimientos de manera adecuada, practicar acciones empáticas hacia sus compañeros y resolver conflictos cotidianos de forma pacífica, sentando las bases para su bienestar emocional y social futuro.

Objetivos Generales

- Reconocer y nombrar emociones propias y de otros en diversas situaciones cotidianas.
- Expresar emociones y sentimientos de manera verbal y no verbal adecuada a su edad.
- Aplicar técnicas básicas de autorregulación emocional durante situaciones de frustración o conflicto.
- Mostrar conductas empáticas y respetuosas hacia sus compañeros y adultos.
- Participar en la resolución pacífica de conflictos a través de estrategias sencillas y guiadas.

Competencias

- Identificar y nombrar emociones básicas propias y ajenas en situaciones cotidianas.
- Expresar sentimientos y emociones mediante palabras, gestos o dibujos.
- Practicar técnicas sencillas de autorregulación emocional, como la respiración profunda o pausas.
- Demostrar comportamientos empáticos hacia sus pares y adultos significativos.
- Aplicar estrategias básicas para la resolución pacífica de conflictos en el aula y en el hogar.
- Participar activamente en actividades grupales que promuevan la cooperación y el respeto mutuo.

Requerimientos

- Conocimientos previos mínimos: comprensión básica del lenguaje oral.
- Materiales: cuentos ilustrados, títeres, tarjetas de emociones, instrumentos para actividades sensoriales.
- Recursos: espacio seguro y acogedor para actividades grupales y juegos, apoyo de adultos para guiar las dinámicas.
- Disponibilidad de tiempo para sesiones cortas y frecuentes adaptadas a la atención de niños pequeños.

Unidades del Curso

Unidad 1: Conociendo mis emociones

Unidad 2: Expresando lo que siento

Unidad 3: Reconociendo las emociones en los demás

Unidad 4: Aprendiendo a calmarme

Unidad 5: Resolviendo problemas con mis amigos

Unidad 6: Cuidando mis relaciones

Unidad 7: Jugando y aprendiendo juntos

Unidad 8: Mi espacio seguro y mis emociones

Unidad 9: Cuentos para entender y sentir

Unidad 10: Expresando emociones con arte

Unidad 11: Celebrando la diversidad emocional

Unidad 12: Mi crecimiento socioemocional