



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador

SEDE  
ESMERALDAS

## **CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

# **PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **Título**

PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA ALUMNADO DE  
TERCER AÑO DE BÁSICA

### **Línea de investigación:**

INCLUSIÓN EDUCATIVA

### **AUTORA:**

DENISSE JULADY ROMERO BEDOYA

### **ASESORA:**

MGT. SINAY VERA PINARGOTE

Febrero, 2023

## CONTENIDO

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA</b> .....	4
<b>3. HIPÓTESIS DE ACCIÓN</b> .....	5
<b>4. JUSTIFICACIÓN</b> .....	6
<b>5. OBJETIVOS</b> .....	6
<b>5.1. Objetivo General</b> .....	6
<b>5.2. Objetivos específicos</b> .....	7
<b>6. MARCO TEÓRICO</b> .....	7
<b>7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	11
<b>7.1. Planificación de la propuesta</b> .....	12
<b>7.1.1. Temporalización</b> .....	12
<b>7.1.2. Metodología</b> .....	13
<b>7.1.3. Planificación de las actividades</b> .....	13
<b>7.2. Evaluación y monitoreo</b> .....	27
<b>REFERENCIAS</b> .....	28
<b>ANEXO</b> .....	29
✓ <b>Material de actividades</b> .....	29

# ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 / Cronograma .....	12
Tabla 2 / Sesiones por Competencias .....	14
<b>Tabla 3</b> .....	15
<b>Tabla 4</b> .....	15
<b>Tabla 5</b> .....	16
<b>Tabla 6</b> .....	16
<b>Tabla 7</b> .....	17
<b>Tabla 8</b> .....	17
<b>Tabla 9</b> .....	18
<b>Tabla 10</b> .....	19
<b>Tabla 11</b> .....	19
<b>Tabla 12</b> .....	20
Tabla 13.....	21
Tabla 14.....	21
<b>Tabla 15</b> .....	22
<b>Tabla 16</b> .....	22
<b>Tabla 17</b> .....	23
<b>Tabla 18</b> .....	24
<b>Tabla 19</b> .....	25
<b>Tabla 20</b> .....	25
<b>Tabla 21</b> .....	26
<b>Tabla 22</b> .....	27

## **1. INTRODUCCIÓN**

El presente Proyecto de Educación Emocional está encaminado a responder ante la necesidad de implementar la educación emocional en las aulas de clases. De la misma manera, cumple con la finalidad de llevar aprendizaje de las emociones en el alumnado del 3<sup>er</sup> año EGB, la cual comprenden las edades entre 7 y 8 años. En otras palabras, el Proyecto presenta múltiples estrategias para trabajar e integrar las emociones en los niños y niñas.

Durante años se ha evidenciado en los alumnados dificultades emocionales que dan lugar a una desmotivación y desinterés por el aprendizaje, donde se deja a un lado la importancia de motivar o dar respuestas a dichas necesidades.

En la actualidad, existen diversas alternativas para brindar respuestas a esta necesidad. Por lo que se destaca la importancia de aplicar la Educación Emocional en las Unidades Educativas. Alternativa que emplea la práctica de los cinco componentes propuestos por Rafael Bisquerra.

Por medio de este, se logra obtener buenas respuestas de aprendizaje. Es por ello, que se desarrolla el presente proyecto de Educación emocional que está dirigido a niños y niñas del 3<sup>er</sup> año EGB de la Unidad Educativa Fiscomisional Cristo Redentor. Grupo que es seleccionado a partir de la experiencia directa que se obtuvieron mediante la ejecución de las prácticas de servicio comunitario en dicha institución por un período de dos meses.

Dicha propuesta de intervención desarrollada en este proyecto de Educación Emocional busca beneficiar de manera indirecta al grupo de profesorado con reflexión propia y sensibilización para la utilización de instrumentos necesarios ante el desarrollo de las actividades emocionales. En cuanto a los beneficiarios de forma directa, se encuentran el grupo de alumnado la cual se le proporciona múltiples actividades para facilitar la comprensión e identificación de las emociones propias y ajenas.

## **2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

La Unidad Educativa Cristo Redentor se encuentra ubicada en la Parroquia Viche, perteneciente al cantón Quinindé provincia de Esmeraldas, esta es una entidad educativa rural con un sostenimiento Fiscomisional.

El centro educativo cuenta con 11 aulas para la educación básica (preparatoria, elemental, media y superior) y 6 aulas para el bachillerato técnico con especialidad de contabilidad. Además, cuenta con una sala de cómputo, un laboratorio de científico para la asignatura de química, una sala de actos, aula de docentes, 3 canchas deportivas con espacio disponible para juegos recreativos y un patio privado para el alumnado de primaria.

El equipo docente de la básica está conformado por 14 maestros, 11 que son maestros/as de curso, una religiosa (madre encargada de impartir el área de religión), maestra de inglés y maestra del área de computación. Para el bachillerato son 14 docentes de las diferentes áreas, la rectora del centro y secretaria.

Cada aula está conformada con un mínimo de 20 y un máximo de 35 alumnos/as por aula, pudiéndose observar una gran diversidad en el alumnado.

Tomando como antecedente las observaciones realizadas en mi periodo de estudio en dicha institución, uno de los principales problemas que predomina en el centro educativo es la desmotivación del alumnado en cuanto a su participación activa dentro del aula.

En las aulas de clases se observan constantemente poca participación de los alumnos/as con respecto a los contenidos académicos abordados, lo cual, determina un aula poco dinámica. Por ende, en reuniones de cursos los docentes suelen manifestar que los alumnos/as no ponen de su parte para aprender, que no participan en los contenidos académicos, que son muy callados/as, entre otras valoraciones. Además, mencionan que una de las causas de la no participación en clase está ligado con el estado emocional de cada uno de los alumnos/as.

La pregunta que guiará este proyecto, formulando el problema que se intenta abordar es: ¿Cómo trabajar la dimensión emocional en el alumnado de tercero de Básica con el fin de favorecer su participación?

### **3. HIPÓTESIS DE ACCIÓN**

Esta propuesta se sustenta bajo el siguiente supuesto:

“A través de un proyecto de educación emocional será posible favorecer las competencias emocionales del alumnado de tercero de Básica y de esta manera lograr mayor participación en el aula”.

## **4. JUSTIFICACIÓN**

El proyecto de educación emocional para niños y niñas que comprenden una edad entre 8 y 9 años es fundamental puesto que las emociones están directamente relacionadas con el desempeño escolar. Un niño o niña con problemas emocionales puede presentar dificultades en su aprendizaje, así como a la hora de mantener relaciones interpersonales satisfactorias con sus compañeros/as y su maestro/a.

Aguilar (2019) citado por Martínez y Almeida (2021) menciona que las situaciones como: el maltrato, abandono, pérdidas afectivas, violencia intrafamiliar, acosos escolares, accidentes, enfermedades crónicas, entre otros eventos negativos, generan un gran impacto psíquico en el individuo a nivel comportamental y emocional. Sin embargo, estos temas, así como la dimensión emocional es muy poco trabajada en las instituciones educativas.

En las aulas de clases se observan a menudo manifestaciones de agresividad, desinterés o apatía en los niños y niñas asociadas a su mundo emocional, a esto se suma su escasa participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El aporte que tiene este proyecto de gran valor tanto en el alumnado como en los docentes, puesto que, mediante la ejecución del mismo se llegará a trabajar las competencias emocionales del alumnado con el fin de favorecer su desarrollo integral.

Los beneficiarios directos de proyecto son los niños y niñas de 3er año de EGB, puesto que es a ellos a quienes va dirigido el proyecto y mediante su participación en él podrán fortalecer sus competencias emocionales y por tanto su aprendizaje.

En cuanto a los beneficiarios indirectos son los maestros/as, familiares y la comunidad educativa, ya que mediante la aplicación del proyecto se promueve la participación estudiantil y el aprendizaje de los niños y niñas.

## **5. OBJETIVOS**

### **5.1. Objetivo General**

- ✓ Favorecer en el alumnado de 3er año EGB de la Unidad Educativa Fiscomisional Cristo Redentor el desarrollo de sus competencias emocionales.

## 5.2. Objetivos específicos

- ✓ Fortalecer el reconocimiento y expresión emocional en el alumnado.
- ✓ Facilitar en niños y niñas la comprensión de las emociones tanto en ellos como en otras personas.
- ✓ Ofrecer estrategias de regulación emocional al alumnado.

## 6. MARCO TEÓRICO

A continuación, se exponen las bases teóricas y los estudios previos sobre las cuales se sustenta este trabajo de intervención educativa.

### 1.1. Inteligencia emocional

El término de **inteligencia emocional** fue abordado por primera ocasión hace más de décadas por múltiples psicólogos en los trabajos de investigación, pero quien lo popularizó, fue Daniel Goleman, nacido en 1946, quien publicó su libro *Inteligencia emocional* en 1995 (Galvis, 2007, p. 42).

Para Goleman (1995), la inteligencia emocional consiste en conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones positivas con otras personas.

Goleman (1999) citado por Galvis (2007) manifiesta que la inteligencia emocional no significa ser “simpático”, tampoco no significa dar rienda suelta a los sentimientos, “sacar todo afuera”; por el contrario, significa, manejar de la manera correcta los sentimientos. En tal sentido, expresarlos adecuadamente y con efectividad, permitiendo que las personas trabajen junta, sin roces y en busca de una meta común (p. 43)

#### 6.1.1. Componentes de la inteligencia emocional

Goleman et al. (2021) presentaron los cinco aspectos de la inteligencia emocional, la cuales van a permitir al individuo “reconocer, conectar y aprender de sus propios estados mentales y posiblemente de otras personas también”. (p.7)

**I. Conocimiento de uno mismo:** conocer las propias emociones, fortalezas, debilidades, motivaciones, valores y objetivos, y su impacto sobre los demás.

Sus características son; confiar en uno mismo, hacer una autovaloración realista, restar importancia a los propios defectos con sentido del humor y buscar las

críticas constructivas. Por ejemplo: si una persona está enojado/a, y es consciente de sí mismo, no solo conoce que está enojado/a, sino que también puede determinar la causa de la ira, y utilizar su conocimiento para decidir qué hacer, evitando reacciones descontroladas que pudieran ocasionar problemas.

**II. Autorregulación:** controlar o reorientar las emociones y los impulsos perturbadores.

Sus características son: confianza, integridad y comodidad con la ambigüedad y el cambio.

Además, la autorregulación requiere mucha práctica y gran cantidad de autocontrol, para poder tener dominio de las emociones, sin llegar a ser víctimas de acciones de otros individuos.

**III. Motivación:** estar motivado para alcanzar el éxito.

Sus características son: siente amor por el trabajo y los nuevos retos, con energía inagotable para mejorar y optimista en caso de fracaso. Por otra parte, la motivación permite utilizar las emociones para alcanzar cambios positivos en la vida mediante la búsqueda de metas, sin que importen los obstáculos que se presenten en el camino.

**IV. Empatía:** tiene en cuenta los sentimientos de otros, en especial cuando toma decisiones.

Sus características son: es experto/a en atraer y retener talentos, con capacidad para enseñar a los otros y con sensibilidad hacia las diferentes culturas. Así pues, la empatía trabaja como la capacidad de sentir lo que otra persona está sintiendo, y de tal manera palpar la vida desde la perspectiva de otra persona. Además, es la mejor forma de guiar a otros, a un estado emocional de ser optimista.

**V. Habilidades sociales:** gestiona las relaciones para dirigirse hacia el objetivo deseado.

Sus características son: lidera el cambio con eficacia, es persuasivo, hace y mantiene sus contactos con gran dedicación y es experto en formar y liderar equipos. Por otro lado, para poder fomentar las relaciones se necesita demostrar de manera sincera un interés emocional y entendimiento por los demás.

Asimismo, las acciones y palabras deberán reflejar respeto hacia las demás personas.

## **1.2. Educación emocional**

Bisquerra (2000) conceptualiza la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana (p. 130).

Se recomienda trabajar con los cinco grandes componentes de la emocionalidad que menciona Bisquerra en sus artículos y estudios relacionados con la educación emocional. Estas competencias son las siguientes:

La conciencia emocional: permite al sujeto identificar y comprender las emociones y sentimientos propios.

La regulación emocional: comprende las competencias de la expresión emocional apropiada, la regulación de emociones, las habilidades de afrontamiento y la competencia para autogenerar emociones positivas.

La autonomía emocional: describe características como la automotivación, la autoeficacia emocional, la responsabilidad, la actitud positiva, el análisis crítico de normas sociales y la resiliencia.

La competencia social: domina las habilidades sociales básicas, lograr el respeto a los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, mostrar un comportamiento pro-social y de cooperación, practicar el asertividad, la prevención y solución de conflictos y la capacidad para gestionar situaciones emocionales.

Las competencias para la vida y el bienestar: hacen referencia en fijar objetivos adaptativos; tomar decisiones; buscar ayuda y recursos; practicar la ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida; y buscar el bienestar emocional y la capacidad de fluir.

Campos (2014) menciona que “el objetivo de la educación emocional debería ser descubrirnos y aprender a relacionarnos, primero con nosotros mismos, y luego con el entorno. Para eso es preciso que alguien nos enseñe a entender nuestras emociones.” (p. 31)

La educación emocional está relacionada con la conciencia de las propias emociones y el entrenamiento de la autorregulación, intentando cambiar el paradigma clásico que tiene la educación, el cual solo está enfocado en los contenidos curriculares, dejando de lado todos los conceptos básicos inherentes a emociones y sentimientos. Por otra parte, las emociones son los motores que todos los individuos tienen, es aquella energía que los impulsan a “vivir” alegres y en paz con ellos mismos (Muslera, 2016, p.14).

En cuanto a la metodología a emplear para el desarrollo de las competencias emocionales se recomienda eminentemente la práctica.

Lo que se pretende con esta metodología, es que las clases sean dinámicas y a su vez participativas, es decir, que los niños y niñas participen de las actividades en clases. Desde esta perspectiva debemos tener presente teoría del aprendizaje social de Bandura (), que da lugar al rol de los modelos en el trascurso del aprendizaje.

Con relación a la evaluación de las actividades, ésta se llevará a cabo mediante una evaluación valorativa, ya que esta permitirá identificar en qué medida se ha llegado a cumplir con los objetivos. Además, se debe emplear la observación tanto directa como sistemática. Las observaciones se pueden registrar en diario de campo, escalas de observaciones o en fichas anecdóticas.

### **1.3. Antecedentes**

Balsalobre (2014) realizó una propuesta para mejorar la inteligencia emocional en 4º de primaria. Su objetivo era diseñar actividades para que los niños aprendan a percibir y expresar sus propias emociones y a comprender las de los demás, así como regular sus estados de ánimo. Con esta propuesta concluye que es posible el desarrollo de competencias emocionales a través de actividades y conductas determinadas en el aula. Ya que, si el docente ayuda a que los alumnos perciban y comprendan las emociones positivas y sepan regular las negativas con conductas adecuadas, se estará trabajando

desde el ámbito educativo para que así los alumnos puedan afrontar situaciones y resolver conflictos de la manera más adecuada para ellos.

Aguaded (2017) desarrolló una propuesta ante la necesidad de fomentar la inteligencia emocional en las aulas de educación infantil y la carencia de trabajo de las emociones por parte del grupo de profesorado de educación infantil. Su principal objetivo fue describir los resultados obtenidos de trabajar la inteligencia emocional a través del Modelo de Mayer y Salovey con niños/as del segundo ciclo de Educación Infantil del CEIP Juan Ramón Jiménez, de Huelva capital. Con esta propuesta finaliza mencionando que la falta de educación emocional en las escuelas tiene secuelas negativas sobre las personas y sobre la sociedad. Como consecuencia, la inteligencia emocional aparece como una respuesta educativa a una serie de necesidades que se manifiestan en la sociedad actual tales como problemas de comportamiento, violencia y drogadicción.

González et al. (2020) pusieron en marcha una investigación, cumpliendo con el propósito que era analizar si la autoestima media la relación entre apoyo social y el bienestar subjetivo en niños y niñas de la educación básica en condiciones de vulnerabilidad social por situación económica. Efectivamente, se llevó a cabo dos estudios que estaban dirigidos a 100 niños y niñas de nacionalidad mexicana con rango de edad que comprendían los 11 y 13 años; también, se les realizó el estudio a 107 estudiantes (46 niños y 61 niñas) de la ciudad de Mendoza Argentina. Se aplicó la escala de apoyo social propuesto por González y Landero (año); la escala de autoestima diseñada por González Arratia (año); la escala de afecto positivo, negativo (PANAS) de Watson et al. (año); y por último la escala de Satisfacción con la vida (SV) de Diner et al. (año) Así pues, dando como resultado un nivel moderado de Apoyo Social y de autoestima total, una alta afectividad positiva, moderada afectividad negativa y, con relación a la Satisfacción de Vida se interpreta que se encuentran en un nivel de satisfecho. En conclusión, los niños y niñas argentinos/as mantienen sus puntajes promedio ligeramente menores (todas las variables) que los niños y niñas de nacionalidad mexicana.

## **7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

A continuación, se evidenciará el tiempo y las actividades a desarrollar durante la intervención de la presente propuesta.

## 7.1. Planificación de la propuesta

### 7.1.1. Temporalización

La duración del proyecto es de un quimestre (cinco meses) y contempla la realización de actividades tanto transversales como específicas.

Las sesiones de esta propuesta estarán vinculadas al espacio destinado para las tutorías, puesto que, dentro de este espacio se pueden socializar contenidos de expresión corporal y valores, las cuales son fundamentales para desenvolvimiento en la sociedad. Dichas sesiones, serán desarrolladas un día por cada semana, cubriendo 40 minutos de las horas de tutorías.

Tabla 1 / Cronograma

CRONOGRAMA																				
ACCIONES	2022																2023			
	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO		FEBRERO	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SESIÓN 1 ¡Fíjate, reconoce tus emociones!	X																			
SESIÓN 2 ¿Cómo te sientes?		X																		X
SESIÓN 3 ¡S.O.S!			X																	
SESIÓN 4 Palabras emocionales				X																
SESIÓN 5 Respira y relájate					X															
SESIÓN 6 Boomerang						X														
SESIÓN 7 El espejo							X													X
SESIÓN 8 Yo no quiero hacer esto								X												
SESIÓN 9 Tarjetas de presentación									X											
SESIÓN 10 La caja										X										
SESIÓN 11 Bingo de emociones											X									
SESIÓN 12 Elogiarse												X								
SESIÓN 13												X								X

Juguemos a adivinar SESIÓN 14 ¡Que guapo/a estás!				X		
SESIÓN 15 El teléfono				X		
SESIÓN 16 El Tangram				X		X
SESIÓN 17 ¡Vivo rodeado de gente maravillosa!					X	
SESIÓN 18 Mi vestuario					X	
SESIÓN 19 Más vale prevenir que curar						X
SESIÓN 20 Marcin, el marciano						X

### 7.1.2. Metodología

Es importante mencionar, que la metodología empleada en la presente propuesta fomentara tanto el intercambio de experiencias, mejora comunicativa y rendimiento personal, como también de motivación a los niños y niñas a quien está dirigido dicha propuesta.

Esta propuesta se manejará con dos metodologías: la primera metodología es la llamada Aprendizaje cooperativo en el aula propuesto por Johnson et al. (1999), puesto que, consiste en impactar en el aprendizaje del alumnado de una manera positiva; la segunda metodología empleada es el Aprendizaje basado en competencias propuesto por Argudín, (2001), el cual, consiste en el enfoque centrado en el estudiante y permite conocer los saberes del estudiante, para luego activarlos con actividades a desarrollar y continuar con la construcción de nuevos conocimientos.

Estas metodologías consisten en la ejecución de actividades planteadas cumpliendo una entrega, monitoreo y control que consiste en supervisar las actividades ejecutadas por cada niño o niña.

### 7.1.3. Planificación de las actividades

Para el desarrollo de las competencias emocionales en el grupo de alumnado de 3<sup>er</sup> año de EGB se proponen tres (3) acciones transversales a ejecutar diariamente y veinte (20) acciones específicas que se desarrollaran durante un día a la semana, en las jornadas del área de Lengua y Literatura.

## ACCIONES TRANSVERSALES

1. Se creará un espacio donde se favorezca tanto la comunicación visual como corporal en el grupo de alumnado, es decir, formar una U con los pupitres del alumnado.
2. Se iniciarán las clases con dinámicas de máximo 10 minutos, en las cuales todos los niños y niñas participen de la actividad. Se procura que existan dinámicas de expresión corporal como de trabajo grupal que los lleve al razonamiento en conjunto.
3. Se creará un espacio semanal, en el cual se trabaje con las emociones de cada uno de los alumnos/as. Esta acción, generará que el niño y niña sea capaz de compartir y expresar sus emociones o cómo se siente en ese momento.

## ACCIONES ESPECÍFICAS

Estas acciones están distribuidas en las cinco competencias emocionales propuestas por Bisquerra. Se desarrollarán cuatro sesiones por cada competencia.

Tabla 2 / Sesiones por Competencias

Nº	Competencias	Nº	Sesiones Nombre
1	<b>Conciencia emocional</b>	1	¡Fíjate, reconoce tus emociones!
		2	¿Cómo te sientes?
		3	¡S.O.S!
		4	Palabras emocionales
2	<b>Regulación emocional</b>	1	Respira y relájate
		2	Boomerang
		3	El espejo
		4	Yo no quiero hacer esto
3	<b>Autonomía emocional</b>	1	Tarjetas de presentación
		2	La caja
		3	Bingo de emociones
		4	Elogiarse
4	<b>Habilidad socio-emocional</b>	1	Juguemos a adivinar
		2	¡Que guapo estás!
		3	El teléfono
		4	El Tangram
5	<b>Habilidad para la vida y el bienestar emocional</b>	1	¡Vivo rodeado de gente maravillosa!
		2	Mi vestuario
		3	Más vale prevenir que curar

### Tabla 3

*Conciencia emocional: ¡Fíjate, reconoce tus emociones!*

---

<b>Sesión:</b> 1	<b>Duración:</b> 40 min
------------------	-------------------------

---

**Objetivo:** Reconocer e identificar las emociones de los demás.  
**Inicio** (10 minutos)  
Dinámica: Capitán manda...  
Responder la siguiente pregunta:

- ✓ ¿Cómo te sientes cuando juegas con tus compañeros/as?

**Desarrollo:** (20 minutos)  
Para el desarrollo de esta actividad el grupo de alumnado debe imaginar que están jugando a las escondidas; y que, en un rincón, sentado se encuentra un niño, triste, y con el que nadie de sus compañeros/as quiere jugar.  
Luego, los niños y niñas deben pensar y dar respuestas ante las siguientes interrogantes: ¿Cómo se sienten los niños y niñas que juegan todos juntos?, ¿Cómo crees que se siente el niño con el que nadie quiere jugar? ¿por qué? y ¿Qué puedes hacer para que el niño triste se sienta mejor?  
Para finalizar el desarrollo de la actividad, se pide al grupo de alumnado que dialogue con sus compañeros/as ante las respuestas de las interrogantes anteriormente propuestas.  
**Cierre:** (10 minutos)  
Dibujar las expresiones de la cara del niño triste y la expresión de algunos de los que juegan al escondite.  
Exponer sus trabajos a sus compañeros/as.  
**Recursos:** Lápiz, borrador, lápices de colores y cuaderno.  
**Evaluación:**  
Responde las interrogantes  
Dibuja y expone las emociones

---

### Tabla 4

*Conciencia emocional: ¿Cómo te sientes?*

---

<b>Sesión:</b> 2	<b>Duración:</b> 40 min
------------------	-------------------------

---

**Objetivo:** Reconocer las imágenes a través de las expresiones faciales y adquirir vocabulario emocional  
**Inicio:** (10 minutos)  
Escuchar atentamente la música de las emociones.  
✓ [https://www.youtube.com/watch?v=Q4\\_smLVwl9M](https://www.youtube.com/watch?v=Q4_smLVwl9M)  
Lluvia de ideas sobre lo que escucharon de la canción.  
**Desarrollo:** (20 minutos)  
Esta actividad consiste en observar detalladamente las distintas emociones que se proponen en el [Anexo 1](#).  
Luego de la observación, el grupo de estudiantes debe responder de manera verbal la siguiente pregunta:  
Para ti, ¿qué te sugiere las caritas de la lámina?

Posterior a la respuesta del grupo de alumnado, se le pide que piensen y respondan de manera individual en sus cuadernos las siguientes preguntas: ¿Qué representa cada una de las caritas propuestas en la lámina?, ¿Cómo reaccionan las personas ante cada una de las emociones de la lámina?, ¿Qué situación tendría que pasarte para que experimentes estas emociones? Y ¿Cómo reaccionarías ante estas emociones?

**Cierre:** (10 minutos)

Plantea una reflexión sobre la actividad

- ✓ ¿Cómo te sentiste durante la actividad?

**Recursos:** Lápiz, borrador y cuaderno.

**Evaluación:**

Participa activamente de las actividades de la clase.

---

## Tabla 5

*Conciencia emocional: ¡S.O.S!*

---

**Sesión:** 3

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:** Saber qué se puede hacer para ayudar a los demás y qué se siente al hacerlo.

**Inicio:** (10 minutos)

Lluvia de ideas con relación a las siguientes interrogantes:

- ✓ ¿Han observado alguna vez a una persona necesitar ayuda ya sea para cruzar la carretera u alguna otra situación que necesite ayuda?
- ✓ ¿Las han ayudado?
- ✓ ¿Qué hicieron para ayudar a esa persona?

**Desarrollo:** (20 minutos)

Al desarrollar esta actividad es necesario que los niños y niñas observen las ilustraciones del [Anexo 2](#).

Luego, el docente debe promover la reflexión en el alumnado y proponerle responder las siguientes interrogantes: ¿Qué observan en la imagen?, ¿Cómo crees que se siente la persona que necesitaba ayuda? Y ¿Cómo se siente la persona que ayudó a la persona a cruzar la calle?

Los niños y niñas deben hacer uso de su cuaderno y escribir a qué personas suelen ayudar y en que circunstancias lo ayudan.

Asimismo, reflexionar y contestar las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste ayudando a esas personas? Y esas personas ¿Cómo crees que se sintieron al recibir tu ayuda?

**Cierre:** (10 minutos)

Responder las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo te sentías antes de la actividad?
- ✓ ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ✓ ¿Cómo te sentiste después de la actividad?

**Recursos:** Lápiz, borrador, ficha del anexo 2 y cuaderno

**Evaluación:**

Participa activamente en clase.

Reflexiona sobre las emociones que percibieron al ayudar a personas que necesitaron de su ayuda.

---

## Tabla 6

*Conciencia emocional: palabras emocionales*

---

**Sesión:** 4

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:** Reconocer y expresar emociones plásticamente.

**Inicio:** (10 minutos)

Interactuar respondiendo las siguientes preguntas:

¿Cómo harías para que la palabra “sorpresa” expresara sorpresa? ¿Cuál es la expresión que harías? ¿y para que “feliz” pareciera feliz?

**Desarrollo:** (25 minutos)

El grupo de alumnado seleccionará una emoción de la lista de emociones propuestas en el [Anexo 3](#).

Luego, cada alumno/a de manera individual debe colocar una lámina de cartulina color blanca de manera horizontal y representar la emoción elegida de la forma más creativa que se te ocurra. El niño o niña debe inspirarse con los ejemplos del [Anexo 4](#).

Para finalizar con la actividad, el alumnado debe reflexionar y dar respuestas en su cuaderno a las siguientes interrogantes: ¿qué color le colocarías a la alegría? ¿y el amor? ¿y la tristeza? Y ¿Qué tamaño le darías a las letras de la palabra RABIA?

**Cierre:** (10 minutos)

Mencionar qué tanto le gusto la actividad y qué aprendieron.

**Recursos:** Cartulina blanca, lápices de colores, lápiz y borrador.

**Evaluación:**

El alumnado representa gestualmente las emociones.

Reconoce y dibuja las emociones.

---

## Tabla 7

*Regulación emocional: respira y relájate*

---

**Sesión:** 5

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:** Aprender a relajarnos

**Inicio:** (5 minutos)

Responder las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Han realizado ejercicios de relajación alguna vez?
- ✓ ¿Cómo realizaron esos ejercicios? Postura del cuerpo
- ✓ ¿Cómo se sintieron al realizar esos ejercicios?

**Desarrollo:** (25 minutos)

Para el desarrollo de esta actividad, los niños y niñas deben recostarse sobre el papel que se encuentra sobre el suelo e intentar relajarse. Realizar el ejercicio de respirar correctamente, inhalar y exhalar suavemente. Al mismo tiempo debe escuchar la música que se encuentra de fondo y que ayudará en su relajación.

Los niños y niñas deben imaginar sobre dos aspectos: primero imaginar sobre cosas bonitas que le han sucedido en los últimos días; segundo intentar pensar sobre las cosas que le han provocado disgusto en estos días.

Para culminar la actividad, el grupo de alumnado manera individual, debe mencionar cuál fueron esas cosas bonitas y desagradables experimentadas en estos últimos días.

**Cierre:** (10 minutos)

¿Cómo se sentían antes de la actividad?

¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?

Colorear mandalas propuestos por la maestra.

**Recursos:** Pliego de papel periódico y mandalas.

**Evaluación:**

Participa de la actividad de relajación.

Manifiesta experiencias agradables y desagradables experimentadas en los últimos días.

---

## Tabla 8

*Regulación emocional: Boomerang*

---

**Sesión:** 6

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:** Regular la emoción de la envidia y contribuir a hacer un mundo mejor.

**Inicio:** (5 minutos)

Observar y escuchar atentamente el cortometraje

[https://www.youtube.com/watch?v=w9Iu09\\_9ziY](https://www.youtube.com/watch?v=w9Iu09_9ziY)

- ✓ ¿Qué observaron?
- ✓ ¿De qué se trataba el cortometraje?
- ✓ ¿Es bueno tener envidia?

**Desarrollo:** (20 minutos)

El grupo de alumnado debe escuchar atentamente la historia del [Anexo 5](#) y leída por el docente.

Posterior a la lectura, los niños y niñas deben responder de manera verbal las siguientes preguntas: ¿quién es el personaje de la historia?, ¿Qué tenía en su jardín?, ¿Qué pasaban con las flores del hombre?, ¿Las flores tenían olor?, Imagina el olor de las flores del hombre y explica ¿Cómo es ese olor?, ¿Qué ganaba el hombre cada año?, ¿Cuál era el secreto de su éxito? Y ¿Por qué compartía las mejores semillas con sus vecinos?

Para finalizar esta actividad el alumnado reflexionará y posteriormente responderá la ficha del [Anexo 6](#).

**Cierre:** (15 minutos)

Exponer su ficha de trabajo.

Responder:

- ✓ ¿qué mensaje nos deja el tema trabajado?

**Recursos:** Historia, lápiz, borrador y ficha.

**Evaluación:**

Emite reflexión sobre el tema.

Respetar el turno de intervención.

Desarrolla la ficha de trabajo.

---

## Tabla 9

*Regulación emocional: El espejo*

---

**Sesión:** 7

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Demostrar que los estados de ánimo impregnan las expresiones.
- ✓ Identificar qué expresiones faciales son agradables y cuáles son desagradables.
- ✓ Descubrir que las expresiones agradables son más beneficiosas para la salud que las expresiones desagradables.
- ✓ Utilizar la relajación para calmar los estados de ánimo.

**Inicio:** (5 minutos)

Dinámica: Adivina ¿qué emoción es?

- ✓ Representa una emoción ante tus compañeros/as e intenta representarla bien para que tus compañeros/as adivinen que emoción es.

**Desarrollo:** (25 minutos)

El grupo de niños y niñas debe realizar una observación minuciosa al Autorretrato del autor Gerardo Murillo propuesta en el [Anexo 7](#). Luego, deben dar respuestas a las siguientes interrogantes: ¿Cómo se siente el hombre del cuadro?, ¿Cómo está su rostro?, ¿a quién está mirando? Y ¿Qué pasaría si alguien los mira de la misma manera que el hombre?

A continuación, se solicita la participación de 4 alumnos/as para representar las siguientes emociones; enojo, tristeza, asco y odio. Los demás alumnos analizarán los gestos que los compañeros/as realizan en su imitación e indicar cuál de ellos está realizando el gesto del hombre del cuadro. De la misma manera debe mencionar por qué de su elección.

Luego, el grupo de alumnado debe realizar grupos de trabajo de máximo 5 integrantes. Cada integrante del grupo representará una emoción de las destacadas a continuación: odio, tristeza, asco, pena y miedo. Al realizar la representación, el alumno/a hace uso de un espejo para observar sus gestos ante la emoción seleccionada.

Los demás integrantes del grupo deben percibir y anotar aspectos relevantes como ¿qué sucede con el rostro de su compañero/a al imitarla emoción?

Para culminar, el alumnado debe mostrar y mantener la cara de odio y feliz durante un minuto cada una, después analizar qué partes de la cara se han forzado y cómo se sienten al estar así.

**Cierre:** (10 minutos)

---

---

Realizar el siguiente ejercicio:

- ✓ Formar parejas de trabajo y uno de los integrantes estará sentado en una silla mientras que el otro integrante procederá a sentarse en el suelo de espaldas hacia su compañero/a y descansando su cabeza sobre las rodillas.
- ✓ El integrante sentado en la silla deberá masajear las partes de la cara que se han forzado (frente, entrecejo, contorno de ojos...).
- ✓ Luego, rotarán de postura. Es decir, el que está en la silla pasará al piso y el del piso a la silla y masajeará la cara de su compañero/a.

Responder:

¿Qué les pareció la actividad?

**Recursos:** Fotografía de Gerardo Murillo y 5 o 6 espejos.

**Evaluación:**

Participa de forma individual.

Trabaja activamente en tareas grupales.

Reconoce las emociones agradables y desagradables.

---

## Tabla 10

*Regulación emocional: Yo no quiero esto*

---

**Sesión:** 8

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Identificar expresiones, comportamientos y actitudes que se hacen cuando se experimentan emociones desagradables.
- ✓ Buscar estrategias de regulación apropiadas a las situaciones planteadas.

**Inicio:** (5 minutos)

Representa emociones que habitualmente experimentas. Ej. Cara de feliz, enojada/o, triste, etc.

**Desarrollo:** (25 minutos)

Para iniciar el desarrollo de la actividad, el grupo de alumnado debe contestar las siguientes preguntas de manera oral: ¿nosotros podemos enojarnos?, ¿podemos estar triste?, ¿preocuparnos?, ¿Ustedes se pueden enfadar? y por último ¿Pueden ahogar a un compañero/a? ¿Por qué?

El grupo de alumnado debe buscar y recortar en revistas y periódicos ilustraciones y situaciones donde se visualicen distintas emociones desagradables, ya sea por su expresión, comportamiento o actitudes demostradas.

Luego, cada niño y niña debe reflexionar ante las exageraciones de las expresiones. Asimismo, planteará estrategias para brindar respuestas a esas situaciones.

Para culminar, de manera cooperativa se debe elaborar un mural donde se destaquen los comportamientos exagerados y las estrategias como respuesta a emociones experimentadas.

**Cierre:** (10 minutos)

Manifiestar qué mensaje nos deja aquella actividad.

¿Qué te pareció la actividad planteada?

**Recursos:** Revistas, tijeras, gomas y cartulinas.

**Evaluación:**

Identifica las emociones desagradables.

Plantea estrategias como respuesta a emociones desagradables.

Reflexiona acerca de las exageraciones de las emociones.

---

## Tabla 11

*Autonomía emocional: Tarjetas de presentación*

---

**Sesión:** 9

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Favorecer la formación de la identidad personal

**Inicio:** (5 minutos)

Interactuar con las siguientes preguntas:

¿Conocen ustedes las cualidades Físicas?

Mencionen las cualidades físicas de cada uno de ustedes

¿Alguna vez han estado frente a un público?

¿Cómo se sintieron en ese momento?

**Desarrollo:** (30 minutos)

Para esta actividad se necesita que el grupo de alumnado imagine que se encuentra en frente de un gran grupo de personas y que no lo conocen y quieren conocerlo, la cual, debe mostrarse transparente, es decir, mostrarse tal cual es y presentarse.

La docente debe promover la reflexión de su propia identidad como persona. Luego, cada niño y niña debe diseñar y decorar a gusto propio una tarjeta de presentación. (Pueden apoyarse con el modelo del [Anexo 8](#)) Posterior al diseño de la tarjeta, el grupo de alumnado de manera individual debe exponer ante sus compañeros/as su identidad para que los demás conozcan más de él o ella.

**Cierre:** (5 minutos)

Contestar las siguientes preguntas en su cuaderno:

- ✓ ¿Te ha resultado fácil escribir sobre ti?
- ✓ ¿Cómo te has sentido ante la experiencia? ¿por qué?

**Recursos:** cartulinas, lápices de colores, lápiz y borrador.

**Evaluación:**

Diseña la tarjeta de presentación.

Expone ante sus compañeros/as.

Maneja buen timbre de voz.

---

## Tabla 12

*Autonomía emocional: La caja*

---

**Sesión:** 10

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Identificar la importancia de uno mismo

**Inicio:** (10 minutos)

Dinámica: Aprecio

- ✓ La dinámica consiste en colocar adhesivo de precio al compañero/a que aprecia mucho y mencionarle las razones por las que lo aprecia. Por lo que cada alumno/a tendrá a su mano 10 adhesivos de precio para dedicárselos a su compañero/a.
- ✓ Cada adhesivo representa una razón:

**Desarrollo:** (25 minutos)

Para el desarrollo de esta actividad, es necesario que cada niño y niña lleve a la clase un espejo y una caja de cartón.

Al estar en la clase y con los materiales solicitados, el grupo de alumnado procederá a diseñar la caja por fuera al gusto que desee y por dentro de la caja colocar el espejo.

El grupo de alumnado debe imaginar que en la caja se encuentra algo valioso para él o ella.

El docente manifestará las siguientes interrogantes: ¿Qué les gustaría que hubiese dentro de sus cajas?, ¿Por qué quisieran eso?

Ahora, el siguiente paso que realizará el alumnado es abrir la caja del tesoro y mencionar ¿Qué ven en la caja del tesoro?, ¿Quién se encuentra en la caja?, ¿la persona que se encuentra en la caja del tesoro es importante?

Para finalizar, el niño y niña debe reflexionar ante las siguientes interrogantes: ¿para ustedes que puede ser muy valioso? ¿por qué?

**Cierre:** (5 minutos)

Escribir en tu cuaderno el mensaje que nos deja esta actividad

Compartir el mensaje con tus compañeros/as.

**Recursos:** caja de cartón, espejo, material decorativo, lápices de colores y goma.

**Evaluación:**

Diseña su caja del tesoro.

Participa activamente de la clase.

Reflexiona de lo valioso que somos.

Emite mensaje ante la actividad.

---

Tabla 13

*Autonomía emocional: Bingo emocional*

---

<b>Sesión:</b> 11	<b>Duración:</b> 40 min
-------------------	-------------------------

---

**Objetivo:**

- ✓ Desarrollar la capacidad de tomar conciencia de la imagen emocional proyectada por uno mismo hacia el exterior.
- ✓ Potenciar la capacidad de participar en actividades lúdicas, fomentando el respeto por las reglas que determine el grupo, y saber respetar los turnos.

**Inicio:** (10 minutos)

Dialogar sobre la importancia de respetar a los demás en los juegos y actividades, enriqueciendo la capacidad de esperar los turnos de participación.

Dramatizar una situación en donde se evidencia la falta de respeto en turno o hacia otro/a compañero/a. Luego dramatizarlo en forma invertido y que resalte maneras de respetar para fomentar el respeto a personas y a las normas.

**Desarrollo:** (25 minutos)

El desarrollo de esta actividad se relaciona con representar emociones gestualmente, sin utilizar su boca para hablar. Las emociones que se deben representar pueden ser: la ira, tristeza, amor, felicidad, sorpresa, entre otras.

Todos los niños y niñas tienen el trabajo de identificar y reconocer que emoción es la que se está mostrando. De la misma manera, todos los alumnos/as serán partícipes de un bingo de emociones presentado en el [Anexo 9](#). Pero antes de comenzar el juego, es necesario que todos los alumnos/as conozcan las instrucciones del mismo.

Las instrucciones son las siguientes:

- ✓ Elegir a un alumno/a o si desea el profesor/a para que se encargue de la caja de las emociones, esta persona también estará encargada de sacar las tarjetas de la caja y manifestar que emoción es.
- ✓ Los participantes del juego deben buscar en su cartilla la emoción mencionada.
- ✓ Cuando uno de los participantes llene su cartilla gritara BINGO DE EMOCIONES.
- ✓ La persona encargada de leer las emociones revisara si esta correcta la cartilla.

Una vez culminado el bingo de emociones, el grupo de alumnado debe responder en sus cuadernos las siguientes preguntas: ¿alguna vez te has sentido como las emociones trabajadas?, ¿consideras expresarlas de la misma manera?, ¿las personas que habitan en tu hogar expresan estas emociones? ¿cuándo?, mencione con qué emoción se idéntica más.

**Cierre:** (5 minutos)

¿Qué te pareció el trabajo de hoy?

¿Qué emociones se trataron en la actividad?

¿Te gustaría volverlo a jugar? ¿por qué?

**Recursos:** lotería de palabras con imágenes, tarjetas con imágenes y nombres de la emoción, pepas de maíz, caja oscura, lápiz, borrador y cuaderno.

**Evaluación:**

Manifiesta su punto de vista sobre la importancia de respetar los turnos de las personas.

Identifica y reconoce las emociones.

Participa del bingo de las emociones.

---

Tabla 14

*Autonomía emocional: Elogiarse*

---

<b>Sesión:</b> 12	<b>Duración:</b> 40 min
-------------------	-------------------------

---

**Objetivo:**

- ✓ Fomentar la creatividad y la valoración de uno mismo.

**Inicio:** (5 minutos)

Lluvia de idea sobre la palabra elogio y elogiarse

- ✓ ¿Sabes qué quiere decir elogio y elogiarse?
- ✓ ¿En dónde lo han escuchado?

**Desarrollo:** (25 minutos)

El desarrollo de la actividad empezará con la intervención del docente, en la que se expone la definición de elogio y elogiarse. De la misma manera, se procede a mostrar el modelo de estrella del [Anexo 10](#)

El grupo de alumnado de mencionar qué observa en la estrella presentada.

Como siguiente punto, todos los niños y niñas deben diseñar su propia estrella de elogios y decorar su trabajo como desee.

El docente puede mencionar posibles pistas de elogios para facilitar un poco el trabajo. [Anexo 11](#)

**Cierre:** (10 minutos)

Exponer su estrella de elogios

**Recursos:** Cartulina blanca, lápices de colores, lápiz y borrador.

**Evaluación:**

Escucha atentamente a las instrucciones de la maestra.

Diseña su estrella de los elogios.

Expone su trabajo.

---

## Tabla 15

*Habilidad socio-emocional: Juguemos a adivinar*

---

**Sesión:** 13

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Reconocer la importancia de la comunicación no verbal.

**Inicio:** (5 minutos)

Dinámica: Adivinemos

- ✓ Cuando llueve y sale el sol, todos los colores los tengo yo.
- ✓ Canto en la orilla, vivo en el agua, no soy pescado, ni soy cigarra. ¿Quién soy?
- ✓ Lenta dicen que es porque solo asoma la cabeza, las patas y los pies. ¿Quién es?
- ✓ ¿Quién allá en lo alto en las ramas mora y allí esconde, avara, todo lo que roba?

**Desarrollo:** (30 minutos)

Para comenzar con el desarrollo de la actividad es necesario que el grupo de alumnado de respuestas a las siguientes preguntas: ¿Conocen que es una situación? Mencione algunas situaciones que ha experimentado usted.

Luego todos los alumnos/as atenderán la representación de situación propuesta por el docente. Asimismo, escuchar los ejemplos de situaciones propuesto por el docente. [Anexo 12](#)

La actividad que tiene que realizar el alumnado es: primero pensar de manera individual una situación que quiera representar; segundo idear como va a representar la situación sin utilizar el habla, solo utilizar el cuerpo y rostro; tercero actuar de acuerdo con su situación ante sus compañeros/as.

Importe mencionar que los demás estudiantes deben adivinar la situación que está representando su compañero/a.

**Cierre:** (5 minutos)

Responder en su cuaderno:

¿Cómo se sintieron durante la actividad?

¿Qué te gusto de la actividad?

¿crees que esta actividad es importante para conocernos más? ¿por qué?

**Recursos:** papeles con mensajes o situaciones.

**Evaluación:**

Participa en la dramatización de situaciones.

Responde las preguntas de reflexión.

---

## Tabla 16

---

**Sesión:** 14

**Duración:** 60 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Saber elogiar. Concentrarse en lo positivo de la otra persona.
- ✓ Aumentar el vocabulario sobre el elogio.
- ✓ Ser conscientes del efecto positivo que el elogio tiene en las otras personas.

**Inicio:** (10 minutos)

Dinámica: Mirón, mirón, mirón.

- Dinámica consiste en que el grupo de alumnado hace una fila y pasa por el arco formado por dos de los jugadores. Uno a uno de los que están en la fila son atrapados por los dos del arco, deberán escoger a qué lado quieren quedarse, si al lado de la fresa o de la manzana (las frutas son a elección de los dos niños o niñas que forman el arco), estos roles serán representados por los dos que hacen el arco. Se sitúan detrás del niño del arco al que corresponda su elección. El juego termina con una prueba de fuerza entre los dos grupos.

**Desarrollo:** (40 minutos)

Es importante mencionar que esta actividad se desarrollará en dos partes:

**Procedimiento de la primera parte:**

Se comienza con la intervención del docente sobre ¿qué es elogiar?, después, el grupo de alumnado debe contestar las siguientes preguntas: ¿conocen sobre las cualidades positivas que poseemos las personas?, ¿en qué nos podemos fijar para poder resaltar lo positivo de una persona?, Cuando vamos por las calles y decimos ella tiene un hermoso cabello ¿qué aspecto de ella estamos resaltando?, ¿Será aspecto físico? O ¿aspecto psicológico?, Entonces ¿qué podemos mencionar en cuanto al aspecto psicológico?

Para terminar con la primera parte, se sugiere al alumnado que elabore de forma cooperativa y con ayuda del docente un organizador gráfico con las ideas que surgieron de las interrogantes anteriores.

**Procedimiento de la segunda parte:**

Para el desarrollo de esta segunda parte es necesario formar un círculo entre todo el grupo de alumnado y docente para posteriormente, pasar la pelota al compañero o compañera que se desee y elogiar su aspecto físico y psicológico. Es importante resaltar que, traten de repetir mucho los elogios, a manera de que sean creativos al elogiar.

Luego, cada estudiante expresará ¿Cómo se han sentido recibiendo elogios? para después pasar a reflexionar sobre la importancia de practicar los elogios con amigos y familiares.

**Cierre:** (10 minutos)

Contestar las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ✓ ¿Cómo te sentías antes de la actividad?
- ✓ ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ✓ ¿Cómo te sientes después de la actividad?

**Recursos:** 4 cartulinas o papel blanco grande, marcador de color negro y pelota.

**Evaluación:**

Atiende respetuosamente a la clase.

Responde las interrogantes propuestas por la muestra/o.

Participa de la actividad.

Reflexiona sobre la importancia de practicar los elogios.

---

## Tabla 17

Habilidad socio-emocional: El teléfono

---

**Sesión:** 15

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Practicar la comunicación receptiva.
- ✓ Observar cómo se puede distorsionar un mensaje que se transmite por varias personas si no se escucha con atención.
- ✓ Practicar la comunicación expresiva.
- ✓ Observar cómo se distorsiona un mensaje si no se expresa con claridad.

**Inicio:** (10 minutos)

Dinámica: Se murió CHICHO

- Dinámica que consiste en colocarse todos en un círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "Se murió Chicho", pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego deberá continuar pasando la "noticia" de que Chicho se murió, llorando, riendo, enojado/a, como desee el participante, y así hasta que termine la rueda.

Lluvia de ideas de ¿Quién era CHICHO?

**Desarrollo:** (25 minutos)

Para el desarrollo de esta actividad, es necesario que se empiece respondiendo las siguientes preguntas: ¿han escuchado sobre la mala información?, En lo cotidiano ¿Cómo se conoce a esa información que en ocasiones se aumenta u omite parte importante?, ¿habitualmente que ocasiona esa mala información?, ¿Cómo podemos responder ante esa situación?

Después de dar respuestas a las interrogantes, el grupo de alumnado debe formar un círculo entre todos los alumnos/as y, atender a las instrucciones de la actividad planteadas por el/la docente. Luego, cada alumno/a debe pasar la noticia que llega a sus oídos, al compañero/a del lado derecho, (es importante que dicha información solo la escuche el compañero/a de la derecha, más no los demás participantes), al culminar la ronda se comprobará que la información que ha llegado al último niño o niña sea la misma que se le dio al primer participante. Con esta aplicación de esta actividad se puede evidenciar que hay niños/as que entienden mejor que otros, y que la información es distinta a la versión original o del principio.

Por último, se invita al alumnado a reflexionar de manera individual sobre la actividad.

**Cierre:** (5 minutos)

Emitir un comentario sobre la actividad desarrollada.

**Recursos:** Varios mensajes escritos en papeles distintos, pizarra o cartulina y marcador color negro.

**Evaluación:**

Atiende a las instrucciones planteada por el docente.

Participa de la actividad.

Reflexiona sobre la actividad.

Emite comentario ante la actividad desarrollada.

---

## Tabla 18

*Habilidad socio- emocional: El Tangram*

---

**Sesión:** 16

**Duración:** 50 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Desarrollar la capacidad de negociación y mediación.
- ✓ Considerar la perspectiva y sentimientos de la otra parte implicada en el conflicto.
- ✓ Ser capaz de renunciar a parte de los deseos propios por el bien de la convivencia pacífica.

**Inicio:** (10 minutos)

Dinámica: Juana manda...

- ✓ Juana manda que entre todos formen un círculo.
- ✓ Juana manda que entre 3 personas utilizando sus dedos formen una estrella
- ✓ Juana manda que entre grupos de 5 y utilizando sus piernas formen la estrella.

**Desarrollo:** (30 minutos)

Para el desarrollo de esta actividad, se comenta al estudiantado que forme grupos de 3 integrantes. Al estar en grupos, todos los integrantes analizarán las figuras del Tangram entregado por el docente.

El docente ayudará con el análisis mencionándole las siguientes interrogantes: ¿Qué figuras podemos observar?, ¿Acaso son todas cuadradas?, ¿redondas? O ¿triangular?

Luego, cada integrante del grupo elegirá 3 piezas del tangram, las cuales marcará o señalará con tu nombre.

El docente entregará a cada grupo los dibujos que deben formar y los integrantes deben observar y analizar como formar los dibujos con las piezas que cada uno tiene. Cada alumno/a moverá solo las 3 piezas que tienen su nombre, por ello, es importante que trabajen de manera cooperativa y tratar de formar los dibujos.

Para culminar, los alumnos/as deben contestar en sus cuadernos las siguientes interrogantes:

- ✓ ¿Cómo se organizaron para formar los dibujos?
- ✓ ¿qué dificultades tuvieron al momento de formar el dibujo?

**Cierre:** (10 minutos)

Exponer ante sus compañeros las respuestas de las interrogantes anterior.

**Recursos:** dos marionetas y diferentes conflictos.

**Evaluación:**

Trabaja de manera grupal.

Acepta de buena manera las sugerencias de sus compañeros/as.

---

## Tabla 19

*Habilidad para la vida y el bienestar emocional: ¡Vivo rodeado de gente maravillosa!*

---

**Sesión:** 17

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Tomar conciencia de qué personas son importantes para nosotros.

**Inicio:** (5 minutos)

Contestar las siguientes interrogantes:

- ✓ ¿Quiénes son importante para ustedes?
- ✓ ¿Por qué los consideras importante en tu vida?
- ✓ ¿Qué pasaría si no tuviéramos personas importantes en nuestras vidas?

**Desarrollo:** (25 minutos)

Para el desarrollo de esta actividad es importante que cada alumno/a enliste a las personas que para ellos son importantes. Luego, se le pide al alumnado diseñar una flor como la del [Anexo 13](#), para después escribir los nombres en cada uno de los pétalos al grupo que pertenece.

Posterior al diseño de la flor, es necesario incitar en el alumnado a reflexionar sobre la diversidad de personas a las que necesita en su vida y lo importante que son para cada uno de ustedes.

Para culminar y ayudar al niño o niña a reconocer a las personas que lo rodean, se le pide que piense en sus actividades diarias desde que se levanta hasta al acostarse.

**Cierre:** (10 minutos)

Exponer la actividad ante sus compañeros/as.

Responder en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Te resultó difícil la actividad? ¿por qué?
- ✓ ¿Qué te pareció la actividad?

**Recursos:** cartulina color blanca, lápices de colores, lápiz y borrador.

**Evaluación:**

Enlista a todas las personas que son importante en su vida.

Agrupa los aspectos en diversas categorías.

Diseña a s manera una flor.

Realiza la actividad escribiendo los nombres en cada uno de los pétalos de la flor.

Reflexiona sobre la diversidad de personas a las que estimamos mucho.

Expone la actividad desarrollada.

Contesta las preguntas de cierre en su cuaderno.

---

## Tabla 20

*Habilidad para la vida y el bienestar emocional: mi vestuario*

---

**Sesión:** 18

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Identificar cómo nos adaptamos a las circunstancias.

**Inicio:** (5 minutos)

Dinámica: Me presento

- ✓ Dinámica que consiste en realizar un círculo entre todos los alumnos y presentarse de la siguiente manera: mi nombre es María, de la cintura para arriba soy María y de la cintura para abajo soy profesora (profesión la cual quieren ser para grande).

**Desarrollo:** (25 minutos)

La actividad empieza con el reconocimiento de cómo nos condicionan las circunstancias y cómo requieren la adaptación de nuestros hábitos personales contribuye al desarrollo del saber estar. Por ello, se menciona al alumnado que responda las siguientes interrogantes:

- ✓ ¿Has pensado alguna vez en cómo será algún aspecto de tu vida dentro de 2 años?
- ✓ ¿Y dentro de 5?
- ✓ ¿Y dentro de 10?
- ✓ ¿Y dentro de 25?

Luego, desde los asientos de cada alumno/a debe escuchar atentamente a la lectura que presentara el/la maestro/a sobre la historia de Carmen presentado en el [Anexo 14](#). Al culminar con la lectura los estudiantes van a reflexionar las siguientes interrogantes: ¿cómo crees que vestirás de mayor?, imagínate dentro de bastantes años, cuando vayas a trabajar, ¿cómo te ves?

Como último punto, el niño y niña realizará un dibujo en donde se visualicen dentro de unos años.

**Cierre:** (10 minutos)

Exponer los dibujos realizados con ayuda de las siguientes interrogantes:

- ✓ ¿en cuántos años te visualizaste en el dibujo?
- ✓ ¿Qué dibujaste?
- ✓ ¿Qué haces en el dibujo?

**Recursos:** cartulina color blanca, lápices de colores, lápiz y borrador.

**Evaluación:**

Se visualiza a corto y largo plazo.

Expone con claridad y coherentemente su trabajo.

---

## Tabla 21

*Habilidad para la vida y el bienestar emocional: Más vale prevenir que curar*

---

**Sesión:** 19

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Decidir qué hábitos son los más saludables para fortalecer la salud y contribuir al bienestar personal.

**Inicio:** (5 minutos)

Mencionar costumbre que practican habitualmente en sus hogares.

**Desarrollo:** (20 minutos)

Para el desarrollo de esta actividad, es importante que se empiece con la resolución de las siguientes preguntas:

- ✓ ¿han pensado alguna vez que su salud depende en gran medida de tus hábitos o costumbres?
- ✓ ¿Sabías que puedes influir positivamente en tu salud?
- ✓ ¿te apetece valorar hasta qué punto tienes hábitos preventivos para tu salud?

A continuación, cada alumno/a elaborará dos tarjetas; en una de las tarjetas colocará la cifra de 0 con la palabra NUNCA, en la otra tarjeta colocar la cifra de 10 con la palabra SIEMPRE. Seguido de escuchar atentamente las actividades o costumbres mencionada por el docente [Anexo 16](#) y, para ello, el alumnado debe calificar cada uno de los aspectos con la puntuación de cada una de las tarjetas.

Como final, todos deben anotar las puntuaciones en la ficha propuesta por la docente. [Anexo 15](#)

**Cierre:** (10 minutos)

Sumar los puntos y posteriormente dividirlo entre 12. Obtendremos un número entre el 0 y el 10.

**Recursos:** ficha, 2 pedazos de cartulina de 10x10, marcadores, lápiz y borrador.

El/la docente necesitará la hoja del anexo 17.

**Evaluación:**

Elabora sus tarjetas de calificación.

Escucha atentamente las actividades y costumbres.

Califica cada uno de los aspectos con la puntuación de cada una de las tarjetas.

---

Suma los puntajes propuestos por cada aspecto.

---

## Tabla 22

*Habilidad para la vida y el bienestar emocional: Marcin, el marciano*

---

**Sesión:** 20

**Duración:** 40 min

---

**Objetivo:**

- ✓ Decidir qué hábitos son los más saludables para fortalecer la salud y contribuir al diferenciar entre objetivos positivos e imposibles en el ámbito emocional y de las relaciones con los demás.

**Inicio:** (5 minutos)

- ✓ ¿Conocen sobre los debates?
- ✓ ¿Qué se necesita para que existan debates?
- ✓ ¿es necesario respetar los turnos de participación? ¿por qué?

**Desarrollo:** (25 minutos)

Para desarrollar esta actividad, el grupo de alumnado debe atender la presentación realizada por el docente sobre Marcin, un pequeño marciano que recién acaba de llegar a la Tierra. Marcin viene con ideas fijas de lo que puede y debe conseguir al respecto de sí mismo y de la relación con los demás. [Anexo 17](#)

Posteriormente, los niños y niñas debatirán entre ellos si los objetivos que éste se plantea son adaptativos o no (es decir, debaten si es posible conseguirlos siempre o si hay situaciones en que no se podrán conseguir y hay que poder comprenderlo).

Al culminar el debate, se le invita al grupo de alumnado a reflexionar las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo podemos explicarle a Marcin que no siempre va a estar contento y que a veces va a enfadarse?
- ✓ ¿Qué le pasaría a Marcin si siguiera esperando estar siempre contento y no enojarse nunca?
- ✓ ¿Las personas estamos siempre contentas o siempre enojadas?

Las ideas de Marcin son:

- ✓ “Tengo que estar siempre contento y no enfadarme nunca”.
- ✓ “Todo tiene que salirme bien”.
- ✓ “No tengo por qué compartir con los demás”.
- ✓ “Tengo que caerles bien a todos”.
- ✓ “Los demás tienen que portarse bien conmigo”.
- ✓ “Mis papás tienen que hacerme caso”.

Para culminar, cada alumno/a anotará en el “Decálogo de aprendizajes emocionales” aquello importante que se aprendió de la actividad.

**Cierre:** (5 minutos)

Mencionar la importancia de la actividad realizada.

**Recursos:** una foto, un dibujo o un muñeco para presentar a Marcin.

**Evaluación:**

Atiende respetuosamente la intervención del docente.

Participa activamente en el debate.

Reflexiona ante las interrogantes.

Menciona la importancia de la actividad.

---

## 7.2. Evaluación y monitoreo

Al realizar un seguimiento y evaluación de este proyecto se fomenta la importancia de este, puesto que, este permitirá obtener valoraciones ante su ejecución y, a la misma vez, tolerará poder aplicar o manifestar decisiones que aporten a un buen desarrollo del mismo.

El seguimiento de dicho proyecto se evaluará mediante diálogos oportunos, dando lugar a encuentros una vez por mes, puesto que, de esta manera se podrá evidenciar si las actividades aplicadas y planificadas están respondiendo a dichos objetivos que se plantearon. Por lo tanto, es el/la docente responsable de la aplicación del proyecto es quien tendrá que reunirse junto a otros colegas e informar o plantear análisis y valoración del desarrollo del proyecto.

Al realizarse un seguimiento y monitoreo de dichas actividades, se tendrá presente un diario de campo, en el cual se estarán registrando aspectos relevantes que se evidencien durante la ejecución de actividades. Esto ayudará a que se tengan aspectos claros y fomentará temas de discusiones en los encuentros mensuales que se llevarán a cabo con otros colegas.

También, cabe mencionar que, al finalizar el presente proyecto, está programado desarrollar una valoración mediante una dinámica en la que los niños y niñas sean los protagonistas en valorar y manifestar dificultades que presentaron, cómo se sintieron al desarrollar las actividades y qué beneficios les aportaron en su vida cotidiana.

Estas evaluaciones y seguimientos que se realicen permitirán al docente identificar a aquellos niños y niñas que requieran una mayor atención o adaptaciones a las necesidades presentes en el grupo de alumnado.

## **REFERENCIAS**

- Aguaded, M. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey.  
[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/678888/TP\\_30\\_14.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/678888/TP_30_14.pdf?sequence=1)
- Argudín, Y. (2001). Educación basada en competencias. *Magistralis*, 20, 39-61.  
<https://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/521>
- Balsalobre, A. (2014). Propuesta para mejorar la inteligencia emocional de 4<sup>a</sup> de primaria.  
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2535/balsalobre.gomez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.  
<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/ELIA-ZARAGOZA-2015-1.pdf>
- Campos, J. (2014). *Educación emocional: el principio del cambio*. Ediciones Granica.  
<https://elibro.puce.elogim.com/es/ereader/puce/113868?page=31>.
- Galvis, C. (2007). *Inteligencia emocional de los gerentes en instituciones de educación*.  
<http://ojs.urbe.edu/index.php/redhecs/article/view/30/39>
- Goleman, D., McKee, A. y David, S. (2021). *Inteligencia emocional*. Editorial Reverté. <https://elibro.puce.elogim.com/es/lc/puce/titulos/209690>
- González, N., Torres, M. y Morelato, G. (2020). Apoyo Social, Autoestima y Bienestar Subjetivo en Escolares. El caso de México y Argentina. *Acta de investigación psicológica*, 10(2), 65-79.  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v10n2/2007-4719-aip-10-02-65.pdf>
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., y Holubec, E. J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula* (Vol. 4). Paidós.
- Martínez, A., & Almeida, L. (2021). Relación entre las habilidades de adaptación conductual y las dificultades emocionales y comportamentales en adolescentes. *Revista UNIANDES Episteme*. <file:///C:/Users/DESKTOP/Downloads/Dialnet-RelacionEntreLasHabilidadesDeAdaptacionConductualY-8298153.pdf>
- Muslera, M. (2016). *Educación Emocional en niños de 3 a 6 años*.  
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/7816/1/Muslera%2c%20Marcela.pdf>

## ANEXO

- ✓ Material de actividades

[La educación emocional en la escuela. Tomo 6-7.pdf](#)

[Actividades-para-el-Desarrollo-de-la-Inteligencia-Emocional-1.pdf](#)

<https://images.app.goo.gl/7UphK5mydm4V8UCc6> (Autorretrato de Gerardo Murillo)

# ¿Cómo te sientes?

¿Miedo?



¿Alegría?



¿Rabia?



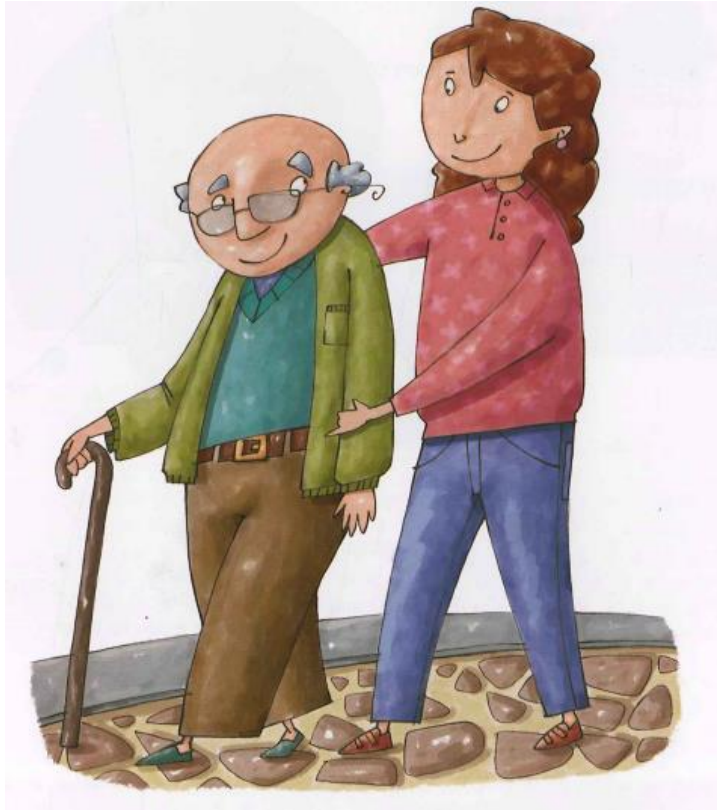
¿Tristeza?



¿Sorpresa?



# ¡S.O.S!



Reflexiona sobre la imagen a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué ves en esta imagen?

---

---

¿Cómo crees que debe de sentirse la persona que se deja ayudar?

---

---

¿Cómo crees que se siente la persona que está ayudand?

---

---

Escribe en tu cuaderno a qué personas sueles ayudar y en qué situaciones las ayudas utilizando el siguiente cuadro como modelo:

<b>Personas a las que ayudo</b>	<b>Situaciones de ayuda</b>

# Emociones

Enfado

Miedo

Amor



Alegría

Tristeza

# Ejemplo de Emociones



*Alegría*



*Miedo*



*Amor*



*Tristeza*



*Vergüenza*



*Sorpresa*



*Enfado*

# Historia

*Un hombre tenía un gran jardín lleno de flores preciosas. Eran las flores más vendidas de su país, todos los países del mundo lo sabían y querían comprarlas. Eran las flores más bonitas y las que mejor oían del mundo. Cada año, ganaba el premio a las flores más grandes y de mejor calidad; era la admiración de toda su región.*





*Un día, un periodista  
le preguntó cuál era el secreto de su éxito.*

*El señor contestó:*

*– Mi éxito se debe a que, de cada cultivo, separo las mejores semillas  
y las comparto con mis vecinos para que ellos también las siembren.*

*– ¿Cómo? –dijo el periodista–. ¡Esto es una locura! ¿No tiene miedo  
de que sus vecinos se hagan tan famosos como usted y se queden  
con los premios?*

*El señor respondió:*

*– Lo hago porque, si ellos tienen buenos sembrados, el viento  
y las abejas devolverán a mi cultivo buen polen y buenas semillas, y  
la cosecha será mejor. Si no lo hiciera así, ellos sembrarían semillas de  
mala calidad y el viento las llevaría hacia mi cultivo. Sus semillas se  
cruzarían con las mías y harían que mis flores fueran de peor calidad.*

# Ficha de reflexión

¿Te ha sorprendido que el señor de las flores comparta las semillas tan buenas que tiene con sus vecinos?

NADA	POCO	REGULAR	BASTANTE	MUCHO
------	------	---------	----------	-------

¿Por qué?

---

---

El señor de las flores era muy adinerado, ¿es posible que alguien tuviera envidia de él?

NO	POCA	REGULAR	BASTANTE	MUCHA
----	------	---------	----------	-------

Cuando ayudas a alguien, ¿esperas algo a cambio? ¿por qué?

---

---

¿Crees que puedes mejorar el mundo con lo que haces?

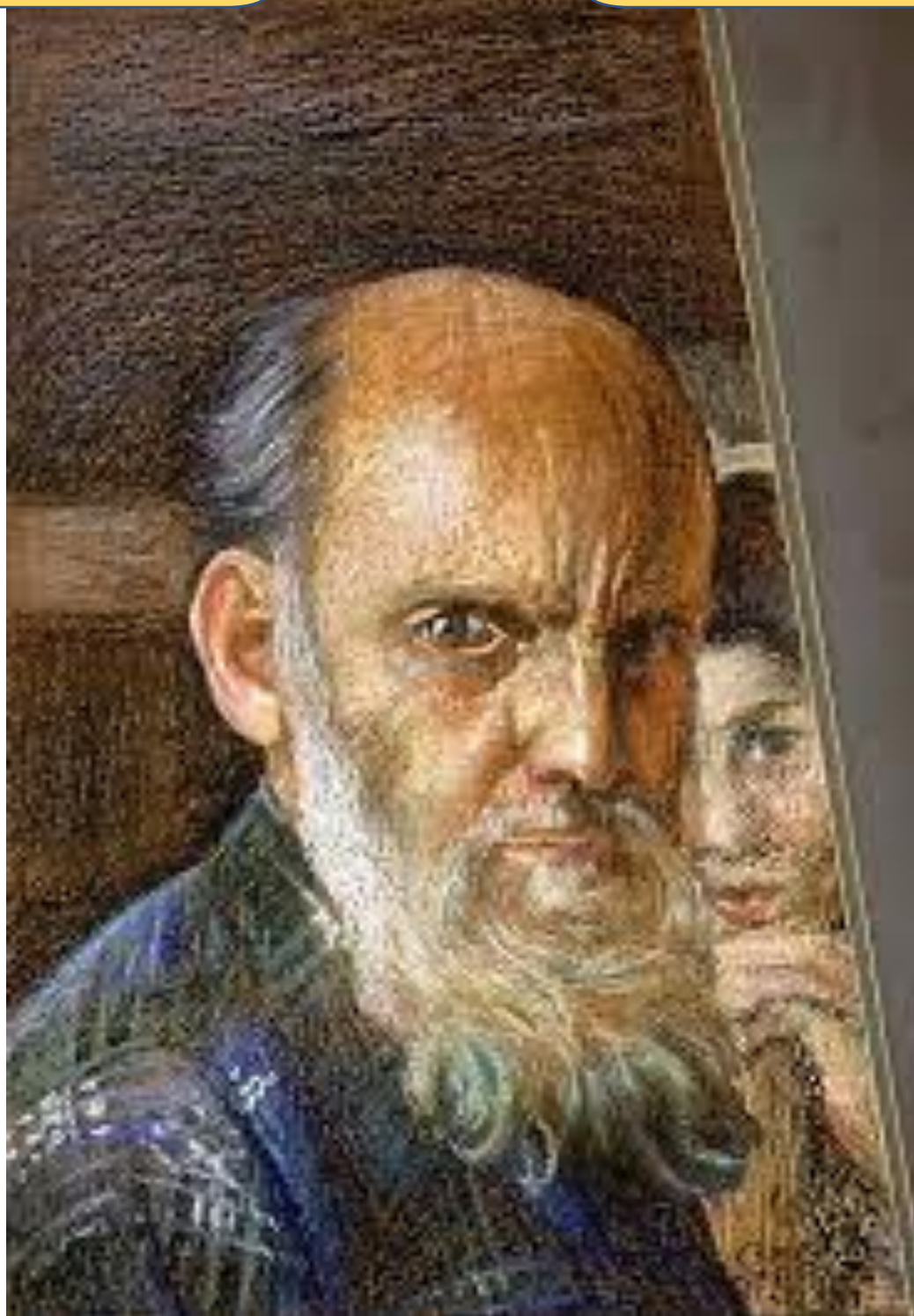
NUNCA	A VECES	SIEMPRE
-------	---------	---------

¿Por qué?

---

---

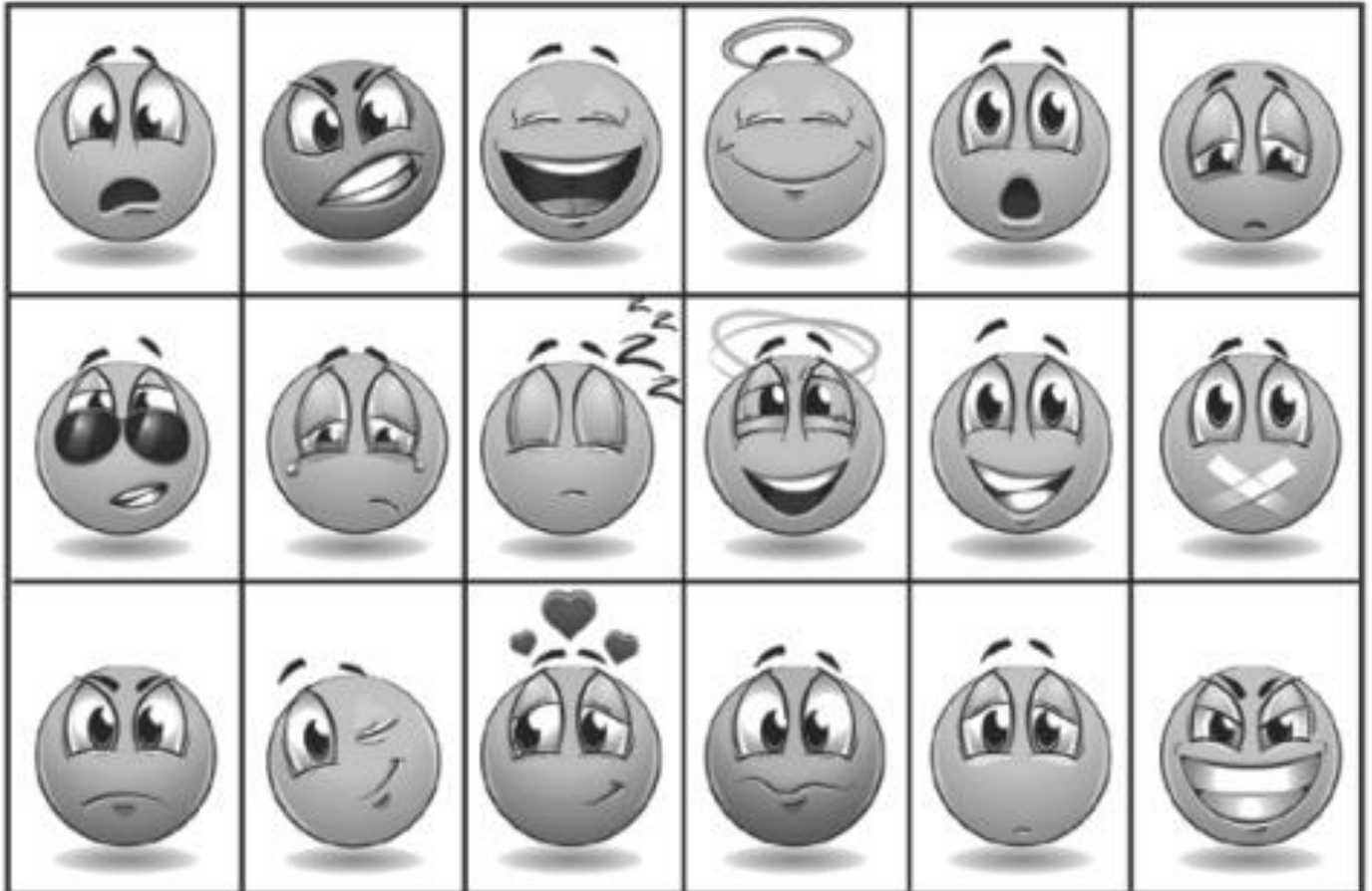
# ***Fotografía***



# Ejemplo de tarjeta

<b>NOMBRES</b>	<b>María Fernanda</b>
<b>APELLIDOS</b>	Rosero Zambrano
<b>CUALIDADES FÍSICAS</b>	Pelo negro y largo, ojos cafés, piel blanca, de tamaño pequeña y nariz pequeña.
<b>GUSTOS</b>	Me gusta ver películas de barbie, jugar con muñecas y salir de viaje.
<b>¿PARA GRANDE QUE QUIERES SER?</b>	Quiero ser una gran enfermera
<b>PASA TIEMPO</b>	Jugar con mis primas a las muñecas.

# Bingo de emociones



Neutral



Eufórico



Satisfecho



Triste



Enojado



Decepcionado



De mala gana



Perplejo

*Estrella de  
elogios*

Maravillosa

Espléndida

Estupenda

**FIGURELLA**

Simpática

Amable

# ***Pistas de elogios***

Genial

Magnífico/a

Maravilloso/a

Increíble

Estupendo/a

Espléndido/a

Excelente

Fenomenal

Amable

Guapo/a

Simpático/a

# Ejemplos de situaciones

Estoy muy contento porque esta tarde iré a jugar con mi amigo.



¡Tengo hambre!



Mañana me voy de excursión a la montaña.



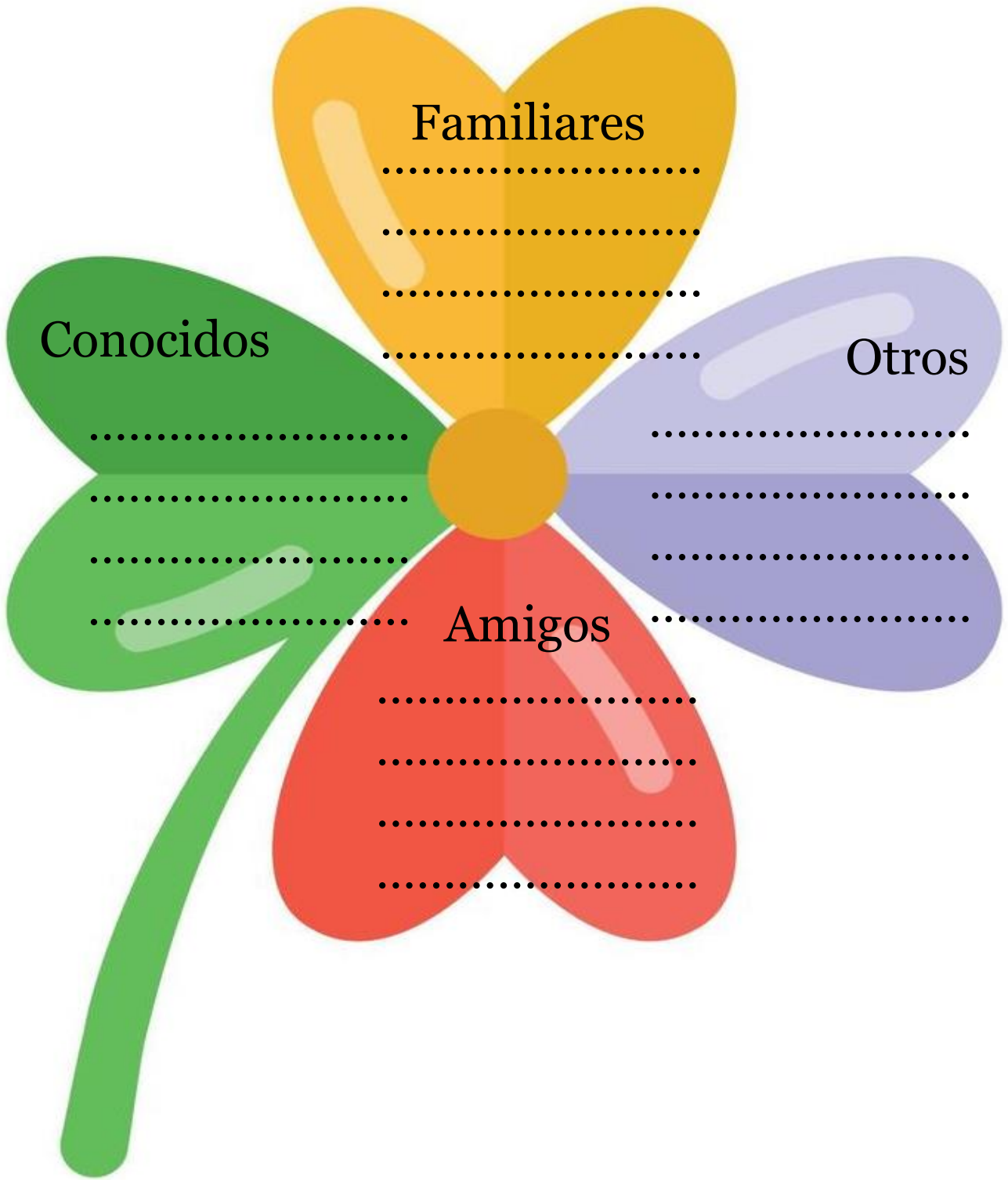
El bocadillo del desayuno estaba buenísimo.



Tengo muchísimo sueño.



# Ejemplos de flor



# Historia de Carmen



Lee la historia de Carmen:

*Un día, Carmen empezó a soñar despierta. Se veía a sí misma en una fiesta; era la celebración de final de sus estudios primarios.*

*Llevaba un vestido precioso, parecido al que meses antes había visto lucir a su prima en una comida familiar.*

*Después, comenzó imaginarse cómo vestiría cuando tuviese 18 años. Se veía como una modelo de las que salen en las revistas, se imaginó con diversos y lujosos vestidos ceñidos y escotados.*

*Después, pensó en cómo vestiría a los 25 años, cuando ya trabajase. Carmen deseaba ser recepcionista de un hotel. Se imaginaba vestida con el uniforme: un traje azul marino y zapatos con un discreto tacón. Estaba elegante.*

*Después, pensó en cómo iría vestida en casa, después de volver del trabajo. Se veía con ropa cómoda, y luego con un atuendo informal –vaqueros y camiseta– para ir a la compra. Carmen detuvo sus pensamientos y se dijo a sí misma:*

*–¡Vaya, hasta hoy no había prestado atención a las diferentes maneras que tenemos de vestirnos!*

*Luego pensó en que de todas las situaciones anteriores había una que no encajaba con su realidad...*

*¿Has adivinado cuál?*

*Carmen se dijo que vestir como una modelo, a no ser que se dedicara a ello, no sería algo normal. Después, pensó que como la recepcionista de un hotel sí había imaginado el atuendo apropiado.*

*Carmen acabó su sueño pensando en cómo sería su vida si se fuese a vivir a China.*

# Ficha de registro

ASPECTOS	PUNTUACIÓN
Como cada día frutas y verduras	
Me cepillo los dientes con regularidad	
Procuro bajar y subir las escaleras andando	
Habitualmente hago ejercicio físico (practico gimnasio, corro, patino, voy en bicicleta, etc.)	
Organizo mi tiempo para evitar prisas de última hora	
Intento relajarme cuando noto que estoy nerviosa (respiro profundamente, imagino que estoy en una situación agradable...)	
Duermo lo suficiente	
Llevo un horario bastante regular	
Desayuno y meriendo evitando bollerías industriales (bizcochos, cruasanes, pastas, etc.)	
Me rio con frecuencia	
Procuro mantener posturas adecuadas (por ejemplo, al sentarme para no lastimar mi espalda, etc....)	
Bebo una cantidad suficiente de agua cada día.	
	<b>SUMA</b>
	<b>TOTAL</b>

# Actividades o costumbres



– Como cada día fruta y verdura.



– Me cepillo los dientes con regularidad.



– Procuo bajar y subir las escaleras andando.



– Habitualmente hago ejercicio físico (practico gimnasia, corro, patino, voy en bicicleta, etc.)



– Intento relajarme cuando noto que estoy nerviosa (respiro profundamente, imagino que estoy en una situación agradable...).



– Organizo mi tiempo para evitar prisas de última hora.



– Duerdo lo suficiente.



– Llevo un horario bastante regular.



– Desayuno y meriendo evitando bollería industrial (bizcochos, cruasanes, pastas, etc.).



– Me río con frecuencia.



– Procuo mantener posturas adecuadas (por ejemplo, al sentarme para no lastimar mi espalda, etc...).



– Bebo una cantidad suficiente de agua cada día.

***Imagen de Marcin,  
el marciano***

