



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

SEDE
ESMERALDAS

**CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
PLAN DEL TRABAJO INTEGRADOR**

Título

**Proyecto de educación emocional dirigido a niños de 3ro año de la Unidad
Educativa Cristiana “Del Salvador”.**

Previo al grado académico de Licenciado en Educación Básica

Línea de investigación:

Inclusión Educativa

AUTOR:

Araujo Jama Diana Paola

ASESOR:

Mgt. Vera Pinargote Sinay Celeste

Esmeraldas, septiembre 2022

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	6
3. HIPÓTESIS DE ACCIÓN.....	8
4. JUSTIFICACIÓN	8
5. OBJETIVOS	9
5.1. GENERAL	9
5.2. ESPECÍFICOS	9
6. MARCO TEÓRICO	10
6.1. ANTECEDENTES	10
6.2. LAS EMOCIONES.....	11
6.2.1. <i>Concepto de Emociones</i>	12
6.2.2. <i>Utilidad de las Emociones</i>	12
6.2.3. <i>Componentes de la Emoción</i>	13
6.2.4. <i>¿Cómo nacen las Emociones?</i>	14
6.2.5. <i>Función de las Emociones</i>	14
6.2.6. <i>Emociones Básicas</i>	15

6.3. EDUCACION EMOCIONAL	16
6.3.1. <i>Definición de educación emocional</i>	16
6.3.2. <i>Importancia de la Educación Emocional</i>	16
6.3.3. <i>La finalidad de la Educación Emocional</i>	17
6.3.4. <i>Principio de la Educación Emocional</i>	18
6.3.5. <i>La Inteligencia Emocional en la Educación</i>	18
6.4. ESTRATEGIA PARA LA EDUCACION EMOCIONAL	20
6.4.1. <i>Estrategias metodológicas</i>	20
6.4.2. <i>Estrategias metodológicas en el entorno educativo</i>	22
6.4.3. <i>Importancia de las estrategias metodológicas</i>	24
7. PROPUESTA.....	26
7.1. PLANIFICACION DE LA PROPUESTA	26
7.2. EVALUACIÓN Y MONITOREO.....	29
8. REFERENCIAS.....	30
9. ANEXOS	38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Metodología	27
Tabla 2. Planificación	28
Tabla 3. Evaluación y monitoreo	29

1. INTRODUCCIÓN

El tema que aborde es la educación emocional que es un proceso educativo que tiene el objetivo de mejorar las competencias emocionales y es importante porque nos beneficia a lograr e identificar las emociones en el ambiente educativo y en el contorno social.

El desarrollo de este proyecto intervención esta aplicado en el alumnado del 3ro año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Particular Cristiana “Del Salvador”. La Unidad Educativa está ubicado en la Avenida Sucre y Salinas de la provincia de Esmeraldas.

Este proyecto de intervención se realizó por una insuficiencia en el progreso de las competencias emocionales de los estudiantes dentro su alrededor social.

Para trabajar con las competencias emocional vamos a realizar algunas estrategias a través de la gamificación con una imaginación lúdica activa donde lo principal es el progreso exhaustivo del niño mediante el juego, la motivación y la creatividad la cual les garantizara a su proceso de forma autónomos, creativos y felices.

Esta propuesta metodológica se ha diseñado para ser desarrollada en cinco semanas, con 3 sesiones con una intervención de destreza dentro del salón que tendrá una hora por cada actividad plasma en las sesiones.

En cada una de las sesiones tendrán lugar las actividades a desarrollar, respondiendo cada una de ellas el objetivo general de la propuesta que es potenciar las competencias emocionales de los alumnos 3ro de Educación Básica de la Unidad Educativa Cristiana “Del Salvador”.

Para evidenciar si se han cumplido el objetivo se llevará a cabo una evaluación a través de una cortejadas como (rubricas, lista de cotejo, escala de valoración) que todo esto se evidenciara también en un portafolio individual y de esto la docente deberá elaborar un informe de cómo empezaron los niños y como termino del proceso final y con el objetivo de que cada niño aprendan a identificar, expresar y controlar sus emociones.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La educación tradicional se ha centrado solo en el progreso de las capacidades intelectuales, con un patente olvido de lo emocional. Sin embargo, en lapsos de los tiempos siempre se ha planteado la necesidad de la educación emocional, tanto que debe ampliarse las dimensiones del individuo. Aquello involucra el desarrollo cognitivo que debe mejorar lo emocional. Por otro lado, se debe sobresalir que la educación es una causa determinada por la relación interpersonal, la cual está incorporada con factores emocionales que exigen que se les presente un cuidado especial a las emociones por las varias influencias que tienen en el proceso educativo.

La Unidad Educativa Cristiana “Del Salvador” está ubicada en el Cantón Esmeraldas, Parroquia 5 de agosto, calle Juan Salinas entre José Joaquín Olmedo y Antonio José de Sucre, es una Institución Educativa confesional-cristiana, tiene su Educación Básica completa y un Bachillerato Técnico en Informática. Ella es un proyecto de servicio a la colectividad de la Comunidad Cristiana “Del Salvador”, su población estudiantil es de 220 alumnos en el año lectivo 2021. La tarea educativa la desarrolla en dos jornadas, la matutina para los estudiantes de primero a séptimo año y la vespertina para los de octavo de básica superior a tercero de bachillerato.

Su proyecto educativo determina tener un máximo de 20 alumnos por aula, la pluralidad del estudiantado ha ido creciendo en estos últimos años, en las que se encuentran grupos de niños con necesidades educativas específicas y otros con problemas de aprendizajes.

Desde la observación se constata, que los más frecuentes es encontrar en los niños de 3ro año de Educación Básica demuestran un bajo desarrollo emocional, desinterés por el estudio lo que se nota en bajo rendimiento escolar o poca importancia por sí mismo, poca motivación, siendo este un problema que preocupa a los educadores, padres de familia y directivos de la institución. Hay que resaltar que el desarrollo emocional de los niños es ampliamente ignorado por el curriculum escolar. Es por ello por lo que es necesario indagar y proponer estrategias para el desarrollo de las competencias emocionales de los alumnos 3er año de educación básica de la Unidad Educativa “Del Salvador”.

De allí que el proceso educativo, continuo y permanente en estos estudiantes debe activar el potencial emocional como componente indispensable el ámbito cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral, cuidando los factores escolares y familiares. Por ello debe proponerse el desarrollo del conocimiento paralelo de conocimiento, habilidades y emociones con el propósito de capacitar al estudiante para afrontar mejor al reto que se plantea en la vida cotidiana, teniendo como finalidad el bienestar personal y social.

La pregunta que guiará este proyecto, formulando el problema que se intenta abordar es: ¿Cómo mejorar las competencias emocionales de los estudiantes del 3er Año de educación básica de la Unidad Educativa Cristiana “Del Salvador”? Esperando contribuir entregando pauta solucionable a la situación.

3. HIPÓTESIS DE ACCIÓN

Este proyecto se sustenta bajo la siguiente hipótesis de acción:

La aplicación de un programa de educación emocional que permitirá que los estudiantes desarrollen dimensiones necesarias para actuar en forma espontánea en su entorno.

4. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación es de interés para la colectividad educativa y de la sociedad en general porque determina el progreso emocional de los estudiantes del 3er Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Particular Cristiana “Del Salvador”, debiendo resaltar que cada estudiantes posee capacidades, habilidades y actitudes propias a la hora de afrontar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Los docentes deben desarrollar su proceso educativo teniendo presente la educación emocional de sus educandos en la atribución de este estudio. Como Bisquerra (2000) señala que “La educación emocional es un proceso continuo y permanente, es decir debe estar presente en la vida de una persona desde su infancia, pasando por la educación básica hasta la superior y por supuesto durante su vida adulta.” (p243). Por lo que es fundamental e importante que el docente la desarrolle en todo el proceso educativo a fin de conseguir una educación exhaustiva.

Este proyecto consiste, en asegurar la importancia de la educación emocional que ha servido como herramienta para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes; se asegura analizar si también se pudiera llegar hacerlo en esta Unidad Educativa. Además, algunos estudios

sugeridos en esta investigación revelan que la educación emocional favorece la mejoración de las vivencias y la resolución de los conflictos, lo cual se hace fundamental para evitar problemas.

5. OBJETIVOS

5.1. General

Potenciar las competencias emocionales de los alumnos 3ro de Educación Básica de la Unidad Educativa Cristiana “Del Salvador”

5.2. Específicos

- Profundizar el estudio de la educación emocional y su implementación en la escuela.
- Definir estrategias y actividades para el programa de educación emocional dirigido a los estudiantes de 3ro de Educación Básica.
- Diseñar un programa de educación emocional dirigido a los niños y las niñas de 3ro de Educación Básica.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. ANTECEDENTES

Las emociones es una temática que se la viene ventilando desde el siglo veinte a través de investigaciones que se ha ido perfeccionando de fondo, pero no de forma, porque ella tiene que ver con el comportamiento del individuo que pone de manifiesto sus relaciones interpersonales con los demás. Desde de todas sus contribuciones se han hecho cierta notabilidad que ha llegado tener que ver con la inteligencia emocional que se manifiesta en el diario vivir; y esto tiene que ver con sus destrezas para motivarse, controlar sus impulsos, regular sus estados; y así evitar infortunios que dificulten la manera de pensar y desarrollar una empatía hacia a los demás.

Desde este enfoque, la inteligencia emocional es una destreza de vida que se debe instruir en el sistema educativo; ya que se encuentra empoderada a la inteligencia personal que le correspondería invadir un lugar importante dentro de la inteligencia emocional.

La inteligencia personal está formada por la inteligencia interpersonal en función a lo que observamos hacia a los demás. Esto se refiere de alcanzar y tratar de una mejor forma de relacionarnos fructíferamente con los demás; y así poder manejarlo de una manera apropiada y segura a lo largo del tiempo.

Según los antecedentes las emociones se desarrollan a lo largo de la vida para conocer al individuo sus propias emociones y saberlas mejorar con una motivación de sí mismo; y así

reconocer que los demás también tienen emociones y así establecer relaciones interpersonales con los demás.

Hoy en día el proceso educativo demanda que dentro del formar de un individuo para la vida debe educarse de una manera exhaustiva donde se encuentra siempre presente la educación emocional teniendo uno de los objetivos que es adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias e identificar el de los demás, para desarrollar la habilidad de controlar emociones y prevenir los efectos de las emociones que se producen o se dan en una persona.

Para ser controlada una emoción se nos presentan actitudes de ira, resabio, egocentrismo, discriminaciones, falta de respeto por los demás y entre otras que se van formando una personalidad equivocada y se evidencia una falta de desarrollo del proceso educativo de una calidad de vida.

6.2. LAS EMOCIONES

Las emociones son más que simples reacciones subjetivas frente a la realidad por ello es importante comprender su estructura y avanzar luego en la determinación de su papel en las decisiones. Etimológicamente, emociones al igual que motivación se derivan del vocablo latino “e-movere”⁵ que significa movimiento; por otro lado, estas dos palabras en psicología siempre van de la mano como elementos clave que determinan a cada persona (Cosacov, 2010, pág. 340).

6.2.1. Concepto de Emociones

Cano & Tobal, 2001 nos dice:

Que las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones notables como aquellas que involucran el peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. Estas reacciones se producen por cambios en un modo afectivo, fisiológica y en la conducta expresiva.

Las emociones tales como la alegría, el miedo, la ansiedad o la ira son emociones básicas que se dan en todas las personas, esencialmente agradables o desagradables que nos impulsan hacer partes de la comunicación con los demás y a la vez como podemos actuar como poderosos motivos de la conducta.

6.2.2. Utilidad de las Emociones

Según Salguero y Panduro, 2001; donde cita Tomás, 2014 dice:

Las emociones ha tenido una utilidad como una esencia de estudio por algunos teóricos que ha permitido tener conocimiento acerca de las emociones que comprenden un estado afectivo que experimentan las personas en algunas situaciones de su vida cotidiana; y esta han sido consideradas como innatas por que se basan a las experiencias previas que haya tenido la persona, a través de la emoción se formulan dos tipos de respuestas; a nivel fisiológico y cognitivo de las cuales serán definitivos en el operar del individuo.

De acuerdo con Chóliz, (2005):

La emoción es una experiencia multidimensional: Que es demostrada por tres métodos de respuesta: cognitivo/subjetivo, conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo; y la Tridimensional: es un estilo afectivo con diferentes canales de respuesta que puede ser agradable o desagradable para la persona.

6.2.3. Componentes de la Emoción

Según Bastidas y Mendoza (2018) hay tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual, cognitiva.

La neurofisiológica se presenta como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuesta sin voluntarias, que el sujeto no puede controlar. Sin embargo, se pueden prevenir mediante técnicas apropiadas como la relajación.

La conductual son las expresiones faciales donde el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales sobre el estado emocional. Esta componente puede intentar disimularse. Aprender a regular la expresión emocional se considera un indicador de madurez y equilibrio que tiene efectos positivos sobre las relaciones interpersonales.

El componente cognitivo la consideramos como un estado emocional que está limitado por el dominio del lenguaje. Dado por la observación que a veces es el único método para llegar al

conocimiento de las emociones de los demás, las limitaciones del lenguaje atribuyen serias restricciones pero al mismo tiempo dificulta la toma de conciencia de las propias emociones.

6.2.4. ¿Cómo nacen las Emociones?

Salguero y Panduro, 2014 menciona que:

Las emociones tienen lugar en el cerebro, principalmente en el sistema límbico, cuyo sistema está conformado por varias estructuras encargadas de dar respuestas frente a determinados estímulos.

Siguiendo lo dicho por Gallardo, 2007:

Las emociones se originan por medio de informaciones sensoriales que llegan a algunas áreas específicas del cerebro en donde se ocasionan respuestas inmediatas e inconscientes del sistema nervioso autónomo.

6.2.5. Función de las Emociones

Según Chóliz (2015):

Las emociones forman un papel esencial en la vida del ser humano, pues cada una de ellas tiene funciones y utilidades específicas que permiten a la persona un accionar de conducta de manera adecuada en sus aplicaciones social y personal; la emoción tiene tres funciones principales:

- a) Funciones adaptativas
- b) Funciones sociales

c) Funciones motivacionales

6.2.6. Emociones Básicas

Las emociones básicas son aquellas que cumplen algunas de estas condiciones:

Poseer una expresión facial, sentimientos, derivados de procesos evolutivos y biológicos, que tengan además ciertas pertenencias que motiven o que sirvan para organizar aquellas funciones adaptativas, de manera específica. (Izard-1991)

Para Fernández (1997) y Bisquerra (2000) las emociones básicas son 10: Ansiedad, culpa, decepción, desesperanza, frustración, ira, miedo, tristeza, vergüenza, inferioridad. Estas emociones son consideradas como emociones negativas o positivas de acuerdo a su afectación a la conducta de la persona. Además encontramos otras emociones que son consideradas secundarias que tienen una similitud a las emociones de origen, esto quiere decir que estas emociones secundarias están relacionadas al progreso cognitivo, estas emociones son conocidas como emociones autoconscientes. Citado por (Fernández-Abascal 2010)

Basado a una recopilación de varios autores propuesta en el artículo “Educación Emocional en niños de 3 a 6 años.” Citado por (Muslera, 2016, p.10). “Se reconocen 8 emociones básicas comunes experimentadas en la cotidianidad, alegría, interés y felicidad, envidia, ira, miedo o temor, tristeza y vergüenza”.

6.3. EDUCACION EMOCIONAL

6.3.1. Definición de educación emocional

Bisquerra (2000) define la educación emocional que:

Es un proceso educativo, continuo y permanente, que procura fomentar el desarrollo emocional con un mejoramiento indispensable en el proceso cognitivo, para que aquello se plantea un desarrollo de conocimiento y habilidades de las emociones para afrontar los retos que se alojen en nuestra vida cotidiana en el bienestar personal y social.

La educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones”.

Por su parte Greeberg (2000) sostiene que para la inteligencia emocional se procure enseñar habilidades necesarias en las escuelas y en los hogares; además que se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a ampliarse emocionalmente. (p. 41).

6.3.2. Importancia de la Educación Emocional

Alcoser & Moreno (2019) menciona:

La educación emocional es una gran importancia porque nos resulta necesario para que el alumnado se les enseñe el valor por la vida con el fin que se conviertan en personas seguros de sí mismo y con la capacidad de convivir en la sociedad y desarrollar habilidades y destrezas en su

entorno, para aquello el sistema educativo puede fortalecer y fomentar valores que permitirá el progreso de la convivencia en el ámbito educativa y familiar.

6.3.3. La finalidad de la Educación Emocional

Delors, 1996 señala:

Tener en cuenta el informe de la UNESCO de la comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI que hace haz a los desafíos de una nueva sociedad de información donde la educación a lo largo del tiempo debe constituirse en un torno de cuatro ejes básicos denominados los cuatro pilares de la educación que son: aprenderá conocer, aprender hacer, aprender a ser y aprender a vivir.

La educación es representada por la relación interpersonal de la cual está empapada de factores emocionales que aquello exige que se le preste una atención muy especial a las emociones por las múltiples influencias que tienen en el proceso educativo.

Los desarrollos tecnológicos sobrellevan al individuo que adquieran conocimientos al momento que lo necesite que además prevalecen los trabajos en línea, los estudios a distancia que pueden provocar un aislamiento del individuo que afecte su vida emocional. Este es una dimensión de apoyo emocional del profesorado pasa a ser esencial.

La relación entre las emociones es la ventaja de una obtención de conocimientos y una motivación bastante argumentada. Los alumnos aprenden mejor y más cuando están motivados cuando crean emociones positivas en su entorno a su aprendizaje y, por tanto, estimular emociones positivas o desarrollar habilidades emocionales en la educación emocional es una

innovación educativa que poco a poco se va implementando en las diferentes etapas educativas con la finalidad de mejorar las capacidades emocionales del estudiante.

6.3.4. Principio de la Educación Emocional

Bisquerra (2000 & 2002) destaca los principios de la educación emocional como:

- a) La mejoración del desarrollo emocional de la persona.
- b) Es el proceso de la persona que acopla lo personal como en lo social, a lo cual implica la parte cognitiva, actitudinal y procedimental.
- c) La continuidad de debe estar presente a lo largo del currículo y en la formación académico
- d) Ser flexible porque debe estar sujeta a un lapso de revisión y evaluación permanente.
- e) Tener representación participativa ya que requiere trabajos en conjuntos y cooperativas de todos

6.3.5. La Inteligencia Emocional en la Educación

Suárez (2012) (p.27).indica:

La inteligencia emocional pertenece conjuntamente con la educación emocional y está comprendido por cuatros componentes:

- Percepción emocional
- Facilitación emocional
- Comprensión emocional
- Regulación emocional

Estos componentes plantean estrictamente enseñar a manejar las emociones necesarias para la vida diaria. Además es importante difundir a los niños principios y valores éticos; y además que aprendan a identificar, reconocer y controlar sus emociones, sentimientos e impulsos, de manera que puedan forjar una personalidad emocionalmente equilibrada para su desarrollo futuro. (p.2)

La autora Tiria (2015) por su parte señala:

La educación emocional es una expresión procedente a la inteligencia emocional, la cual se fundamentó en un aspecto psicológico.

Por tal razón se debe inducir una educación emocional promotora a los cambios de responsabilidad, empatía, creatividad, solidaridad y de convivencia. Para esto se debe enseñar al alumnado a identificar, reconocer y controlar sus emociones. (Alcoser & Moreno, 2019).

En contraste Barreto (2015) señala que:

La educación emocional se despliega en dos tramas diferentes y fundamentales como en la escuela y en la familia, esto se debe cuando el estudiante mantiene un diálogo expresivo en el entorno familiar y una línea determinada y agradable con los docentes se podrá conseguir un buen desarrollo en la inteligencia emocional del alumnado, convirtiéndose poco a poco en una persona altamente asertiva, positiva. (p.12)

Así mismo, la autora Vilá (2016) alude que:

“Para los niños y niñas las emociones son básicas, ellos son genuinos al momento de expresarse y lo realizan en función de cómo se sienten, tras numerosas investigaciones sobre las competencias emocionales se ha llegado a la conclusión de que es necesario que se trabajen sus

emociones desde la etapa infantil, porque son forjados los cimientos de su desarrollo, comprobándose que al dominar estas competencias se favorecerá su aprendizaje, sus relaciones interpersonales y la solución de problemas”. (p.14)

Las algunas indagaciones referentes a este tema muestran que es esencial para la moderación emocional de los niños en relación a sus miedos se deben desarrollar a la inteligencia emocional primeramente en el hogar y especialmente a través de la relación de sus padres; y también en la escuela donde pasan la mayor parte de su tiempo y donde perciben las misma relaciones sociales y las emociones que los cortejan.

6.4. ESTRATEGIA PARA LA EDUCACION EMOCIONAL

6.4.1. Estrategias metodológicas

Aguiar M. (2015) indica:

Las intervenciones pedagógicas realizadas tienen como propósito de fomentar y mejorar los procesos de aprendizaje y enseñanza para ayudar al alumnado tener un mejor avance de la inteligencia, la afectividad, la conciencia y las competencias para actuar.

Esto se debe que los docentes deben organizar propósitos, estrategias y actividades y contribuir sus experiencias y emociones que son las que establecen su labor en la cual constituyen su intervención en el sistema educativa.

Extremera y Berrocal (2001) afirma que es preciso obtener programas psicopedagógicos que estén dirigidos en el aprendizaje como lo social, emocional y académico, y además fomentar

el autocontrol, empatía, manejo de estrés; y así se podrá impedir que el alumnado dejen sus estudios por problemas familiares, intra e interpersonales.

La formación completa de la personalidad del estudiante se requiere del desarrollo intelectual como el emocional a través de recursos integradores que satisfagan las necesidades del alumnado, Como lo cita (Mancheno & Pepinós, 2015, pág. 15).

6.4.1.1. La Motivación

La motivación es una acción de una persona para conseguir un objetivo que le permite reconocer el esfuerzo que requirió para lo lograrlo. La motivación está formada por las necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas.

Palacio, Caballero, González, Gravini, & Contreras, (2012) señala:

Que algunos estudiantes en su etapa escolar no pueden hacer uso de las estrategias y competencias necesarias para los requerimientos en sus vidas académicas, a lo cual puedan llegar a experimentar actitudes negativas, pérdida de interés a sus estudios o incluso agotamiento físico y psíquico.

Järvenoja (2010) sugiere que la motivación es un proceso activo y dinámico que una persona conserva con el fin de conseguir sus objetivos.

6.4.2. Estrategias metodológicas en el entorno educativo

6.4.2.1. Competencias emocionales

Bisquerra (2007) indica:

Que una competencia es el contenido de movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. (p7- 43).

Bisquerra, (2014) señala:

Que las competencias emocionales es un tipo de competencias básicas para la vida cotidiana y fundamental para el progreso exhaustivo de la personalidad e indispensable para el desarrollo cognitivo donde se ha centrado la educación a lo largo de los tiempos. (p 8-11).

Con respecto a las competencias, Bisquerra (2003), nos dice que estas se componen del saber, saber hacer y saber ser, lo cual se pone visible a la necesidad que tiene el individuo al ampliar sus competencias emocionales como una habilidad necesarias para la vida.

La educación emocional continúa una metodología particularmente práctica con el objetivo de beneficiar en el desarrollo de las competencias emocionales como la conciencia, regulación y la autonomía emocional. (p. 12)

6.4.2.1.1. Conciencia emocional

Se refiere a la capacidad de toma de conciencia del propio sentir y el de los demás, que es preciso en el relacionamiento humano. Poseer conciencia de cuál emoción estamos sintiendo y cuáles son los resultados que conllevan cada una de ellas.

Berrocal & Extremera (2004), Recalca la importancia de la identificación de las emociones por parte de cada individuo, para la construcción de nuevas habilidades en su ejecución ya sea para resolver pequeños o grandes problemas que vayan surgiendo en su entorno, ya que las emociones intervienen sobre el sistema cognitivo permitiendo una mejor perspectiva en los aspectos realmente importantes.

6.4.2.1.2. Regulación emocional

Berrocal & Extremera (2005) menciona:

Que la regulación emocional es la destreza más compleja de la inteligencia emocional. Por la capacidad de estar abierto a los sentimientos positivos como negativos y saber reflexionar sobre los mismos para apartar y valer la información en función de su utilidad. (p.9).

6.4.2.1.3. Autonomía emocional

Bisquerra, (2014) señala:

La autonomía emocional es la capacidad que tiene una persona para pensar, sentir y tomar decisiones por sí mismo asumiendo seriamente no verse afectado por los incitaciones del entorno.

p 11

Se trata de tener sentimiento con invulnerabilidad la cual se pretenderá tener una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, auto motivación y de responsabilidad. La autonomía emocional es una moderación entre el rendimiento emocional y la desvinculación.

6.4.3. Importancia de las estrategias metodológicas

Díaz, 1999 citado por Medrano, 2006. p.48 dice que: La elaboración de estrategias pedagógicas para una educación emocional es importante porque ayudara a radicar la noción de los estudiantes donde podrán adquirir mediante su implementación, la cual les permite al docente hacer un estudio sobre el comportamiento de cada uno de ellos y esto le permitirá saber que métodos de enseñanza puede utilizar para elevar la capacidad participativa del estudiante.

Las estrategias de enseñanza o aprendizaje son instrucciones o recursos utilizados por el docente, a fin de originar aprendizajes que a su vez pueden ser desarrollados a partir de los procesos de contenidos en las estrategias cognitivas.

Araujo, (2013), menciona:

Que las estrategias de estudios fueron desarrolladas para evitar las demasiadas teorías, mediante las actividades de la vida cotidiana del estudiante de esta manera el estudiante incrementará su conocimiento social.(p.19)

Según Peralta (2013) dice que: Mediante la interacción del docente y el estudiante les permitirá valorar los componentes que perturban al estudiante en su proceso de sus habilidades cognoscitivas donde el estudiante hablara sobre sus experiencias, anécdotas, y el docente creara trabajos didácticos en la que los estudiantes aprendan como elevar sus conocimientos, mediante la lectura, juegos recreativos, cuentos infantiles, música educativa, entre otros tipos de métodos. (p.35)

7. PROPUESTA

7.1. PLANIFICACION DE LA PROPUESTA

Para trabajar con conciencia emocional, regulación emocional y motivación vamos a realizar algunas estrategias a través de la gamificación donde la presente propuesta está dirigida al estudiantado del 3er año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Cristiana “Del Salvador”, con una inventiva lúdica, activa donde lo principal es el progreso exhaustivo de la persona mediante la recreación, la motivación y la creatividad la cual abonara a la formación de individuos autónomos creativos y felices.

Esta propuesta metodológica se ha diseñado para ser desarrollada en cinco semanas, con 3 sesiones con una intervención destreza dentro del salón de clases de una hora y sesenta minutos.

A continuación, se presenta las temáticas de la propuesta metodológica:

Tabla 1. Metodología

TEMÁTICAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
CONCIENCIA EMOCIONAL	1. Reconocer, identificar y representar su estado emocional.	1. "Así me siento hoy" 2. "Del revés (Inside out)". 3. "Así es mi corazón"
REGULACIÓN EMOCIONAL	1. Aprender a manejar los impulsos y emociones desagradables.	1. "Mi espacio personal" 2. La rueda de la calma 3. "Monsterboxes"
MOTIVACIÓN	1. Desarrollar actividades de autocontrol emocional para relajarse y reducir las tensiones 2. Manejar un tono de voz adecuado para desarrollar la convivencia armónica entre los estudiantes del aula 3. Aplicar el juego utilizando juguetes para mejorar las relaciones interpersonales	1. "Tortugas a esconderse" 2. La cadena humana 3. El espejo de afectuoso

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Planificación

Etapas	Sesiones	Tema	Temporalización																	
			Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4					
Inicio	Sesión 1	CONCIENCIA EMOCIONAL	■	■	■	■	■													
	Sesión 2	REGULACIÓN EMOCIONAL						■	■	■	■	■								
	Sesión 3	MOTIVACIÓN															■	■	■	■
Final	Evaluación	La valoración será permanente durante el desarrollo de cada sesión, y al final se evaluará toda la propuesta para reafirmar el desarrollo del trabajo propuesto.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			

Fuente: Elaboración propia

7.2. EVALUACIÓN Y MONITOREO

En cada una de las sesiones se va a ir desarrollando que los niños/as tenga y hagan conciencia, regulación emocional y quede motivado; entonces los instrumentos para hacerlo son: varios ejercicios, y que las evidencias van a quedar en cortejadas en (rubricas, lista de cotejo, escala de valoración) todo esto se evidenciara también en un portafolio individual y de esto la docente deberá elaborar un informe de como empezaron los niños y como termino el proceso final.

Tabla 3. Evaluación y monitoreo

Matriz de monitoreo y evaluación			
Etapa	Sesión	Resultado/ productos	Evidencia
Inicio	Sesión 1 Conciencia Emocional	Mapa de las emociones <ul style="list-style-type: none"> ● Ira ● Asco ● Miedo ● Sorpresa ● Tristeza ● Felicidad 	Rúbrica
Desarrollo	Sesión 2 Regulación Emocional	Manejo de las emociones	Lista de cotejo
	Sesión 3 Motivación	Equilibrio emocional	Escala de valoración
Final	Evaluación	Portafolio individual	Informe

Fuente: Elaboración propia

8. REFERENCIAS

Aguiar M. (2015) como se citó en la tesis de Medina, M, Moreira, A. (2017).
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/24583>

Álzate, A & Quiros, V. (2018). Relaciones epistemológicas entre la Inteligencia Emocional y la Conducta Disocial en niños de 9 a 12 años de la Institución Educativa Normal Superior de Envigado que contribuyen a la Convivencia en grupo de los mismos. Obtenido de http://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12717/87/1/iue_rep_pre_psi_%C3%A1lzate_2018_conducta_disocial.pdf

Albán, P. (2013). Influencia de las emociones en la toma de decisiones organizacionales. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/3185/1/T1167-MDTH-Alban-Influencia.pdf>

Alarcón, I. (2017). Inteligencia Emocional en los estudiantes del Tercer año de Bachillerato General Unificado del Colegio Nacional Mixto. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/13335/1/T-UCE-0010-022-2017.pdf>

Alcocer, R. Moreno, B. & León, M. (2019). La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2. Revista Ciencia Unemi, 12 (31), 102-115. [Fecha de Consulta 20 de diciembre de 2021]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=582661248011>

Arias, C Jessica & Acevedo, V (2020). El manejo de las emociones en los niños de primaria del Colegio Sagrado Corazón de Jesús de Armenia. Obtenido de

https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4858/1094960078_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Bastidas, K., & Mendoza, M. (2018). El rol de los padres de familia y su influencia en el comportamiento emocional y social de los niños de 3 años del Centro de educación inicial Padre Juan de Velasco del periodo lectivo 2017. Obtenido de tesis: <http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/2257/1/T-ULVR-2054.pdf>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa (RIE), 21, 1, 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/397691>

Bisquerra, R. (2014). Como se citó Educación bussines group. Técnicas de orientación de desarrollo emocional en la infancia. <https://ebg.ec/wp-content/uploads/2020/08/Sillabus.pdf>

Calla, C. (2019). La inteligencia emocional en los aprendizajes de niños de 4 años de educación inicial. Universidad Nacional De Tumbes De Perú, Piura <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1700/Clara%20Esther%20Calla%20Cholan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cano, A. & Miguel, J. (2001). Emociones y salud. Ansiedad y Estrés, 7, 111-121. https://www.researchgate.net/publication/230577062_Emociones_y_Salud.

Cosacov, E. (2010). Como se citó en la tesis Albán, P. (2013). Influencia de las emociones en la toma de decisiones organizacionales. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/3185/1/T1167-MDTH-Alban-Influencia.pdf>

- Choliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia. Recuperado de <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Delors, J. (1996). La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. Madrid: Santillana-Unesco pp. 91-103. https://uom.uib.cat/digitalAssets/221/221918_9.pdf
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. Revista Iberoamericana De Educación, 34(3), 1-9. <https://rieoei.org/RIE/article/view/4005/4100>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2001). Como se citó Educación bussines group. Técnicas de orientación de desarrollo emocional en la infancia. <https://ebg.ec/wp-content/uploads/2020/08/Sillabus.pdf>
- Educación bussines group s.f. Técnicas de orientación de desarrollo emocional en la infancia. <https://ebg.ec/wp-content/uploads/2020/08/Sillabus.pdf>
- Fernández Abascal, E. (1997). Motivación y emoción. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. https://www.researchgate.net/publication/275100008_Psicologia_general_Motivacion_y_emocion
- Fredrickson, B. (2001) "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions." American psychologist 56.3: 218. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>

- Fredrickson, B. & Levenson, R (1998) "Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. "Cognition & Emotion 12.2: 191- 220.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156608/>
- Garrido, J. s.f. Psicología de la emoción: el proceso emocional. Obtenido:
<https://psicopedia.org/1510/psicologia-de-la-emocion-el-proceso-emocional-pdf>
- García, J (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje Educación, vol. 36, núm. 1, 2012, pp. 1-24. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Gallardo, V. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 Años). Universidad de Sevilla Recuperado de
<http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>
- Gordillo, F; Mestas, L; Salvador, J; Pérez, M; Arana, J Y López, R (2015). Diferencias en el Reconocimiento de las Emociones en Niños de 6 a 11 Años. Acta de investigación psicológica. Recuperado de
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322015000101846&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322015000101846&lng=es&tlng=es)
- Gómez, E. (2013). *Qué es la motivación y qué podemos hacer para aumentarla todos los días.* Obtenido de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias_42710/

- Greenberg, L. (2000). Emociones: una guía interna. Bilbao: Desclée De Brouwer.
[https://www.academia.edu/download/53671829/Emociones Una Guia Interna de Leslie Greenberg.pdf](https://www.academia.edu/download/53671829/Emociones_Una_Guia_Interna_de_Leslie_Greenberg.pdf)
- Hockenbury, D. & Hockenbury, S. (2007). Como se citó en la web. Garrido, J. s.f. Psicología de la emoción: el proceso emocional. Obtenido: <https://psicopedia.org/1510/psicologia-de-la-emocion-el-proceso-emocional-pdf>
- Herrera, J, & Zamora, N. (2014). ¿Sabemos realmente que es la motivación? Correo Científico Médico, 18(1), 126-128. Recuperado en 01 de mayo de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100017&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100017&lng=es&tlng=es)
- Heras, D., Cepa, A., & Lara, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851776008.pdf>
- Järvenoja, H. (2010). Socially shared regulation of motivation and emotions in collaborative learning. Acta Universitatis Ouluensis E Scientiae Perum Socialium, 110. Recuperado de: <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514263309/isbn9789514263309.pdf>
- Medina, M, Moreira, A. (2017). Estrategias metodológicas en la calidad del rendimiento escolar en los estudiantes del subnivel elemental de educación general básica de la escuela de educación básica fiscal Segundo Jiménez Riera, periodo lectivo 2015-2016
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/24583>

- Muslera, M. (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años. Montevideo, Uruguay. Recuperado de http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Tallerpr%C3%A1ctico-Educacion-Emocional_1.pdf
- Palacio, S., Caballero, C., González, O., Gravini, M., & Contreras, K. (2012). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Universytas Psychological*, 11(2), 234-239. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a15.pdf>
- Peralta, A. (2013). Importancia de la Educación socioemocional en el jardín de infantes: formación de docentes para la implementación de dicha educación. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Dunken. <https://books.google.com.ec/books?id=LemyAAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- Piqueras, J; Ramos, V; Martínez, A; Oblitas, L (2009). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA *Suma Psicológica*, vol. 16, núm. 2, pp. 85-112. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Rodríguez, L. (2015). Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín del Jardín Infantil de la UPTC. (Trabajo de Pregrado). Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Tunja. <http://repositorio.uptc.edu.co/jspui/handle/001/1415>
- Salguero, M & Panduro, A. (2001). Emociones y genes. Centro Universitario de Ciencias de la Salud México. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/142/14239906.pdf>

- Suárez, Y. (2012). Características de inteligencia emocional y género en estudiantes de psicología y administración de empresas de una universidad pública de Santa Marta, Colombia: un estudio piloto. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4729459.pdf>
- Tomas, P. (2014). Reconociendo las emociones ¿qué son y para qué sirven? UNED. Illes Balears. Recuperado de https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/reconociendolasemocionesquesonyparaquesirven.pdf
- Tiria, D. (2015). La educación emocional dentro de los procesos de enseñanza- aprendizaje de los niños y niñas de 4º y 5º primaria. Obtenido de tesis: <http://hdl.handle.net/11285/626580>
- Usán, P & Salavera, C (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. Actualidades en Psicología Vol. 32 Núm. 125 Pág. 95-112. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6631794>
- Vilá, C. (2016). Propuesta de intervención para trabajar la inteligencia emocional a través de los cuentos en Educación Infantil. Barcelona: UNIR. Obtenido de tesis: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3603/VILA%20GARCIA%2c%20CRISTINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 4 (2), 0. [Fecha de Consulta 20 de diciembre de 2021]. ISSN: 1317-5815. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

9. ANEXOS

Anexos 1

Sesión: 1	Tiempo	5h	
Objetivo específico de la propuesta	Potenciar las competencias emocionales de los alumnos 3ro de Educación Básica de la Unidad Educativa Cristiana “Del Salvador” .		
Objetivo de la sesión	Reconocer, identificar y representar su estado emocional.		
Contenido	Conciencia Emocional		
Actividad 1 "ASÍ ME SIENTO HOY"	Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> Cantar e interpretar la canción “emociones y sentimientos”. (la canción puede ser modificada al gusto de la o el docente) Link: https://www.youtube.com/watch?v=k4z6Np67qhY 	15 min



	Desarrollo:	<ul style="list-style-type: none"> ● Se dará un espacio para saber cómo se sienten los niños. ● Cada niño deberá poner una foto de cómo se siente habitualmente. ● En el aula tendremos una ficha de las emociones de las que se realizaron en el rincón y colocaran la imagen a lado del nombre de cada emoción y deberán porque se siente así. 	30 min
	Cierre:	<p>Asamblea</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sentados en una alfombra, colchoneta comentamos la actividad desarrollada. ● Expresar cómo se sintieron ● Limpiar y ordenar lugar de trabajo. 	15 min
Actividad 2 "DEL REVÉS (INSIDE OUT)"	Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo y bienvenida a los participantes. ● Juego de las emociones mostrándole a los participantes de los diferentes estados de ánimo utilizando las emociones. 	10 min
	Desarrollo:	<ul style="list-style-type: none"> ● Observar una pequeña película "DEL REVÉS (INSIDE OUT)" que nos mostrara un mundo emocional. 	40 min

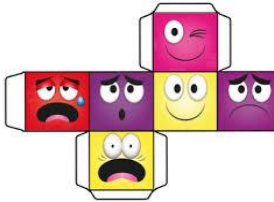



Actividad 3

"Así es mi corazón"




	<ul style="list-style-type: none"> ● En una ficha dibujaremos las emociones que relato la película y luego se expondrá lo dibujado 	
Cierre	<p>Asamblea</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sentados en una alfombra, colchoneta comentamos la actividad desarrollada. ● Expresar lo que nos gustó de la película. ● Limpiar y ordenar lugar de trabajo. 	10 min
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo y bienvenida a los participantes. ● Comentar sobre los cuentos que hemos escuchado y nos han gustado. 	10 min
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Observar un pequeño video " Mi Corazoncito". (https://www.youtube.com/watch?v=2WbnJfAbG7UI) que nos mostrara cómo se comporta nuestro corazón en medio de las emociones. ● Cada participante explicara que nos reveló el video cuando nuestro corazón es manejado por nuestras emociones. 	40 min

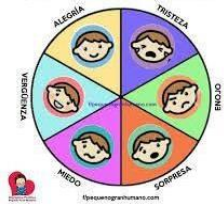
	Cierre:	<p>Asamblea</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentados en una alfombra, colchoneta comentamos la actividad desarrollada. • Mostrar sus cuadernos personales con sus dibujos. • Limpiar y ordenar lugar de trabajo. 	10 min
<p>Actividad 4</p> <p>Mi caja de emociones</p> 	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida a los participantes. • Conversara actividad realizaremos una cajita de emociones para que se puedan expresar. • Cantar y bailar con mímica la música de Sentimientos Bailemos con Pinkfong. https://www.youtube.com/watch?v=_I8lmPF3JYI 	10 min
	Desarrollo	<p>En una cajita de forma de un dado se decorará al gusto de los niños y se colorean imágenes de las diferentes emociones como enojo, alegría, miedo, vergüenza, culpa y tristeza.</p> <p>Una vez que tengamos nuestra cajita de emociones jugaremos realizando preguntas como por ejemplo cuando sus padres los llevan</p>	40 min



		a comer un helado ¿cómo se siente?, entonces los participantes escogerán la cara con la que se sienta reflejado.	
	Cierre:	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar la actividad los participantes realizaran un dibujo sobre su estado de ánimo (Me siento triste, me siento enfadado, me siento asustado, entre otros. 	10 min
Actividad 5	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo y bienvenida a los participantes • Se le visualizará un pequeño video de una fábula titulado “la historia de mimo y sus miedos” 	10 min
Mi personaje de emociones	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • Realizaremos un pequeño teatro donde representaremos a un personaje donde estarán presentada las emociones. • Los participantes socializaran su personaje y utilizar gestos, expresiones, entre otras. 	40 min
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados en una alfombra, colchoneta comentamos la actividad desarrollada dialogaremos lo que se aprendió 	10 min


<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">● Laptop, caja, Laminas, Varita, Fichas, Lápiz, Colores, hojas bond	
<p>Evaluación:</p>	<p>Al término de las actividades de esta sesión se evaluará cada una de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none">● Se evaluará de qué manera los participantes identifican las emociones de sí mismos.● Participación y trabajo en grupo (habilidades cooperativas)● Se utilizará el instrumento de la rúbrica para ir registrando las respuestas de los alumnos en el diario de emociones de clase.

Anexos 2

Sesión: 2	Tiempo	5 h	
Objetivo específico de la propuesta	Potenciar las competencias emocionales de los alumnos 3ro de Educación Básica de la Unidad Educativa Cristiana “Del Salvador” .		
Objetivo de la sesión	Reconocer, identificar y representar su estado emocional.		
Contenido	Regulación Emocional		
Actividad 1 "Mi espacio personal" 	Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo y bienvenida a los participantes. ● Para iniciar el desarrollo del taller se trabajarán algunos ejercicios de relajación (Respiración profunda, meditación, musicoterapia o terapia de arte. 	15 min
	Desarrollo:	<ul style="list-style-type: none"> ● La maestra da las orientaciones a los estudiantes. ● Esta actividad será guiada con la audición: <i>"El espacio personal o lugar especial"</i> <i>"DESPACIO ME TRANQUILIZO"</i>. https://www.youtube.com/watch?v=uovVmabRN08 ● Pondremos a los niños piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan. Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado. 	30 min
	Cierre	Asamblea	15 min


		<ul style="list-style-type: none"> ● Sentados en una alfombra, colchoneta comentamos la actividad desarrollada dialogaremos lo se aprendió 	
<p>Actividad 2</p> <p>La rueda de la calma</p> 	Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo y bienvenida a los participantes. <p>Iniciaremos con una rutina de activación de baile antes de iniciar con la actividad propuesta. (RUTINA DE ACTIVACIÓN: "Todos Saltando")</p>	10 min
	Desarrollo:	<ul style="list-style-type: none"> ● Para comenzar la actividad se realizará una lista de las cosas que realizan los participantes cuando le provocan unas de las emociones (alegría, la rabia. Tristeza, etc.) ● A cada participante se le entregara una ficha de un dibujo de formar de un círculo y unas imágenes con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar que les genera calma frente a las diferentes emociones y clasificar las imágenes. Donde deberán trabajar y decorarlo a su gusto 	40 min
	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Sentados en una alfombra, colchoneta comentamos la actividad desarrollada. ● Una vez finalizada la actividad se les motivara a los participantes a cantar y bailar sobre las emociones (BAILE EMOCIONES) ● Limpiar y ordenar lugar de trabajo. 	10 min


<p>Actividad 3</p> <p>" Monsterbox (Educación Emocional -Amistad) "</p> 	<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo y bienvenida a los participantes. ● Iniciaremos con una actividad de mímica donde cada participante realizara una emoción. 	<p>10 min</p>
	<p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Observaremos una pequeña película " Monsterbox (Educación Emocional -Amistad) "que nos enseñara el poder de la Inteligencia emocional y la amistad. ● Cada participante explicara que nos demuestra la amistad con las emociones. 	<p>40 min</p>
	<p>Cierre:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sentados en una alfombra, colchoneta comentamos la actividad desarrollada dialogaremos lo que se aprendió 	<p>10 min</p>
<p>Actividad 4</p> <p>“Jugando aprendo a controlarme”</p> 	<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Saludo y bienvenida a los participantes. ● Iniciaremos con una actividad de mímica. 	<p>15 min</p>
	<p>Desarrollo</p>	<p>Jugaremos el juego ponle la cola al burro</p> <p>Este juego es creativo y cooperativo para trabajar entre compañeros</p> <p>Cuando se halla pegado el dibujo seleccionarán entre ellos quien pasa primero a poner la cola al burro, y los participantes deberán dar las sospechas pertinentes para que sus compañeros logren poner de manera correcta la cola, cuando el primer participante coloque la cola se quitara la venda y pasara el compañero siguiente, hasta que todos lo hayan colocado.</p>	<p>35 min</p>


	Cierre:	<ul style="list-style-type: none"> ● Sentados en una alfombra, colchoneta comentamos la actividad desarrollada dialogaremos lo que se aprendió 	10 min
Actividad 5 “EL SEMÁFORO” 	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Se da la bienvenida y se explica los objetivos de la sesión 	10 min
	Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Colocamos a los niños en círculo y le entregamos a cada uno un globo rojo, otro amarillo y otro verde. ● Realizaremos el juego del semáforo donde se les pondrá situaciones que puedan provocarles enfado (por ejemplo, que quieran algo y no se lo compren, que quieran jugar con un juguete con el que quiera jugar otro niño) y preguntamos cómo reaccionan ellos en esos casos. ● Pedimos a un niño que responda a una situación. El resto de los niños deberán valorar su reacción con los globos en función de si se ha parado a pensar e intenta razonar (globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar y los demás deberán mostrar los globos amarillos, que indican precaución, o si grita y patalea, en este caso, los demás mostrarán los globos rojos indicando “stop”. Y señalaremos entre todos como se podría reaccionar en estos casos. 	40 min
	Cierre:	<ul style="list-style-type: none"> ● Se finaliza cantando la canción (Marina y los Emoticanos: el Baile de las Emociones) 	10 min
Recursos:			

<ul style="list-style-type: none"> ● Audición: Marina y los Emoticanos: Despacio me Tranquillo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● https://www.youtube.com/watch?v=uovVmabRN08, https://www.youtube.com/watch?v=mO4vX1Z6X1Y ● Película https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRU9WU ● Laptop, cartulinas, pinceles, tijeras, pinturas, pegamento, globos.
Evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> ● Participación y las aportaciones de nuestros niños ● Se lo evaluará con el instrumento de una lista de valoración para evaluar sus conocimientos, habilidades, actitudes o valores

Anexos 3

Sesión: 3	Tiempo	5 h	
Objetivo específico de la propuesta	Potenciar las competencias emocionales de los alumnos 3ro de Educación Básica de la Unidad Educativa Cristiana “Del Salvador” .		
Objetivo de la sesión	Desarrollar, manejar y aplicar actividades de autocontrol emocional para relajarse y reducir las tensiones para una convivencia armónica y mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes del aula.		
Contenido	MOTIVACIÓN		
Actividades 1 “Tortugas esconderse” 	Inicio:	Saludo y bienvenida a los participantes. Para iniciar con el taller se realizará una mímica. Se dividirá el salón por filas y cada una de estas filas elegirá un representante, el cual pasará al frente a seleccionar un papel que tendrá escrito una emoción o sentimiento.	Tiempo 10 min
	Desarrollo:	Sentaremos a los participantes para visualizarle el cuento la tortuga. https://www.youtube.com/watch?v=IqBrOKj2OBk ; y observen lo que realiza el personaje como actúa cuando está enojado o enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando, gritando o parecido). Se practicara la técnica relajación varias veces cuando la necesiten y así ir ganando sus emociones, y así ira disminuyendo su impulsividad.	40 min

	Cierre:	Para terminar cantaremos una Canción infantil me tranquilizo. https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4 Limpiar y ordenar lugar de trabajo.	10 min
<p>Actividad 2</p> <p>Expreso mis emociones a través de la expresión corporal</p> 	Inicio:	Saludo y bienvenida a los participantes. Realizar dinámicas cortas con los niños como tomar y expulsar aire, dar las manos entre amigos, soltarse y girar en círculo, detenerse, levantarse, caminar lento, rápido, despacio.	10 min
	Desarrollo:	<p>Con este juego trabajaremos las emociones a la vez que nos divertimos.</p> <p>Los niños formarán una ronda y se le colocara música y todos deberán bailar o moverse por el salón. Al detener indicaremos en voz alta una emoción y todos deberán representarla. Esta vez no se realizará directrices si no que en este juego cada niño representará la emoción que cada uno quiera.</p> <p>Se designará en cada ronda un participante que deberá adivinar las emociones representadas por el resto de los jugadores.</p>	40 min

<p>Actividad 3</p> <p>El espejo de afectuoso</p> 	Cierre:	<p>Una vez finalizada la actividad se les preguntara a los participantes como se sintieron al realizar esta actividad.</p> <p>Motivar a los participantes a cantar y bailar “El baile de las emociones”.</p> <p>Limpiar y ordenar lugar de trabajo.</p>	10 min
	Inicio:	<p>Saludo y bienvenida a los participantes.</p> <p>Realizaremos de relajación del cuerpo como brazos, piernas, cabeza, hombros.</p>	10 min
	Desarrollo:	<p>Se jugará en parejas.</p> <p>El participante deberá recrear una emoción en forma de mímica con (gesto y sin hablar) otro participante debe repetir en espejo lo que hizo el anterior participante. Es un juego muy interesante ya que ayuda primeramente en comprender como se siente el otro y también para que los demás nos vean como son nuestras emociones</p>	40 min
	Cierre:	<p>Sentados en una alfombra, colchoneta comentamos la actividad desarrollada.</p> <p>Expresar lo que se vivió en esta actividad, preguntándoles si les gustó</p> <p>Limpiar y ordenar lugar de trabajo.</p>	10 min
<p>Actividad 4</p> <p>La pelota que rebota</p>	Inicio:	<p>Saludo y bienvenida a los participantes</p> <p>Para iniciar con el taller se realizará una pequeña actuación de juego de saludo y de cómo se encuentra en ese día utilizando las emociones.</p>	10 min



Actividad 5
“Los colores que
hablaban”



<p>Desarrollo:</p>	<p>Con esta recreación vamos a ayudarles a autoconocerse un poco más, pero de forma divertida ya que limitaremos el tiempo de contestación.</p> <p>Esta recreación consiste en ir pasando una pelota a cada uno de los niños lo más rápido posible mientras la pelota recorre la docente tendrá que decir la palabra (stop) las veces que sean necesarias una vez que se detenga el balón los niños deberán detener el balón donde cada participante expondrá unas series de frases que deberán completar de manera rápida. Por ejemplo: quiero, necesito, no puedo, me gusta, espero, me divierte.</p>	<p>40 min</p>
<p>Cierre:</p>	<p>Exponer las experiencias que se realizó en esta actividad y exponer a cada uno participante la emoción que sintieron al realizar esta recreación. Limpiar y ordenar lugar de trabajo.</p>	<p>10 min</p>
<p>Inicio:</p>	<p>Saludo y bienvenida a los participantes. Para iniciar con el taller se realizará una pequeña actuación de juego de saludo y de cómo se encuentra en ese día utilizando las emociones</p>	<p>10 min</p>
<p>Desarrollo:</p>	<p>Cada participante realizara mediante el dibujo y las pinturas sus propias emociones, esta estrategia es para que los niños desarrollen la creatividad. ¿Qué emociones conocen?</p>	<p>40 min</p>

	Cierre:	los participantes presentaran los dibujos y expresaran los sentimientos y emociones mediante sus diseños	10 min
<p>Recursos:</p> <p>Laptop, juguetes, marionetas, pelota, folios de colores y rotuladores, cuento, pelota, pizarra.</p>			
Evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> Se utilizará el instrumento de Escala de valoración para ir registrando la conducta o el rasgo observado y se sienten motivados durante su participación y que demuestran un cambio de actitud después de las actividades realizadas. 		