

APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES

Manual de Educación Emocional



155.4124

C146a Calderón Rodríguez, Mónica

Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional [multimedio] / Mónica Calderón Rodríguez... [et.al]. -- 1ª. ed. -- San José, C.R. : Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, (CECC/SICA), 2012.

180 p. : il. ; 21 x 14 cm.

Libro electrónico

ISBN 978-9968-633-63-5

1. Emociones infantiles – Manuales.. 2. Psicología infantil.
3. Inteligencia emocional. 4. Aprendizaje. I. Título.

APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES

Manual de Educación Emocional

María Eugenia Paniagua

Secretaria General de la CECC/SICA

Gilberto Alfaro Varela

Director del proyecto FID-HOLANDA 2010-2012

Mónica Calderón Rodríguez

Gabriela González Mora

Patricia Salazar Segnini

Stephanie Washburn Madrigal

Autoras del texto

María del Rocío Madrigal Fonseca

Alejandrina Mata Segreda

Revisión y asesoría del texto

Karina Siliézar Delgado

Ilustraciones

PrismaPublicidad.com

Diagramación y diseño

La elaboración y publicación de este documento fue realizada con la contribución económica de la Cooperación Holandesa, en el marco del proyecto “**Mejoramiento de las condiciones académicas y técnicas en que se llevan a cabo los procesos de formación inicial de docentes para atender la Educación Inicial y la Educación Primaria o Básica en la región de Centroamérica y la República Dominicana**” (FID-Holanda 2010-2012), CECC/SICA.

Contenidos

Presentación	5
Objetivos	8
Referente teórico	9
Estrategia metodológica	17
Módulo I	24
Módulo II	51
Módulo III	76
Módulo IV	112
Módulo V	136
Módulo VI	161
Evaluación para docentes	197
Referencias bibliográficas	199



Presentación

Aprendiendo sobre las emociones: un manual de Educación Emocional para la formación de docentes, es una herramienta que pretende brindar al personal docente estrategias innovadoras que complementen la labor cotidiana que se realiza en las aulas, fortaleciendo el tema de las emociones y la educación de las mismas.

Es en este sentido, que se invita al profesional en educación inicial y primaria, a complementar su formación académica en cuanto a los conocimientos relacionados con el desarrollo socioemocional de las niñas y los niños, mediante la propuesta que aquí se le presenta. La importancia de fortalecer el rol docente, recae en las maestras y los maestros, ya que son los que pasan la mayor parte del tiempo con las niñas y los niños dentro de las aulas escolares, convirtiéndose así en modelos emocionales y modificadores cotidianos de conductas y expresiones en el estudiantado.

Este material, nace desde la Orientación Educativa la cual se puede definir como un proceso que se desarrolla con toda la comunidad educativa, con el objetivo de contribuir al desarrollo humano integral a lo largo de la vida. Es tomando en cuenta esto, como la persona profesional en Orientación cumple una función asesora entre el personal docente en las instituciones educativas, al brindar temas y estrategias que complementen su labor académica; reconociendo su función formadora, no sólo en el ámbito académico e intelectual de sus estudiantes, sino también en el área personal y social.

El presente manual surge desde la Orientación Educativa, ya que toma como punto de partida el trabajo final de graduación de la Universidad de Costa Rica, desarrollada en dos centros educativos de Costa Rica, titulada "El papel docente ante las emociones de los niños y niñas de tercer grado de las escuelas Manuel María Gutiérrez y Salesiano Don Bosco: una propuesta de Educación Emocional desde la Orientación Educativa en el aula", llevada a cabo durante el período entre el 2011-2012. Con esta investigación, se pretendió como objetivo general, analizar el papel del personal docente ante las emociones que manifiestan en el aula las niñas y los niños de tercer grado en dichas escuelas; asimismo durante la investigación se identificaron los conocimientos, habilidades, estrategias y recursos que el personal docente utiliza ante las emociones que manifiestan en el aula las niñas y los niños y se realizó además, una descripción de las competencias emocionales tanto del personal docente como de las niñas y los niños manifestadas las aulas de estas escuelas.

A partir de este estudio, se concluye que las educadoras y los educadores consideran importante asumir las emociones de sus estudiantes y trabajarlo dentro de los salones de clase, sin embargo de igual forma se hace evidente la escasez de formación en educación emocional por parte del personal docente de educación primaria y se concluye que se requieren programas de capacitación y formación que brinden herramientas y estrategias informativas y de aplicación en el aula que contribuyan a una labor más integral con el estudiantado.

Del mismo modo se pudo concluir que las respuestas del profesorado varían mucho dependiendo de la situación y la forma en que experimenten las emociones las niñas y los niños en el aula, sin embargo estas respuestas no son estrategias planificadas, sino acciones concretas como reacción de sus propias emociones ante las emociones emergentes de sus estudiantes. En este mismo sentido, se comprende estas respuestas del docente como modelo en el desarrollo de la niña y el niño. Por lo que se considera necesario que el profesorado cuente con las estrategias, habilidades, recursos y conocimientos para la promoción de la educación de las emociones.

Es por esto, que debido a la necesidad de fortalecer las competencias emocionales de la conciencia y regulación emocional, se concluye la pertinencia de brindar al personal docente, estrategias para la promoción de la educación emocional mediante un manual, para ser utilizado dentro del contexto de aula, cuando el profesorado lo considere necesario, como acciones de prevención, mediación e intervención. Se sugiere que además del desarrollo emocional, es importante que de la mano, se tome en cuenta y se promueva el desarrollo social de las niñas y los niños.

Posterior a esto y con la finalidad de ampliar la propuesta para la implementación de las estrategias al resto de la región, se realizó una investigación basada en los planes de estudio de las universidades que brindan formación en Ciencias de la Educación, específicamente en las carreras de educación inicial o preescolar y educación primaria, en la región Centroamérica y República Dominicana.

Es con esto, que en los planes de estudio de estas carreras ofrecidas en la universidades pertenecientes al Consejo Superior Universitario Centroamericano (CSUCA), se encontraron como descriptores en común el desarrollo de la personalidad integral, el desarrollo emocional, el desarrollo humano y el personal, todos estos descriptores se resumen en objetivos de la educación emocional, ya que por medio de ésta lo que se busca es el desarrollo y el bienestar de las personas, al promover el desarrollo emocional.

A través de esto, se concluye que todos los descriptores encontrados en los planes de estudio analizados son de suma importancia dentro de la educación emocional, pero que a pesar de esto, fueron encontrados en muy poca frecuencia, lo cual refuerza la premisa inicial de la gran necesidad de promover espacios de formación inicial y continua en el personal docente, así como la elaboración de recursos materiales de apoyo para el profesorado en la educación integral de sus estudiantes.

Dentro de ésta visión de desarrollo integral para la región, se toma en cuenta la promoción emocional de las niñas y los niños, la importancia de esto se remite a buscar que las personas tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas, de manera que éstas no afecten negativamente sus vidas, y que por el contrario, promuevan el bienestar personal, social y emocional en la búsqueda de actitudes y conductas que promuevan la convivencia armónica en el aula; lo cual se aprecia como uno de los objetivos a lograr por las maestras y los maestros.

Con este fin, se pone a disposición del profesorado centroamericano y de República Dominicana, un conjunto de estrategias para su aplicación en el aula. Esta propuesta metodológica cuenta con material organizado en dos manuales; el primero considera un apartado para el desarrollo emocional docente, el cual desarrollará de forma individual e introspectiva, además de los módulos a trabajarse con los niños y las niñas. El segundo contiene el material básico para el estudiantado durante el desarrollo de las estrategias. Cada una de las estrategias fue diseñada con el objetivo de incentivar las competencias emocionales de la conciencia y la regulación emocional, tomándose éstas como la base para un adecuado desarrollo emocional.

Se espera que mediante la aplicación de este material se impulse y complemente el desarrollo profesional del personal docente, y por ende se promuevan espacios de conocimiento, expresión y desarrollo integral de las niñas y los niños tanto en el aula, en el centro educativo y en el futuro de la niñez de la región en general.



Objetivos

La elaboración y construcción de este manual se planteó con el objetivo general de facilitar al personal docente, de la Región Centroamericana y República Dominicana, estrategias para la promoción de la educación emocional de niñas y niños de educación inicial y primaria.

Para el logro de este objetivo, como dentro de cada módulo se pretende de manera específica:

- Propiciar el desarrollo emocional del personal docente.
- Brindar estrategias al personal docente para el reconocimiento de las emociones propias por parte de las niñas y los niños.
- Proporcionar estrategias al profesorado para el reconocimiento de las emociones de las demás personas por parte del estudiantado.
- Fomentar la regulación emocional de niñas y niños mediante estrategias desarrolladas por el personal docente.
- Promover estrategias para que las maestras y los maestros estimulen la expresión emocional apropiada en sus estudiantes.

Referente teórico

En el presente apartado se detallan los preceptos teóricos que sustentan el desarrollo del presente manual; esto con la finalidad de brindar un marco de conceptos y teoría, de manera suficiente, concisa y clara que le ayuden a usted como docente a comprender el objetivo del manual.

Como se ha mencionado, el presente manual es la continuación de una investigación realizada por un grupo de profesionales en orientación, donde la orientación educativa toma un papel muy importante dentro de la labor educadora, por lo que es esencial partir de la definición de orientación educativa. A continuación se definirá dicho concepto.

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La orientación como lo menciona Pereira (2006) es “un aspecto primordial de la acción educativa porque contribuye al logro de objetivos educacionales; las finalidades y métodos de la educación y de la orientación convergen en el estímulo al desarrollo personal y social de los alumnos” (p.41) con lo anterior se demuestra el papel tan relevante que tiene la orientación en la educación de las niñas y los niños.

Así mismo Gordillo (1979) señala la orientación como “un proceso educativo individualizado de ayuda al educando en su progresiva realización personal” (p.106) de esta manera se le da un gran valor a la orientación concebida dentro del ámbito de la educación, y que por medio de los procesos, como el presente manual, se les da a los y las estudiantes espacios donde ellas y ellos puedan desarrollar habilidades que les sean de mucho beneficio para toda su vida como la educación de las emociones.

Debido a que el objetivo central del presente manual es facilitarle a usted como docente estrategias para la promoción de la educación emocional de niñas y niños de preescolar y primer ciclo, es esencial partir de la definición de emoción.

EMOCIÓN

Una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera. En este sentido Bisquerra (2001) explica que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

Una vez definido el concepto de emoción, es importante señalar que existen diversas emociones; por lo que se hará énfasis en la descripción de las emociones que más frecuentemente experimentan las niñas y los niños en su diario vivir.

DEFINICIÓN DE EMOCIONES

Todas las personas experimentamos diversas emociones a diario, a continuación se detallarán solo cinco emociones, esto por ser las emociones que más frecuentemente experimentan las niñas y los niños.

- **Enojo/ira**

La ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos" (Bisquerra, 2001, p. 100) y según este autor se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira exige una respuesta urgente.

- **Miedo**

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, esto según Bisquerra (2001) quien añade que el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa. En cuanto al papel del organismo, este mismo autor indica que "el organismo reacciona rápidamente, movilizándolo una gran cantidad de energía, de tal forma que prepare el cuerpo para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones normales" (p. 102).

- **Tristeza**

La tristeza, según Bisquerra (2001) es desencadenada por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza.

- **Felicidad**

Según Bisquerra (2001) la felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto así como un estado de bienestar; este mismo autor relaciona la felicidad con el gozo, la sensación de bienestar, al capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría.

- **Amor**

El amor es la emoción experimentada por una persona hacia otra persona, ideal, animal cosa, etc. Para Bisquerra (2001) hay diversos tipos de amor, entre estos el maternal, erótico, fraterno, etc. En cuanto a la respuesta del organismo Goleman (1996) expone que hay una respuesta de relajación, calma y satisfacción.

Es importante tomar en cuenta que todas estas emociones se experimentan constantemente y en el caso de muchos estudiantes, éstas y éstos no saben asumir o expresarlas de la forma más adecuada, por lo cual es importante tomar en cuenta la importancia de que usted como docente eduque emocionalmente a sus estudiantes, a continuación se establecerá el término de educación emocional.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Se comprende 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 objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2001, p.243)

Cabe resaltar como la educación emocional juega un papel primordial en cada espacio de la vida de las personas y aún más de las niñas y niños, ya que concibe a éstas y éstos desde un punto de vista holístico y preventivo, siempre en mira a estilos de vida mejores y a relaciones intrapersonales e interpersonales más saludables, por lo que a continuación se presentan los objetivos de la educación emocional.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

En la búsqueda de mejores estilos de vida y conductas más saludables, la educación emocional propone diversos objetivos, entre éstos según Bisquerra (2001) pueden encontrar los siguientes:

Objetivos de la educación emocional

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.

Fuente: (Bisquerra, 2007, p243).

Con la educación emocional lo que se busca es que las personas tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas, de manera que éstas no afecten sus vidas, y que por el contrario, promuevan el bienestar personal y social, dichas herramientas son denominadas competencias, se citarán las cinco competencias que establece Bisquerra (2009), pero es importante señalar que para efectos del presente manual solo se trabajará las primeras dos competencias, se ahondarán a continuación las cinco competencias para una mejor comprensión.

COMPETENCIAS EMOCIONALES

Dentro de la concepción de la educación emocional, se vislumbra el desarrollo de ciertos rasgos, actitudes o conocimientos que sean pilares que conduzcan a un adecuado o mejor desarrollo emocional, éstas son llamadas competencias emocionales. Para Bisquerra

(2009) la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de dichas competencias emocionales, las cuales se definen como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2009, pp. 1-2).

El desarrollo de competencias emocionales trae consigo muchas ventajas en diferentes áreas de la vida de las personas, como menciona Bisquerra (2009) éstas influyen positivamente en los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc., estas ventajas y muchas otras más benefician a las personas, favoreciendo un desarrollo saludable e integral, el cual a la vez propicia el bienestar.

Para este autor las competencias emocionales son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar, éstas se describen a continuación:

- **Conciencia emocional**

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, esto según Bisquerra (2009) lo cual para este autor incluye la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. El conocer las emociones propias y las de los demás se consigue a través de la observación propia y de las otras personas.

Dentro de esta competencia Bisquerra (2009) incluye las siguientes microcompetencias:

- Toma de conciencia de las propias emociones: es la capacidad para percibir, identificar y etiquetar las emociones propias.
- Dar nombre a las emociones: se refiere al uso de un vocabulario emocional adecuado para designar las emocionales que se experimentan.
- Comprensión de las emociones de los demás: es la capacidad para percibir las emociones de otras personas así como de implicarse en sus vivencias emocionales por medio de la empatía.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: hace referencia a que la emoción, cognición y conducta están en constante interacción, y que “los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición” (Bisquerra, 2009, p. 3).

Esta competencia emocional es el primer paso de la educación emocional, y se basa principalmente en tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de otras personas para poder tener responsabilidad ante las emociones que se experimentan. Se dice que esta competencia “es el primer paso para poder pasar a las otras competencias” (Bisquerra, 2009, p.3) ya que la conciencia emocional es la base sobre la que se construyen y desarrollan las otras competencias.

• Regulación emocional

Otra de las competencias emocionales es la regulación emocional, la cual se refiere a "la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc" (Bisquerra, 2009, p.3).

La regulación emocional es para Bisquerra (2009) el elemento esencial de la educación emocional, y está compuesto por aspectos como la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, el desarrollo de empatía, entre otros.

Esta competencia también está conformada por microcompetencias, según Bisquerra (2009) son las siguientes:

- Expresión emocional apropiada: "es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada" (p.3).
- Regulación de emociones y sentimientos: se refiere a la regulación emocional, lo cual implica saber y aceptar que las emociones deben ser reguladas; esta microcompetencia incluye: regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración, capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo.
- Habilidades de afrontamiento: se refiere a la "habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales" (Bisquerra, 2009, p.3). Esta habilidad es de suma importancia, ya que como menciona Álvarez et al (2001) las personas en todo su ciclo vital, enfrentan constantemente situaciones problemáticas y de conflicto, tanto consigo mismo como con otras personas, las cuales si no se solucionan pueden llegar a desencadenar serios problemas, y tanto la competencia de regulación emocional, como específicamente la habilidad de afrontamiento, viene a ser una herramienta esencial para solucionar conflicto de forma más saludable y adecuada para el bienestar de las persona.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: hace referencia a la capacidad para crear emociones que generen bienestar y disfrute de la vida, como por ejemplo la alegría, el amor.

Esta competencia viene hacer énfasis en la idea de que no hay emociones buenas o malas, sino que hay que aprender a regular las emociones que se experimentan, principalmente para no dejar que estas emociones provoquen situaciones que pueden perjudicar a uno mismo u a otras personas, esta es la importancia de la regulación emocional.

• Autonomía emocional

Esta competencia emocional hace referencia a la capacidad de generarse las propias emociones y defenderse de las emociones tóxicas.

En cuanto a esta competencia, Bisquerra (2009) explica que se relaciona con la auto-gestión personal, y que incluyen las siguientes microcompetencias: autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia.

Para Álvarez, Bisquerra, Filella, Vita, Martínez y Pérez (2011) la autoestima se refiere a cómo se siente una persona consigo misma, por lo que una autoestima adecuada está relacionado con una visión racional y con el sentirse satisfecho con uno mismo, y por el contrario una baja autoestima se refleja en un comportamiento inseguro; por lo que estos autores concluyen que la autoestima es un factor relevante para el desarrollo y bienestar emocional.

- **Competencia social**

Esta competencia se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas; Bisquerra (2009) añade que las competencias sociales facilitan las relaciones interpersonales, debido a que en las relaciones sociales están entrelazadas las emociones.

Para tener buenas relaciones con otras personas se debe tener una serie de habilidades y capacidades, las cuáles Bisquerra (2009) nombra como microcompetencias, y son las siguientes: dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos y capacidad para gestionar situaciones emocionales.

Al igual que la autoestima, las habilidades sociales son un factor relevante para el desarrollo y bienestar emocional, Álvarez et al (2001) expone que las habilidades sociales van a ejercer una influencia positiva en el bienestar emocional, debido principalmente a que el relacionarse de forma satisfactoria con otras personas, se mejora la calidad de vida y el bienestar integral.

- **Habilidades de vida y bienestar**

Esta competencia se define como "la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida" (Bisquerra, 2009, p.5); esto con el fin de promover la satisfacción y el bienestar. Para Álvarez et al (2001) las habilidades de vida hacen referencia a comportamientos adecuados para la resolución de conflictos.

Las microcompetencias para Bisquerra (2009) son: fijar objetivos adaptativos; toma de decisiones; la búsqueda de ayuda y recursos; ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida; el bienestar emocional y fluir.

Estas competencias emocionales son la base fundamental de la Educación Emocional, por lo cual se debe promover el desarrollo y fortalecimiento de competencias emocionales en las personas con el fin de brindar una Educación Emocional que ofrezca un sin número de ventajas a la vida de las personas, al posibilitar una mejor calidad de vida y bienestar integral. Tomando en cuenta esto se puntuarán a continuación las ventajas de la educación emocional para el bienestar de las personas.

VENTAJAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Se ha retomado en varios apartados el papel protagónico que tiene la educación emocional en un sin número de situaciones de la vida cotidiana y en el óptimo desarrollo del

bienestar personal y social de las personas, sin embargo más propiamente en éste sentido Goleman (1996) señala puntualmente varias ventajas de la educación emocional en las cuales sobresalen:

Autoconocimiento emocional

- Mejora el reconocimiento y la designación de las propias emociones.
- Mayor capacidad para entender las causas de los sentimientos.
- Reconocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones.

Manejo de las emociones

- Menor cantidad de bromas, peleas e interrupciones de la clase.
- Mayor capacidad para expresar adecuadamente el enojo, sin pelear.
- Menos suspensiones y expulsiones.
- Menos comportamiento agresivo o autodestructivo.
- Más sentimientos positivos sobre ellos mismos, la escuela y la familia.
- Mejor manejo del estrés.
- Menor soledad y ansiedad social.

Aprovechamiento productivo de las emociones

- Más responsabilidad.
- Mayor capacidad de concentrarse en la tarea que se tiene entre manos y de prestar atención.
- Menos impulsividad, mayor autocontrol.
- Mejores calificaciones en las pruebas de rendimiento escolar.
- Empatía: interpretación de las emociones.
- Mayor capacidad para comprender el punto de vista de otra persona.
- Mejora de la empatía y de la sensibilidad para percibir los sentimientos de los otros.
- Mejora de la capacidad de escucha.

Mejora de las relaciones personales

- Mejora en la resolución de conflictos.
- Mejor actitud positiva en la comunicación.
- Mayor preocupación y consideración.
- Mayor cooperación, ayuda y actitud de compartir.

(Goleman, 1996, pp. 326-327)

Son muchas las mejorías y ventajas que brinda la educación emocional ya que permite conocer las propias emociones e interiorizar muchos aspectos de la vida propia, para luego poder detectar las emociones de las demás personas, llevando a mejores relaciones interpersonales; propiamente en las niñas y los niños son de suma importancia ya que como lo menciona Goleman (1996) los cursos de alfabetización emocional parecen ayudarles a que cumplan más eficazmente sus papeles en la vida como estudiantes, hijas e hijos, ciudadanas y ciudadanos, etc.

De igual forma para poder realizar un apoyo más oportuno y lograr un mejor conocimiento de las niñas y los niños con los que se trabajará el manual, se presenta a continuación una caracterización de la etapa del desarrollo de éstas y éstos.

CARACTERIZACIÓN DE LA ETAPA DEL DESARROLLO: NIÑEZ INTERMEDIA

Para desarrollar el presente manual, es importante que usted conozca la etapa de desarrollo en la que se encuentran sus estudiantes, se espera que este manual sea utilizado por docentes de preescolar y primer ciclo, de niñas y niños con edades entre los 5 y los 9 años por lo que se puede citar que se encuentran en la etapa del ciclo vital llamada niñez intermedia; por lo cual es importante destacar los aspectos más sobresalientes en cuanto al desarrollo emocional.

En esta etapa el desarrollo emocional consiste en el control de las emociones negativas. Los niños descubren lo que les produce enfado, miedo, tristeza y cómo otras personas reaccionan ante la presión de estas emociones y aprenden a modificar su comportamiento en consecuencia. Ellos asimilan entre sentir una emoción y expresarla. (Papalia et al, 2005, p.372)

Además algunos cambios en el desarrollo emocional que son propios de la etapa del desarrollo son:

- Una mayor capacidad para entender emociones complejas como el orgullo y la vergüenza.
- La comprensión de que se puede experimentar una emoción en una situación determinada.
- Una mayor tendencia a tomar en consideración los hechos que da lugar a una reacción emocional.
- Mejora en la capacidad de suprimir u ocultar reacciones emocionales negativas.

Dentro de ésta etapa las niñas y los niños experimentan un amplio desarrollo socioemocional como lo menciona Santrock (2003) el mundo socioemocional de la niña y el niño se amplía y adquiere una mayor complejidad.

De aquí radica la importancia de que como docentes se eduque emocionalmente a las niñas y los niños, promoviendo de esta manera en el estudiantado un adecuado conocimiento y regulación de sus emociones, esto les ayudará a poder tomar conciencia de lo que están experimentando en un determinado momento y darle nombre a esa emoción, lo que les permitirá poder expresarlas y desarrollar habilidades para poder manejarlas de manera adecuada, propiciando de esta manera habilidades de interacción social para establecer relaciones más armoniosas con su grupo de iguales y con su familia, siendo éstas de suma importancia para su supervivencia, lo que les desarrollará bases adecuadas para el desarrollo integral de su vida como personas adultas.

Estrategia metodológica

EL PERSONAL DOCENTE Y SU FUNCIÓN ORIENTADORA

Ya como se mencionó anteriormente, la Orientación es un servicio que brinda apoyo a toda la comunidad educativa para de esta forma promover el desarrollo integral de cada una de las personas que la integra. Pero, ¿por qué si se trata de una propuesta de Orientación es el personal docente el responsable de trabajar este manual? Es aquí donde cabe aclarar, que las maestras y los maestros poseen una función orientadora. Pereira (2007) rescata que el profesorado no es un especialista en orientación, pero que dentro de las funciones docentes se puede contribuir en esta labor. Es decir, que a pesar de que el personal docente no le corresponde tareas propias de la Orientación, cumple ciertas labores esto debido a que son las personas que pasan mayor tiempo con las niñas y los niños en el aula, además por que el trabajo que realizan tanto maestras como maestros, cumple una serie de funciones que engloban desde la parte didáctica, hasta el trabajo personal con las niñas y los niños. Convirtiéndose así en un valioso recurso para el desarrollo de los niños y las niñas en aquellas instituciones educativas donde no se ofrezca el servicio de Orientación.

Es decir, que para lograr los objetivos planteados en este manual la docente y el docente tienen a su alcance una serie de recursos, los cuales ofrecen a la escuela, opciones para que se puedan desplegar las actividades de aprendizaje, el nivel de expectativas que ambos actores tienen de lograr una experiencia pedagógica exitosa, el bienestar o satisfacción del profesorado en relación con la escuela y el vínculo que establecen con el estudiantado y la comunidad, el grado de valoración que el alumnado siente por parte de las docentes y los docentes.

Se debe tomar en cuenta, como ya se ha mencionado anteriormente, la relevancia del papel de la persona profesional en Orientación; es importante recalcar la labor de la persona profesional en Orientación en el rol de acompañamiento en el desarrollo del presente manual, eso sí, en el caso de que se ofrezca este servicio en la institución educativa en la que el personal docente labora. Por lo que se recomienda, a las y los profesionales en Orientación, brindar un acompañamiento y un seguimiento del proceso desarrollado por el personal docente con el estudiantado, no solo al inicio sino a lo largo de todo el proceso, es decir, acercarse a las y los docentes y los grupos cada dos semanas, esto con el fin de fortalecer la función docente mediante el aporte de la Orientación. Por otra parte, en aquellas instituciones educativas en que no exista el servicio de Orientación como tal, se podrá recurrir a aquel comité o departamento que cumpla una función de apoyo al personal docente y al estudiantado.

¿POR QUÉ ES EL PERSONAL DOCENTE EL QUE DEBE UTILIZAR ESTE MANUAL?

Dentro de los centros educativos y en la educación en general, cumple un papel protagónico el personal docente, quienes son parte esencial en la vida del estudiantado, al pasar la mayor parte del tiempo con ellas y ellos se convierten en figuras muy significativas para éstas y éstos, por tal motivo es ideal que establezcan un vínculo con sus estudiantes, en

donde se visualicen competencias emocionales en la maestra y el maestro, como lo indica Extremera y Fernández- Berrocal (2004) al mencionar que "...para enseñar matemática o geografía el profesor debe poseer conocimientos y actitudes hacia la enseñanza de esas materias, las habilidades emocionales, afectivas y sociales que el profesor debe incentivar en el alumnado también deberían ser enseñadas por un equipo docente que domine dichas capacidades."(p.1) las estudiantes y los estudiantes no son entes pasivos, ellas y ellos necesitan de un acercamiento con su maestra o maestro que les facilite el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para implementar la educación emocional en las instituciones educativas, es ideal preparar y orientar al personal docente ya que muchas y muchos no cuentan con la formación suficiente como lo menciona Extremera y Fernández-Berrocal (citados en Vivas, 2004) al mencionar que "son muy pocas las instituciones formadoras de formadores que tienen establecidos programas específicos con contenidos de educación emocional, que fomenten en el profesorado las habilidades necesarias para cumplir con la demanda actual de la educación emocional de los ciudadanos" (p.4), por lo que es necesario que éstas y éstos sean capacitados en el tema para vincularlo en su labor diaria y en cada proyecto educativo que se impongan. Y que por lo tanto, cuenten con un recurso, en este caso un manual, para la implementación de procesos de educación emocional dentro del aula. Es por estas razones que dentro de este manual se incluye un módulo dedicado exclusivamente al desarrollo emocional del personal docente encargado de trabajar el presente material, más adelante se explican los detalles de este módulo específico.

PERFIL DEL PERSONAL DOCENTE

Es importante que el personal docente además de desarrollar un propio conocimiento emocional, posea ciertas características para la aplicación del presente manual con el estudiantado de los distintos niveles, a continuación se presentan dichas características:

- Es de suma importancia que el personal docente cuente con la disposición necesaria para poner en práctica las estrategias planteadas en el presente manual, así como esfuerzo y dedicación para alcanzar los objetivos propuestos; propiciando un ambiente donde el grupo se sienta cómodo, seguro y motivado.
- El profesorado debe autoanalizarse y trabajar en el reconocimiento, expresión y manejo de sus propias emociones, mediante el módulo dedicado exclusivamente para el personal docente, esto como parte de las competencias fundamentales para abordar este tema con el estudiantado por medio de las estrategias propuestas en el presente manual.
- Se considera de suma relevancia que el personal docente entienda la educación no solo como un proceso de aprendizaje de contenidos y competencias cognitivas, sino que también es un espacio que fomenta la formación integral de la población estudiantil (Buitrón & Navarrete, 2008)
- Asimismo, ser consciente de la importancia del reconocimiento y manejo de las emociones para el alcance de un desarrollo integral.
- Hacer lectura del referente teórico brindado en el presente manual, para complementar la labor docente y fundamentar la ejecución de las estrategias.
- El personal docente, cuando sea esto necesario, adecuar las estrategias a las necesida-

- des y características de la población estudiantil (Márquez, 2009)
- Tener la habilidad para comunicarse de manera asertiva con sus estudiantes (Galvis, 2007); así como demostrar empatía, escucha y comprensión hacia las situaciones o vivencias de las niñas y los niños.
 - Seguir de cerca el desarrollo y crecimiento del estudiantado (Galvis, 2007); utilizando el recurso planteado para la evaluación de los módulos para medir el desempeño de los niños y las niñas, y el desempeño docente.
 - Desarrollar un trabajo en equipo (Galvis, 2007), esto al realizar una labor en conjunto con la persona profesional en Orientación, o en caso de que este profesional no exista en el centro educativo, trabajar en conjunto con los demás docentes.
 - Tener conocimiento de las características y tareas propias de las distintas etapas del desarrollo en la que se encuentran sus estudiantes (Gómez y Chegwin, 2009).
 - Tener interés por el desarrollo emocional de sus estudiantes y comprender que éstos poseen un papel activo en la construcción del aprendizaje, y fomentar esta idea en ellas y ellos de forma que participen de manera activa en este proceso.
 - Expresar adecuadamente y asertivamente sus emociones en la relación con sus estudiantes.
 - Tomar en cuenta la estrategia metodológica planteada en este manual para el alcance esperado de los objetivos.
 - Poseer y desarrollar la habilidad para detectar y aprovechar oportunidades, para retomar lo aprendido a través de lo trabajado en este manual.
 - Por último, se espera que la y el docente sea perseverante y que no se deje vencer por los obstáculos que puedan presentarse.

ORGANIZACIÓN DEL MANUAL

Este manual consiste en una propuesta de estrategias para fortalecer el desarrollo de las competencias emocionales de la conciencia y la regulación emocional, primeramente en el personal docente y luego en las niñas y los niños.

Se divide en seis diferentes módulos de trabajo, como se ha mencionado anteriormente el primero de los módulos está dedicado a la promoción del desarrollo emocional docente. Los siguientes cinco módulos, son dedicados a los niños y las niñas, estos últimos módulos se encuentran organizados por edades, es decir que el segundo módulo está dirigido a estudiantes de cinco años, el tercer módulo es para niños y niñas de 6 años, el cuarto para niños y niñas de 7 años, el quinto para niños y niñas de 8 años y el sexto módulo para niños y niñas de 9 años. Cada módulo se titula de la siguiente manera:

- **Módulo I** Para el desarrollo emocional docente
- **Módulo II** ¡Bienvenid@s al mundo de las emociones!
- **Módulo III** Mis emociones: la gran aventura
- **Módulo IV** El divertido mundo de las emociones.
- **Módulo V** Mis amigas las emociones
- **Módulo VI** Juntos hacia la meta: ¡sé manejar mis emociones!

Cada una de las estrategias que se presentan en este manual se definen como un recurso para el personal docente, las cuales podrán ser utilizadas como una acción a ejecutar

dentro del aula para el beneficio de las niñas y los niños, y en promoción del desarrollo integral, y por lo tanto de la educación emocional.

IMPLEMENTACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS

Ya que hemos conocido un poco más de cómo se presenta y de qué manera está conformado este manual, ahora es necesario conocer un poco más de cómo utilizarlo e implementar sus estrategias.

El primer módulo debe ser trabajado por cada docente de manera individual y contestando cada uno de los ejercicios, cada una de las estrategias trae las instrucciones necesarias, así como el material.

Para la implementación de los módulos siguientes, es primeramente necesario tomar en cuenta que cada módulo corresponde a un grupo etario, es decir que el segundo módulo está dirigido a niños y niñas de 5 años, el tercer módulo para estudiantes de 6 años, el cuarto módulo para 7 años, el quinto módulo para 8 años y el sexto módulo dirigido a niños y niñas de 9 años. Esto para facilitar el proceso de implementación de las estrategias, donde **será el docente el que deberá seleccionar el módulo a trabajar según la edad de sus estudiantes.**

Se recomienda a cada docente, buscar un espacio dentro del horario lectivo para la implementación de estas estrategias, de por lo menos una vez a la semana, en espacios de al menos 40 minutos o una lección, eso sí, existen algunas estrategias que su duración es menor a los cuarenta minutos, y habrá otras que necesiten un poco más de tiempo. Por lo que se recomienda prever, con antelación, el espacio que se designará a la implementación de las estrategias, así como contar con los materiales necesarios.

A pesar de que las estrategias que en este manual se presentan podrían funcionar para la resolución de algún conflicto o situación que se presente en el aula, no se recomienda desarrollarlas inmediatamente después de que se haya presentado alguna situación en el aula, sino que sea al menos un día después.

También se considera importante que la persona encargada de aplicar sea el docente guía del grupo; pero esto podría modificarse si se desea. Pero eso sí, deberá existir sólo una persona encargada, tratando de que dentro de cada módulo sea el mismo docente el que desarrolle las estrategias de un mismo módulo. Esto debido a la posibilidad de que los niños y las niñas al cambiar de nivel sus profesores cambien. Es decir, por cada módulo deberá ser un único docente, la persona que trabaje con el estudiantado.

Asimismo, cada módulo deberá de aplicarse en su totalidad, es decir una vez que se inicie un módulo no se podrá pasar a otro que se considere necesario. Cada uno de los módulos presenta una adaptación por edad, por lo que el módulo dirigido a niños y niñas de cinco años, no le resultará igualmente atractivo a los niños y niñas de nueve años. En general, se recomienda utilizar el manual tal y como se le plantea, respetando el orden de presentación de módulos y de estrategias, debido a que estas se encuentran organizadas para propiciar un mejor aprendizaje y desarrollo de los niños y las niñas.

DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS

Cada estrategia, que se encuentra dentro de cada módulo, se plantea con todos los elementos necesarios para su desarrollo, asimismo este manual cuenta con su versión del material para ser utilizado por el estudiantado. Además, existe un segundo documento, exclusivo para el uso de los niños y las niñas, donde se hallan todos los materiales a utilizar para el desarrollo de cada módulo, pero en una versión simplificada y con las instrucciones mucho más sencillas que en la versión del manual para el docente.

Es decir, es importante que cada estudiante cuente con su respectivo manual; en el caso de que los niños y las niñas no tengan su propio manual, el docente podrá acceder a este manual y fotocopiar el material necesario para entregar a las niñas y los niños. Cuando se requiera uno de estos materiales se especifica dentro de la estrategia.

Como último paso a seguir durante la implementación de cada estrategia, se trabajará en un momento de conversación, el cual consiste en un espacio donde se discute y se profundiza en lo trabajado y en las experiencias propias de cada niña y niño con respecto al tema. Para poder desarrollar ese momento de conversación el docente cuenta con una ficha ubicada al final de cada estrategia, donde se incluyen una serie de preguntas que guiarán la conversación; es así como esta puede ser recortada por el docente para la formación de un fichero, si así lo desea.

Se pretende que el personal docente dentro del horario lectivo designe un espacio para el desarrollo de las estrategias; y que este espacio se logre semana a semana, y que dentro de estos momentos debidamente seleccionados se logren llevar a cabo las estrategias de la manera que se plantean. Como se mencionó anteriormente, los módulos y las estrategias poseen un orden lógico, el cual debe respetarse.

Pero no se puede dejar de lado, el hecho de que dentro de la dinámica de aula, existe la posibilidad de que se den ciertas situaciones, o que surjan momentos o circunstancias que requerirán de algún tipo de intervención (tomando en cuenta que tal y como se recomendó anteriormente, no se debe implementar la estrategia inmediatamente después de la situación dada, sino al menos esperar un día; esto debido a que las estrategias que aquí se presentan son de carácter preventivo y no remedial). Es así como se presentan a continuación, una organización de las estrategias de tal modo que según la situación se aplique una de las estrategias aquí presentadas, en caso de que se dé una situación especial en el aula y se necesite intervenir.

Ver cuadros página siguiente.

<p>VOCABULARIO EMOCIONAL</p> <p>Estrategia 16 Estrategia 24 Estrategia 1 Estrategia 8 Estrategia 2</p>	<p>DISTINGUIR LO QUE SIENTEN</p> <p>Estrategia 9 Estrategia 25 Estrategia 32</p>	<p>EMPATIA</p> <p>Estrategia 33 Estrategia 11 Estrategia 10 Estrategia 34 Estrategia 35 Estrategia 31 Estrategia 15</p>	<p>RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES</p> <p>Estrategia 3 Estrategia 26 Estrategia 11 Estrategia 18 Estrategia 39 Estrategia 31 Estrategia 7 Estrategia 15</p>
<p>PRACTICA DE EMOCIONES</p> <p>Estrategia 10 Estrategia 34 Estrategia 35 Estrategia 22 Estrategia 31 Estrategia 30 Estrategia 15</p>	<p>CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LAS EMOCIONES</p> <p>Estrategia 6 Estrategia 10</p>	<p>MIEDO</p> <p>Estrategia 28 Estrategia 29</p>	<p>ENOJO</p> <p>Estrategia 37 Estrategia 21 Estrategia 5 Estrategia 13 Estrategia 40 Estrategia 14</p>

EVALUACIÓN DE MÓDULOS

La evaluación es sumamente importante y se constituye como uno de los elementos básicos del programa, iniciándose con el establecimiento de los objetivos y efectuándose a lo largo de todo el proceso con el fin de determinar el cumplimiento de los mismos, no sólo para obtener una nota, sino con el fin de determinar el grado de participación y asimilación de las estrategias, para el logro del desarrollo integral del estudiantado como objetivo primero.

La tarea de la evaluación se lleva a cabo mediante la evaluación por portafolios, la cual se define como una producción individual, que contempla los conocimientos y habilidades adquiridas mediante un proceso de enseñanza – aprendizaje; el portafolio informa del proceso personal seguido por el estudiantado, permitiéndoles ver sus esfuerzos y logros, en relación a los objetivos de aprendizaje.

El potencial del portafolio reside en que permite identificar habilidades complejas adquiridas y desarrolladas por el estudiante. Uno de los principales objetivos mediante este tipo de evaluación, es la construcción de los conocimientos por parte de los estudiantes, así como demostrar el desarrollo de nuevas habilidades y conocimientos adquiridos.

Por lo que, para su implementación, cada docente deberá asignar un fólder o carpeta a cada estudiante, el cual sirva como portafolio para ir guardando las evaluaciones realizadas.

En este proceso de evaluación participa tanto el estudiantado como el profesorado; esta tarea evaluativa se divide en tres partes, las cuales se explican a continuación:

- Luego de cada módulo de trabajo se encuentra un instrumento de evaluación que consta de una serie de preguntas y de un espacio para observaciones y comentarios; esta evaluación la debe responder la maestra o el maestro de acuerdo al desempeño y trabajo de la estudiante o el estudiante, esto se debe realizar de manera individual a cada niña o niño, y luego incorporarlo en el folder de evaluación de cada estudiante.
- Luego del apartado del módulo IV se encuentra un instrumento de evaluación denominado "Evaluación docentes", ésta también se debe realizar luego de cada módulo de trabajo, pero debe ser respondida por el profesorado, de acuerdo al trabajo y desempeño docente durante las estrategias desarrolladas con las niñas y los niños.
- Por último se encuentra la evaluación para las niñas y los niños, la cual se encuentra en el material para el estudiantado, se ubica luego de cada módulo de trabajo, para esta evaluación se le debe explicar a la población estudiantil en qué consiste la evaluación, cuál es el objetivo, también se debe indicar el momento en que se debe responder a este instrumento.

De acuerdo con la información presentada anteriormente, se puede apreciar que este proceso de evaluación constituye al mismo tiempo una autoevaluación del trabajo elaborado.

Por último, se recomienda que según la información que se obtenga de la evaluación de los módulos, sea el mismo personal docente que decida si deberá reforzar alguna estrategia para el desarrollo de las competencias emocionales esperadas.



MÓDULO I

Para el desarrollo
emocional docente



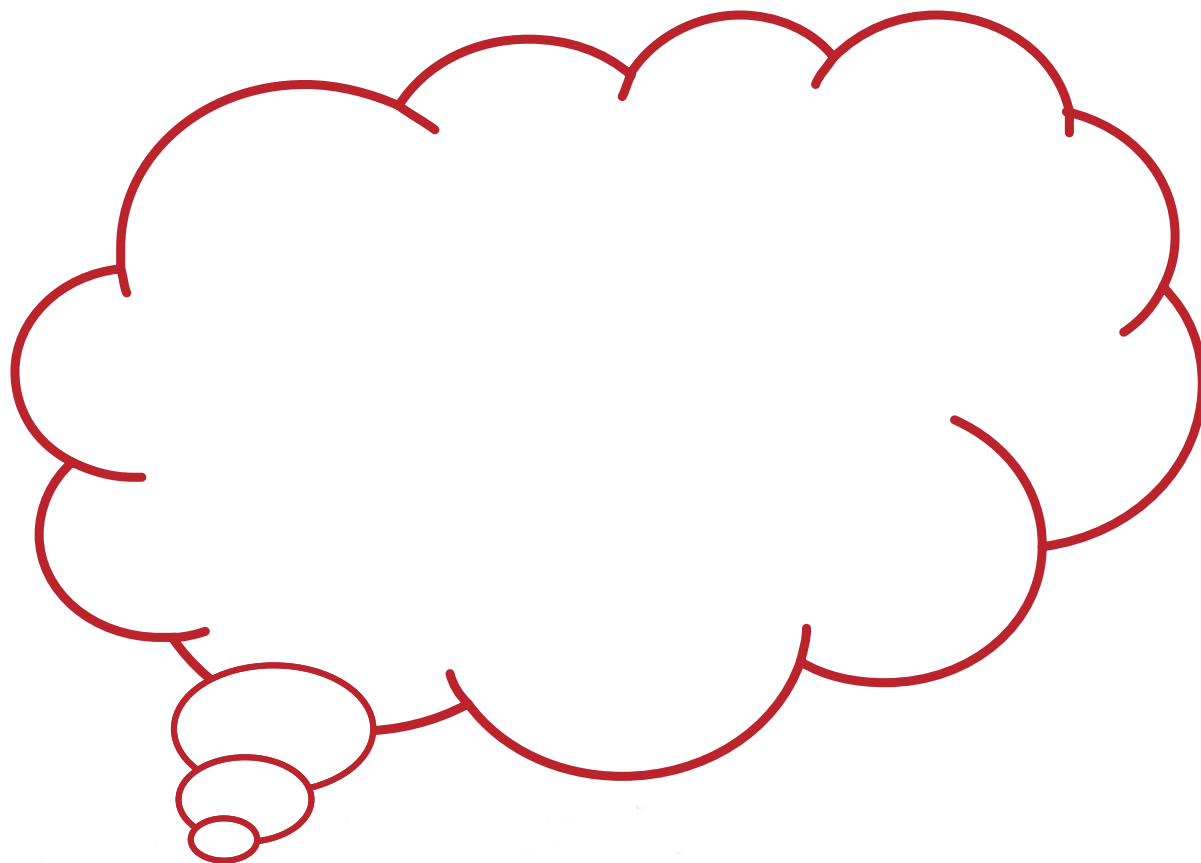
PARA LA REFLEXIÓN

Ser docente no significa solo dar clases, sino educar para la vida. Cuando una niña o un niño, ingresa al sistema educativo es el docente el que asume un papel de ejemplo a seguir para sus estudiantes. Es así como se apela mediante el trabajo de las estrategias que se le presentan a continuación un crecimiento mayor de cada docente, para de esta manera formar personas integrales.

Además se le hace un llamado a todas aquellas y todos aquellos docentes, para que sigan adelante con su gran tarea, mediante la entrega, el compromiso y la dedicación para formar personas.

Conociendo las emociones

Elabore un listado de las emociones que conoce.



¿Algunas de las emociones que mencionó anteriormente las ha identificado en alguna o alguno de sus estudiantes?

PARA LA REFLEXIÓN

Las emociones son aquello que sentimos y las maneras de reaccionar ante las muchas situaciones de la vida. En ocasiones las emociones toman control sobre nosotros cuando estamos atravesando un momento específico, de ahí la importancia de saber cómo manejarlas, pero debemos entender que el primer paso es conocerlas, una vez que yo pueda nombrar lo que siento, podré saber cómo hacerle frente.

Así me siento

A continuación se le presenta un asocio de posibles situaciones que usted puede experimentar en su vida diaria, en la columna de la derecha se encuentran emociones que usted pueda sentir a raíz de dichas situaciones, coloque en la columna de la izquierda la sigla(s) de la(s) emoción(es) que le genera esa situación (Puede seleccionar una o varias emociones) además puede agregar otras situaciones y otras emociones que no están contempladas en el pareo.

Cuando estoy compartiendo con mis amigos o amigas siento	<input type="checkbox"/>	AG Angustia
Cuando estoy enseñándole a mis estudiante siento	<input type="checkbox"/>	F Felicidad
Cuando estoy compartiendo con mi familia siento	<input type="checkbox"/>	M Miedo
Cuando algo no sale como lo esperaba siento	<input type="checkbox"/>	E Enojo
Cuando me cuesta manejar la disciplina de mis estudiantes siento	<input type="checkbox"/>	A Amor
Cuando un estudiante me abraza siento	<input type="checkbox"/>	T Tristeza
Cuando un o una estudiante está pasando por una situación difícil siento	<input type="checkbox"/>	V Vergüenza
Cuando estoy cansada o cansado siento	<input type="checkbox"/>	I Incertidumbre
Cuando estoy realizando lo que más me gusta hacer siento	<input type="checkbox"/>	AS Ansiedad
Cuando cumplo con todos mis objetivos propuestos siento	<input type="checkbox"/>	P Preocupación
Cuando estoy de vacaciones siento	<input type="checkbox"/>	D Desesperación
Cuando alguien muy importante para mí me dice que me quiere siento	<input type="checkbox"/>	

PARA LA REFLEXIÓN

El conocer la (s) emoción (es) que comúnmente experimentas te ayuda a saber cómo estás por dentro, es decir, a detenerte por un momento y pensar un poco en lo que está sucediendo en tu vida y si te sientes satisfecho o satisfecha con lo que usualmente sueles hacer.

Así mismo el conocer tu reacción hacia dichas situaciones te ayuda a saber si te sientes complacido o complacida con lo que usualmente sueles hacer en tu vida diaria y de no ser así se hace necesario encontrar la manera de sentirte cómodo o cómoda con tu vida.

Quando estoy aquí me siento así

A continuación se le presentan tres contextos casa, trabajo y otros lugares, escriba en los espacios pequeños que se encuentran alrededor de las estrellas grandes tres o mas emociones que comúnmente experimenta estando en esos lugares.







PARA LA REFLEXIÓN

Las personas usualmente se enfrentan a muchas situaciones en cada uno de los contextos en los que se desenvuelve, muchas de ellas agradables, otras situaciones no tanto, lo importante de esto es que puedan reconocer lo que experimenta en esos contextos y poder encontrarle sentido a todo lo que siente y sucede a su alrededor y darse cuenta si se sienten a gusto y de no ser así qué puede hacer para sentirse mejor.

El trabajo, el hogar, son lugares que no se pueden evitar, de aquí radica la importancia de sentirse satisfecho o satisfecha en cada uno de esos lugares porque de eso va a depender tu estabilidad emocional.

Emociones que experimenté el día de hoy

En la tabla a continuación se le solicita que en la columna de la izquierda escriba el día en que está desarrollando esta estrategia y en la columna de la derecha escriba la(s) emoción(es) que experimentó en el transcurso de ese día y la situación que originó esa emoción.

FECHA:	<i>¿Cuál fue la emoción que experimenté? ¿Qué situación originó esa emoción?</i>
MAÑANA	
TARDE	
NOCHE	

PARA LA REFLEXIÓN

Es importante realizar un análisis de las emociones que usted experimenta en el transcurso de su día y las situaciones que le originan sentir esas emociones, si se le hace fácil o difícil reconocer estas emociones, si durante el día su estado emocional fue constante o al contrario experimentó varias emociones, además es necesario analizar sus respuestas ante estas emociones y si son las adecuadas o considera que existe algo en lo que debe de trabajar. Es común que durante el día se experimenten diferentes emociones, esto debido a las situaciones que se le presentan, lo importante es ser consciente de esas emociones para fomentar su propia autoconciencia emocional.

Emociones: Causas y Consecuencias

En la hoja que se presenta en la siguiente página, debe escribir una emoción en la primera línea, debajo del epígrafe emoción. Se recomienda empezar por alguna de estas emociones: enojo, miedo, tristeza y alegría. Una vez escrita la primera emoción se llenan los demás epígrafes.

Es fundamental tomar en cuenta la diferencia entre la respuesta impulsiva (aquello que uno tiene deseos de hacer), respuesta apropiada (lo que se considera apropiado desde la razón dialógica), y la respuesta adoptada (lo que se hace realmente). Por ejemplo, cuando se experimenta enojo, seguramente tiene impulsos de agredir (física o verbalmente). Pero esto puede tener serias consecuencias. Hay otra respuesta más apropiada.

Emoción:

Causa: _____

Respuesta impulsiva: _____

Respuesta adoptada: _____

Respuesta apropiada: _____

Consecuencias: _____

Emoción:

Causa: _____

Respuesta impulsiva: _____

Respuesta adoptada: _____

Respuesta apropiada: _____

Consecuencias: _____

Emoción:

Causa: _____

Respuesta impulsiva: _____

Respuesta adoptada: _____

Respuesta apropiada: _____

Consecuencias: _____

Emoción:

Causa: _____

Respuesta impulsiva: _____

Respuesta adoptada: _____

Respuesta apropiada: _____

Consecuencias: _____

Estrategia tomada de: Bisquerra, R. (2010).

PARA LA REFLEXIÓN

El manejo de emociones es una competencia emocional sumamente esencial en la vida de las personas, pero antes de buscar las formas de expresar y manejar las emociones de manera saludable es importante tomar un espacio para conocer qué es lo que está causando dicha emoción, ya que de esta forma se podrá buscar una solución a la situación que está generando esta emoción así como una forma de manejar dicha emoción de manera saludable.

Otro de los pasos fundamentales dentro de este proceso de manejo de emociones es conocer las respuestas que uno da ante determinada emoción, de manera que se puede reflexionar si es o no la respuesta más apropiada tanto para uno mismo como para otras personas.

No hay que olvidar que muchas veces ante la experimentación de diversas emociones actuamos impulsivamente, y eso trae muchísimas consecuencias, por lo cual antes de actuar es importante tomar un momento para pensar en las consecuencias de nuestros actos.

Espero que esta estrategia te haya ayudado a reflexionar sobre las causas, respuestas y consecuencias de las emociones que se experimentan en el diario vivir, el cual es un paso importante en el aprendizaje del manejo de las emociones.

Recuerda dentro de tu diario vivir tomar un momento para pensar cómo actúas ante la vivencias de diversas emociones, esto te ayudará a manejar mejor las emociones.

Manejemos las emociones

Complete la ficha que se le presenta a continuación, luego cada docente deberá tomar un tiempo para analizar sus respuestas, de manera que se reflexione acerca de la importancia de manejar las emociones.

Si la persona así lo desea luego de llenar las fichas con formas de manejar las emociones, puede dedicar un espacio para buscar más recomendaciones para manejar las emociones, ya sea por internet, en libros o consultando a otras personas. Éstas las puede anotar en la misma ficha donde escribió las ideas propias, de manera que pueda acceder a esta ficha en el momento que lo necesite.

FICHA 1

Recomendaciones para manejar la tristeza

¿Qué puede hacer cuando se siente triste para manejar esta emoción de manera saludable?

Escriba otras recomendaciones para manejar la tristeza (de acuerdo con fuentes de internet, libros u opiniones otras personas).

FICHA 2

Recomendaciones para manejar el miedo

¿Qué puede hacer cuando siente miedo para manejar esta emoción de manera saludable?

Escriba otras recomendaciones para manejar el miedo (de acuerdo con fuentes de internet, libros u opiniones otras personas).

FICHA 3

Recomendaciones para manejar el enojo

¿Qué puede hacer cuando siente enojo para manejar esta emoción de manera saludable?

Escriba otras recomendaciones para manejar el enojo (de acuerdo con fuentes de internet, libros u opiniones otras personas).

PARA LA REFLEXIÓN

Muchas veces se piensa que el sentir diversas emociones como el enojo, el miedo y la tristeza es malo, y esto ha hecho que las personas se guarden estas emociones hasta llegar a momentos en que no aguantan más y explotan todo lo que han guardado, teniendo consecuencias para la propia persona como para otras personas que están a su alrededor; esto es una idea totalmente errónea, ya que dentro de la educación emocional es esencial la vivencia y la expresión de emociones, ya que lo que se busca es manejar las emociones no suprimirlas.

Por lo cual es de suma importancia que cada persona pueda manejar sus emociones, ya sea que cada persona busque ideas de cómo puede manejar las emociones o bien que ponga en práctica recomendaciones de otras personas; lo fundamental es que cada persona conozca que le ayuda a manejar las diversas emociones y que ponga en práctica estas estrategias en su diario vivir.

Así puedo manejar el enojo...

A continuación se brindan seis técnicas para manejar el enojo, para que cada docente las practique y las utilice en el momento que sea necesario. Luego se adjunta un boletín con recomendaciones básicas para manejar el enojo.

Estrategias tomadas de: <http://www.slideshare.net/cortizmendoza/tcnicas-para-manejar-el-enojo>

1. Técnica del semáforo

Ésta utiliza una analogía común para establecer los pasos que se recomiendan seguir cuando la persona se enfrenta a una situación que ha provocado enojo.

- El primer paso consiste en detener la conducta y el pensamiento, evitando llevar a cabo respuestas impulsivas.
- El segundo paso consiste en racionalizar la situación y hacer un pequeño estudio de pros y contras sobre nuestras posibles respuestas, generando en ocasiones varias alternativas y seleccionando la más adaptativa a la situación.
- Una vez seleccionada la respuesta (conductual y cognitiva) se procede a ejecutarla.

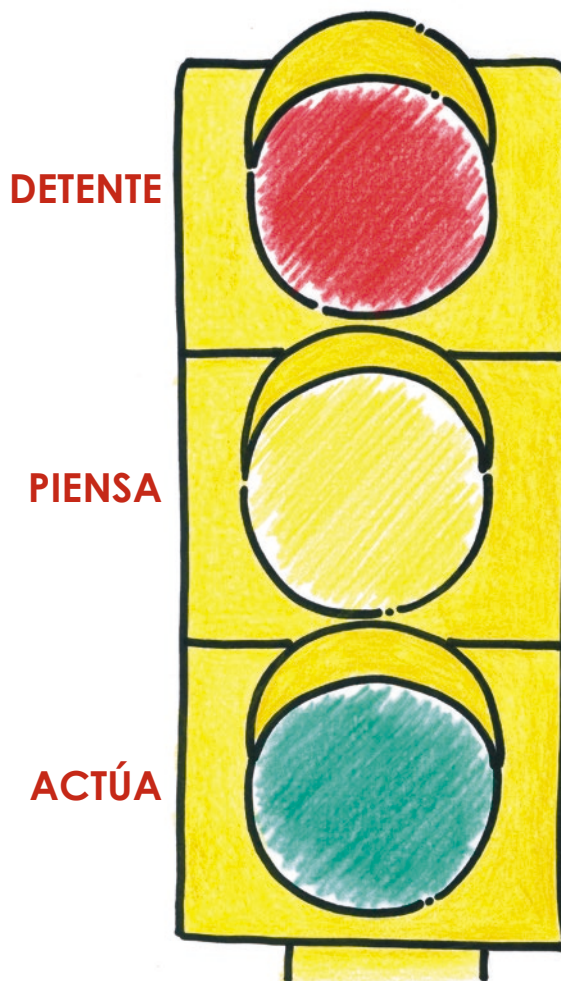
Con esto se evita herir a otras personas y se buscan respuestas asertivas.

2. Método de imaginación

Este método es efectivo para que la persona maneje el enojo. Implica visualizar activamente escenas que representen situaciones reales donde se suele sentir enojo.

Se debe imaginar diciendo lo que quiere expresar la persona en una situación real similar a la que imaginas; se puede imaginar solucionando problemas de forma efectiva.

Este método ayuda a pensar en las posibles áreas problemáticas y en el diseño de las respuestas y funciona como un ensayo que permite actuar sin enojo en situaciones reales o saber manejar el enojo provocado, utilizando una estrategia concreta.



3. Tiempo muerto

Éste implica alejarse de la situación en la que estás cuando las tempranas señales de aviso indican que el enojo está a punto de estar fuera de control.

Esto ayuda a recuperar el control de uno mismo y de la situación. El uso efectivo del tiempo muerto implica reconocer las señales tempranas de que el enojo está fuera de control o está siendo autodestructivo. No se utiliza para evitar la situación, pero sí para enfocar la situación desde un nuevo ángulo y con un nuevo inicio.

Luego, se regresa a la situación y se ve qué ocurre. El tiempo muerto es la oportunidad de hacerse consciente y poner en práctica estrategias para solucionar conflictos.

4. Distracción

Durante el enojo, las personas tienden a enfocarse en las sensaciones físicas o pensamientos conectados con el enojo, por lo que el mantenerse lejos de los pensamientos o de las sensaciones físicas que contribuyen al enojo es muy efectivo.

Con la distracción se interrumpe el combustible del enojo, disminuyendo o eliminando los síntomas. Cuanto más capaz se vuelva una persona de abandonar los pensamientos y sensaciones físicas que se conectan al enojo, habrá una mayor reducción del enojo.

Es importante practicarlo por al menos cuatro minutos antes de esperar una disminución del enojo.

5. Culpa a la almohada

Algunas veces puede ayudar descargar nuestro enojo utilizando una almohada o algún otro almohadón, gritando, golpeando con los puños u otro estilo de desplazamiento.

6. Escribir, dibujar, sopas de letras...

Por medio de estas actividades la persona puede distraer los pensamientos, relajarse, tomar un tiempo fuera y descargar emociones.

Recomendaciones para manejar el enojo de manera saludable

- Identifique los pensamientos negativos, y sustitúyalos por positivos.
- Acepte las cosas que no se pueden cambiar.
- Dese un tiempo fuera. Suena a cliché, pero cuente hasta 10 antes de actuar.
- Dese un espacio. Retírese de la persona con la que está enojado hasta que su frustración disminuya un poco.
- Una vez que se sienta más calmado, exprese su enojo de manera adecuada.
- Haga un poco de ejercicio.
- Piénselo cuidadosamente antes de decir cualquier cosa.
- Busque una solución al problema en lugar de enfocarse solo en pensar qué los hizo enojar.
- Haga declaraciones en primera persona para disminuir las tensiones con la otra persona. Por ejemplo, es mejor decir "yo estoy molesto porque no recogiste tu habitación".
- No redunde sobre la misma situación más de lo necesario. El perdón beneficia a ambas partes en una discusión. Además, recuerde que es poco realista esperar que las otras personas hagan justo lo que usted quiere.
- Use el humor para relajar las tensiones, pero evite el sarcasmo.
- Practique técnicas de relajación como la respiración profunda, la relajación muscular, la visualización de una escena relajante o la repetición de una palabra o frase que lo tranquilice.

Estas recomendaciones fueron tomadas de las siguientes páginas:

<http://www.las-emociones.com/como-manejar-emociones.html>

http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/tips-enojo.html>

PARA LA REFLEXIÓN

El enojo es una de las emociones más peligrosas, ya que el objetivo es dañar mediante el ataque verbal o físico, esto no quiere decir que esta emoción se deba suprimir o evitar, puesto que la expresión emocional es sumamente importante, por lo cual se debe de buscar las formas más apropiadas de expresar esta emoción de manera que no dañe a la propia persona ni a los demás.

Es importante que ponga en práctica en su vida diaria estas estrategias que se brindan como recomendación para el manejo del enojo, de manera que pueda reflexionar y conocer cuál de éstas le puede ayudar más a usted en el momento en que experimenta esta emoción.

Estas estrategias son recomendaciones que puede utilizar en su vida diaria tanto personal como laboral, y a la vez son herramientas que van a contribuir en el proceso de desarrollo y fortalecimiento emocional por medio de la competencia emocional de la regulación emocional.

Pensamientos negativos y positivos

Realice una lista de pensamientos negativos que le generen ansiedad o enojo durante su trabajo.

Posteriormente lea la hoja de trabajo "Pensamientos negativos y positivos" y en el cuadro en blanco coloquen los pensamientos que habían identificado previamente y que los trasmitan en forma positiva como se muestra en la hoja de trabajo.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
<p>"Soy un desastre" "No puedo soportarlo" "Me siento desbordado" "Todo va a salir mal" "No puedo controlar esta situación" "Lo hace a propósito"</p>	<p>"Soy capaz de superar esta situación" "Si me esfuerzo tendré éxito" "Preocuparse no facilita las cosas" "Esto no va a ser tan terrible" "Seguro que lo lograré" "Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta"</p>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

PARA LA REFLEXIÓN

Los pensamientos negativos son esos que nos sobrevienen, a modo automático, con frases autodestructivas y denigrantes.

Estamos tan acostumbrados a estos pensamientos que no los cuestionamos, los damos como válidos nada más se presentan en nuestra mente. Realmente no es que tengamos estos pensamientos negativos, más bien podemos afirmar que son ellos los que nos tienen a nosotros, ya que son los que nos causan nuestro malestar emocional.

El principio fundamental de la psicología cognitiva es el de no son los hechos los que nos generan los diferentes estados emocionales, si no el cómo nos tomamos (interpretamos) los acontecimientos. Ante un mismo acontecimiento varias personas pueden experimentarlo de formas totalmente diferentes.

Por tanto, el bienestar emocional depende fundamentalmente de no dejarse llevar por los pensamientos automáticos, ya que éstos tienen características muy negativas por lo que se considera sumamente importante trasladar estos pensamientos negativos a positivos y reflexionar acerca del porqué y lo que nos generan.

Relajando nuestras emociones

Primero, haga lectura de las indicaciones presentadas a continuación. Luego colóquese de forma cómoda en un lugar tranquilo y silencioso, y cierre los ojos.

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas. Se leerá el siguiente procedimiento:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos del cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos de tu cuello y la cabeza.
- Una vez que hayas relajado los músculos del cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante. Cualquiera que sea el lugar, imagínate relajado y despreocupado.
- En este momento realiza las siguientes respiraciones:
 - Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
 - Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
 - Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
 - Repite el proceso anterior.

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

PARA LA REFLEXIÓN

Dentro de la cotidianidad sobre todo dentro de la tareas docentes surgen situaciones y momentos que suelen ser de mucho estrés, lo que desencadena una serie de emociones negativas y perjudiciales para nuestro organismo y por ende resulta en un menor desempeño en el trabajo que realicemos como docentes.

Es por esto que se denota la importancia de promover espacios en los cuales se puedan realizar actividades de esparcimiento y relajación, que conlleven a los docentes y las docentes a mejores estilos de vida y puedan equilibrar su mente y por ende sus emociones.

Lo que pasa cuando

Realice una lista de emociones que experimentan durante su día de trabajo, en la segunda columna deberán colocar los momentos en los cuales se experimentan las diferentes emociones. En las columnas siguientes se detallará las consecuencias de las emociones y estrategias posibles para su adecuado manejo.

EMOCIÓN	MOMENTO EN QUE SE EXPERIMENTA	ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

PARA LA REFLEXIÓN

Dentro del trabajo que se realiza día a día en el aula, se desencadenan una serie de emociones sin embargo muchas veces no le damos la reflexión que se requiere; es necesario determinar cuáles son las situaciones que nos llevan a ciertas emociones y en el caso de que las emociones que se desencadenen no sean tan positivas buscar estrategias de afrontamiento. Este proceso nos permite o promueve un autoconocimiento mayor y por ende un manejo emocional adecuado.

MÓDULO II

¡Bienvenid@s al mundo
de las emociones!



Estrategia 1 “Formando Caritas”

Objetivo: Identificar la expresión facial cuando se está experimentando una emoción.

Duración: 40 minutos.

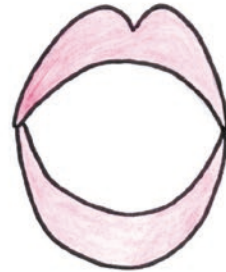
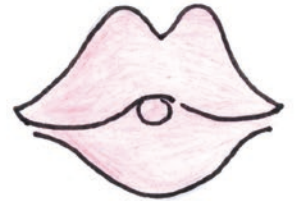
Materiales: hoja de trabajo “Formando caritas” (ver material), platos plásticos, lana, goma, tijeras, lápices de color.

Pasos a seguir:

1. Se explicará a las niñas y los niños que existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento.
2. Se le entregará al estudiantado un plato plástico y una hoja con ojitos, nariz, cejas, bocas felices, tristes, enojadas, asustadas (ver material).
3. Las y los estudiantes deberán recortar y formar su carita de cómo se sienten el día de hoy.
4. Las y los estudiantes deberán enseñar a las demás estudiantes del grupo su carita y comentar el motivo del porqué sienten esa emoción y qué situaciones provocan que la sientan.
5. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.









FORMANDO CARITAS

- *¿Cuál emoción han experimentado el día de hoy?*
- *¿Qué situación hizo que sintieran esa emoción?*
- *¿Cómo te comportas cuando experimentas esa emoción?*



Estrategia 2

“Casitas de emociones”

Objetivo: Identificar las emociones que experimentan con más frecuencia las niñas y los niños estando en la casa, escuela y con sus amigas y amigos.

Duración: 40 minutos.

Materiales: hoja de trabajo “casitas de las emociones” (ver material), lápiz de escribir, lápices de color.

Pasos a seguir:

1. Se le entregará a las y los estudiantes una hoja dividida en tres casitas, cada casita significa un lugar (casa, escuela, amigas y amigos).
2. Las y los estudiantes deberán de dibujar dentro de cada casita la emoción que sienten a diario estando en esos contextos y qué origina que sientan esa emoción.
3. Las y los estudiantes le enseñarán sus dibujos al resto del grupo y comentarán cada uno de los dibujos elaborados.
4. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.





Two vertical lines extending downwards from the base of the houses, defining a large empty space for writing or drawing.



CASITAS DE EMOCIONES

- *¿Cómo se sienten cuando están en sus casas? ¿Qué sucede en tu casa que hace que te sientas así?*
- *¿Cómo se sienten cuando están en la escuela? ¿Qué sucede en la escuela que hace que te sientas así?*
- *¿Cómo se sienten cuando están en compañía de sus amigos? ¿Qué sucede cuando estás en compañía de tus amigos o amigas que hace que te sientas así?*



Estrategia 3

“La varita de las emociones”

Objetivo: Reproducir diferentes emociones mediante la expresión facial y corporal.

Duración: 40 minutos.

Materiales: La varita mágica queda a creatividad de cada docente. Para la confección puede utilizar cartulina de colores, marcadores, temperas, imágenes, stickers, escarcha, cintas de tela, etc.

Puede conseguir información sobre como elaborar una varita en el siguiente sitio:

<http://www.manualidadesinfantiles.net/como-hacer-una-varita-magica/>



Pasos a seguir:

1. El grupo deberá acomodarse en círculo. Sentado en el suelo, para evitar que las mesas y sillas se conviertan en obstáculos.
2. Para iniciar la persona facilitadora tendrá una “varita mágica”. Luego este pasa la varita al niño a la niña que se encuentre a su lado.
3. Cada estudiante que tenga la varita deberá expresar mediante gestos o posturas, alguna emoción que haya experimentado durante el fin de semana (en caso de que la actividad se realice lunes), o cómo se siente ese día (en caso de que se haga al inicio de la clase) o cómo se sintió durante ese día (en caso que se haga al final del día).
4. El resto de niñas y niños del grupo deberá interpretar esos gestos, es decir “adivinar” cuál es la emoción que están expresando.
5. Cuando alguien del grupo adivine, la niña o el niño que tenga la varita se la pasará a la persona que está a su lado.
6. ¿Por qué la varita es mágica? Por que el niño o la niña al tocarla se transforma totalmente, eso sí debe tenerse cuidado con que no se salgan de control.
7. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

Estrategia adaptada de: López, E. (coord.) (2003).





LA VARITA DE LAS EMOCIONES

- **¿Cuáles emociones observamos?**
- **¿Cuáles fueron las emociones que más observamos?**
- **¿Cuáles fueron las emociones que menos observamos?**
- **¿Qué se les ocurre de por qué la mayoría se siente de esa manera?**
- **¿Qué se les ocurre de por qué la minoría se siente de esa manera?**
- **¿Hubo alguna emoción que no me quedó clara?**
- **¿Cuál fue la emoción que más me llamó la atención? ¿Por qué?**



Estrategia 4

“Dibujando mi enojo”

Objetivo: Practicar una estrategia para expresar y manejar el enojo de manera adecuada.

Duración: 40 minutos.

Materiales: hojas, lápices de color, pilots.

Pasos a seguir:

1. Esta estrategia de aprendizaje permite que el estudiantado exprese y maneje el enojo de una forma saludable.
2. La estrategia consiste en que cuando la población estudiantil esté enojada por alguna situación, se les da una hoja y lápices de color, y seguidamente se les solicita que dibujen lo que les está haciendo enojarse o disgustarse.
3. Cuando terminan el dibujo se les pregunta si les gustaría decir algo con el dibujo y se inicia el momento de conversación.
4. Por último se les da la posibilidad a las y los estudiantes de que arruguen el papel y lo boten si así lo desean; y se le explica a las niñas y los niños que nos sentimos mejor cuando sacamos lo que sentimos y llevamos dentro de una manera saludable.
5. Variante: otra forma de aplicar esta estrategia es que en el aula se mantenga un papel periódico pegado en la pared, para que las y los estudiantes tengan un espacio para que dibujen su enojo cuando lo deseen.

Estrategia tomada de: Feldman, J. (2005). Autoestima





DIBUJANDO MI ENOJO

- *¿Cómo se sintieron haciendo el dibujo?*
- *¿Qué fue lo que más les gustó?*
- *¿Qué fue lo que menos les gustó?*
- *¿Que aprendieron con la actividad de hoy?*



Estrategia 5

“Ejercitándonos”

Objetivo: Practicar ejercicios de relajación para momentos en que las niñas y los niños experimenten nervios o enojo.

Duración: 20 minutos.

Materiales: no se necesitan.

Pasos a seguir:

1. Para esta estrategia de aprendizaje se le pregunta a las niñas y los niños si alguna vez se han sentido nerviosas o nerviosos y/o enfadadas o enfadados, y se da el espacio para que comenten y expliquen que hacen cuando se sienten así.
2. Luego se le demuestra al estudiantado ejercicios que pueden hacer cuando se sienten así, como los siguientes:

a) Flojo y tieso: se le pide a los niños y las niñas que se pongan de pie y hagan un círculo; luego se les da la instrucción que se dejen caer de la cintura para arriba como una muñeca de trapo, de manera que las manos toquen los pies, y luego se les indica que muevan los brazos para adelante y para atrás.

Cuando se diga: “Tiosos”, deberán ponerse de pie, tan rígidos como puedan.

Se deja que están tiesos como 10 ó 15 segundos y luego se dice: “Flojos” a medida que se doblan y se relajan otra vez.

Se continúa diciendo “Flojo” y “Tieso” cada 15 segundos.

b) Globos: se le pide a la población estudiantil que hagan la silueta de un globo en el suelo. Luego se les dice que piensen que son globos y que se llenan poco a poco de aire... más y más grande hasta que están de pie con sus brazos extendidos, los pies separados y las mejillas llenas de aire.

Se deja que expulsan el aire y vuelvan a ser un globo desinflado, y repetir lo anterior de manera que vuelvan a inhalar como globos y luego a exhalar lentamente.

3. Momento de conversación: luego de cada ejercicio de relajación es recomendable que se haga un pequeño comentario acerca de lo sucedido, tanto el profesorado como el estudiantado puede hacer preguntas.

Estrategia tomada de: Feldman, J. (2005). Autoestima





EJERCITÁNDONOS

- *¿Cómo se sintieron haciendo los ejercicios?*
- *¿Qué fue lo que más les gustó?*
- *¿Qué fue lo que menos les gustó?*
- *¿Que aprendieron con la actividad de hoy?*



Estrategia 6 “Inflando Emociones”

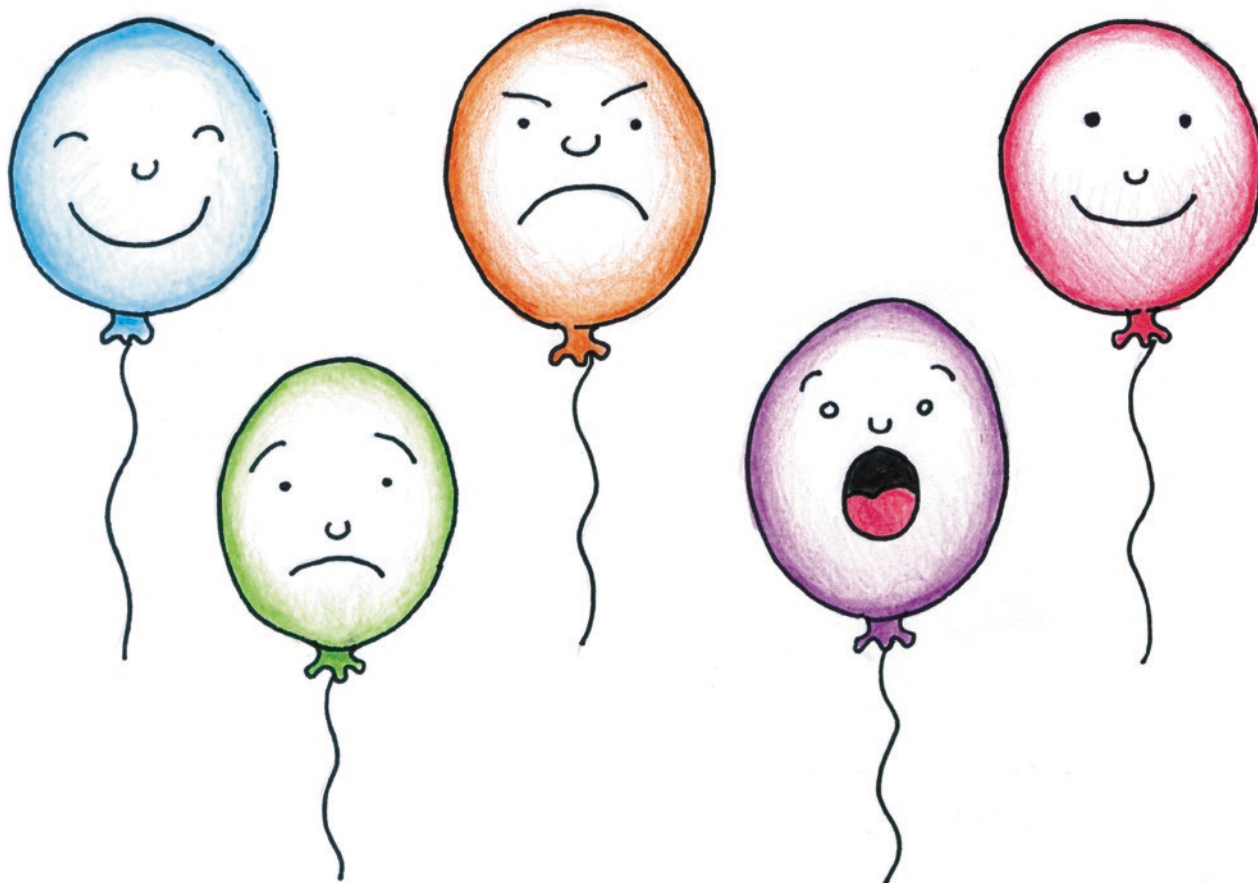
Objetivo: Identificar en que momentos las niñas y los niños han sentido que no pueden expresar sus emociones.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Un globo para cada participante.

Pasos a seguir:

1. Para esta estrategia se le entrega a cada estudiante un globo y se les pide que lo vayan inflando poco a poco.
2. La maestra o el maestro deberá introducir la actividad explicando a las niñas y los niños, que las emociones son como el aire que llena la bomba y que es como el aire que tenemos dentro que nos va llenando poquito a poco y que si no las manejamos adecuadamente puede explotar como la bomba.
3. Se le brindará a cada niña y niño una ficha de trabajo que deberán completar individualmente.
4. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.



Inflando emociones

¿Alguna vez me he sentido como el globo?



INFLANDO EMOCIONES

- *¿En qué momentos me he sentido como el globo?*
- *¿Cuáles emociones llenan mi globo?*
- *¿Cómo podemos evitar que el globo explote?*



Estrategia 7

“Dibujando mis emociones”

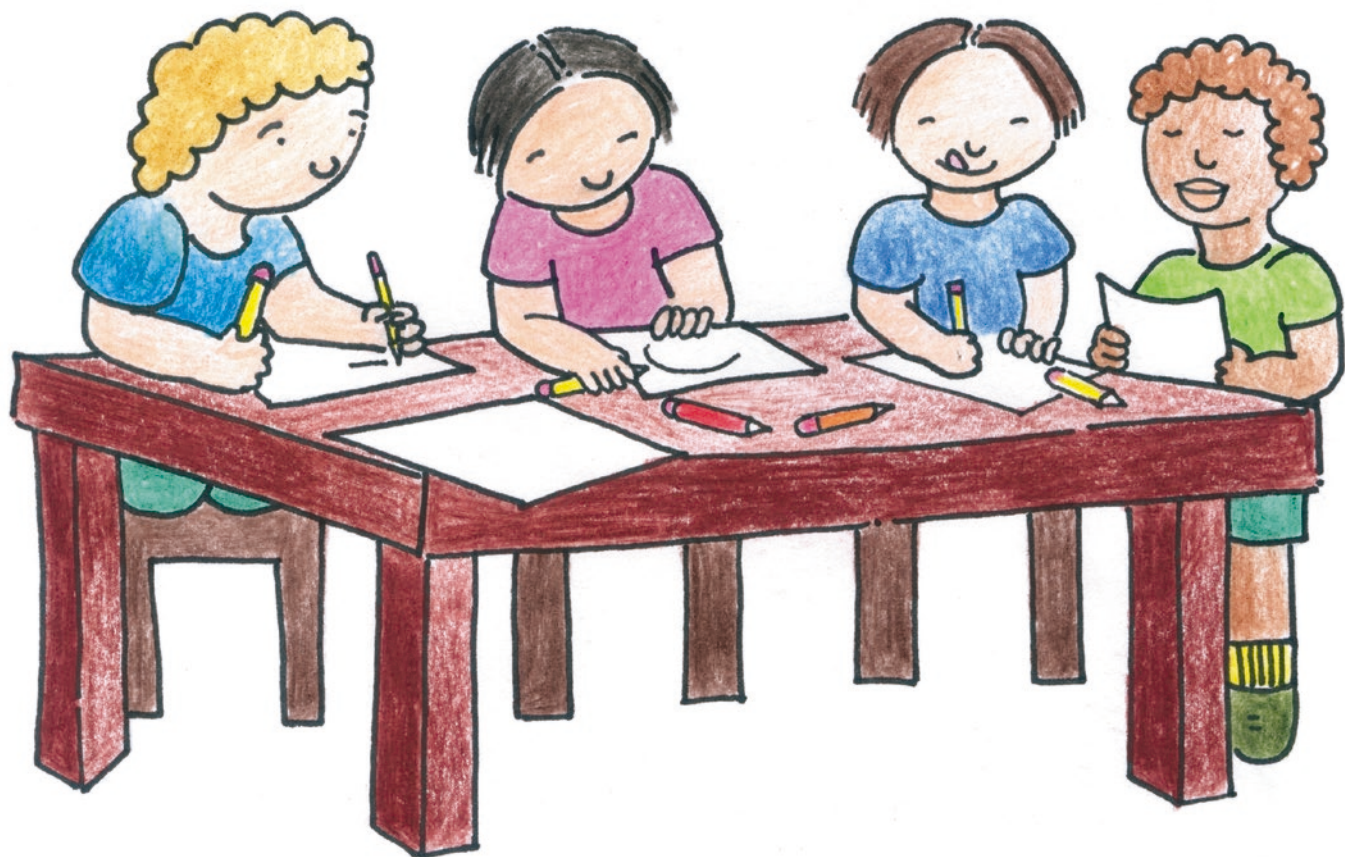
Objetivo: Identificar las emociones que experimentan las niñas y los niños.

Duración: 45 minutos.

Materiales: lápices de color y hoja de trabajo “dibujando mis emociones”

Pasos a seguir:

1. Se trabajará primeramente de forma individual donde se le pedirá a cada estudiante que realice un autorretrato en el cual aparte de plasmar sus rasgos físicos, alrededor puedan colocar las emociones que experimentan más constantemente.
2. Se le pedirá a los estudiantes que compartan su dibujo con el grupo.
3. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.



Dibujando mis emociones



DIBUJANDO MIS EMOCIONES

- *¿Cuáles emociones se plasmaron en el papel?*
- *¿Qué situaciones generan esas emociones?*
- *¿Qué otras situaciones los/as hace sentir otras emociones?*
- *¿Qué cosas pueden hacer para manejar esas emociones?*
- *¿Qué aprendieron hoy?*



Evaluación módulo 2

Nombre: _____ Fecha: _____

Profesora: _____ Sección: _____

Estimado(a) Docente:

Después de cada uno de los módulos de trabajo, es importante que usted evalúe la labor realizada por cada estudiante de manera individual, por lo que a continuación se presentan una serie de preguntas que deberá responder para efectuar el proceso de evaluación. Al final se presenta un espacio por si desea agregar algún otro comentario u observación.

1. ¿La niña o niño logró identificar alguna emoción y la expresión facial que se relaciona con ésta?

2. ¿La estudiante o el estudiante logró identificar emociones que experimenta en diversas situaciones?

3. ¿La niña o niño aprendió y puso en práctica estrategias para manejar el enojo y los nervios?

4. ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes de la estudiante o el estudiante?

5. ¿Cuáles habilidades desarrolló la niña o el niño?

6. ¿Cuáles cambios ha notado en la niña o el niño como consecuencia del desarrollo de las estrategias del manual?

7. Comentario u observación:

MÓDULO III

Mis emociones:
la gran aventura



Estrategia 8

“Mascaritas de emociones”

Objetivo: Reconocer las emociones que experimentan las niñas y los niños ante diversas situaciones de la vida cotidiana.

Duración: 40 minutos.

Materiales: cartulina con figura de óvalo, con tres huequitos (que corresponden a los ojos y la boca), hoja de trabajo “Situaciones que causan que experimente o sienta emociones” (ver material) lápiz de escribir, lápices de color, marcadores.

Pasos a seguir:

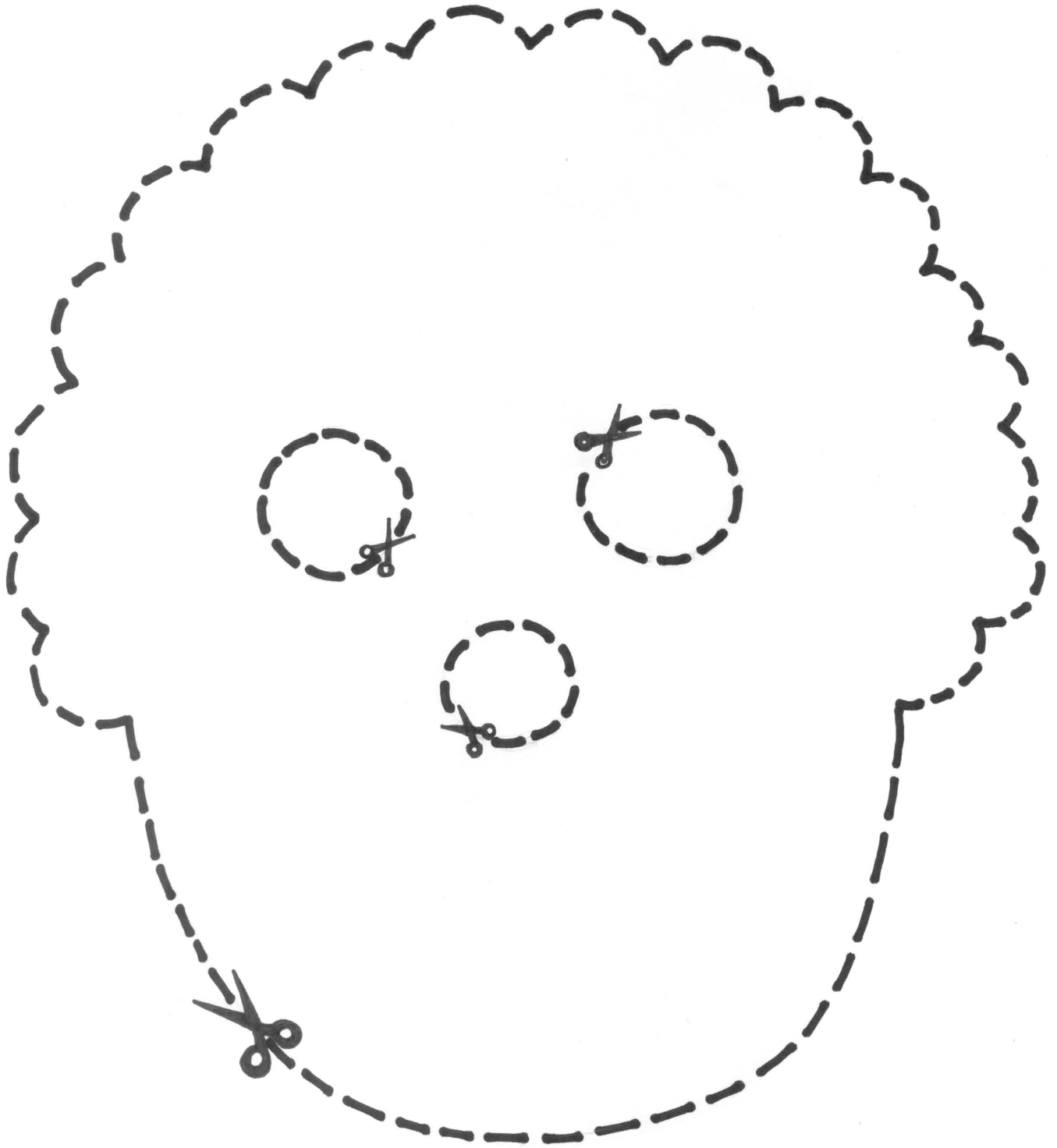
1. Se explicará a las niñas y los niños que existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento.
2. Se le entrega a cada estudiante cinco óvalos con tres huequitos que corresponderán a los ojos y a la nariz.
3. Las y los estudiantes deberán dibujar en cada óvalo una emoción (felicidad, tristeza, miedo, amor y enojo).
4. Cada docente irá mencionando casos en donde las niñas y los niños puedan experimentar o sentir esas emociones, conforme vaya diciendo las situaciones, la población infantil deberá irse poniendo sus mascaritas.
5. La docente o el docente les preguntará a las niñas y los niños qué les hace sentir esa emoción (sobre todo si no corresponde a la máscara requerida) y qué es lo que hacen cuando sienten esa emoción.
6. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

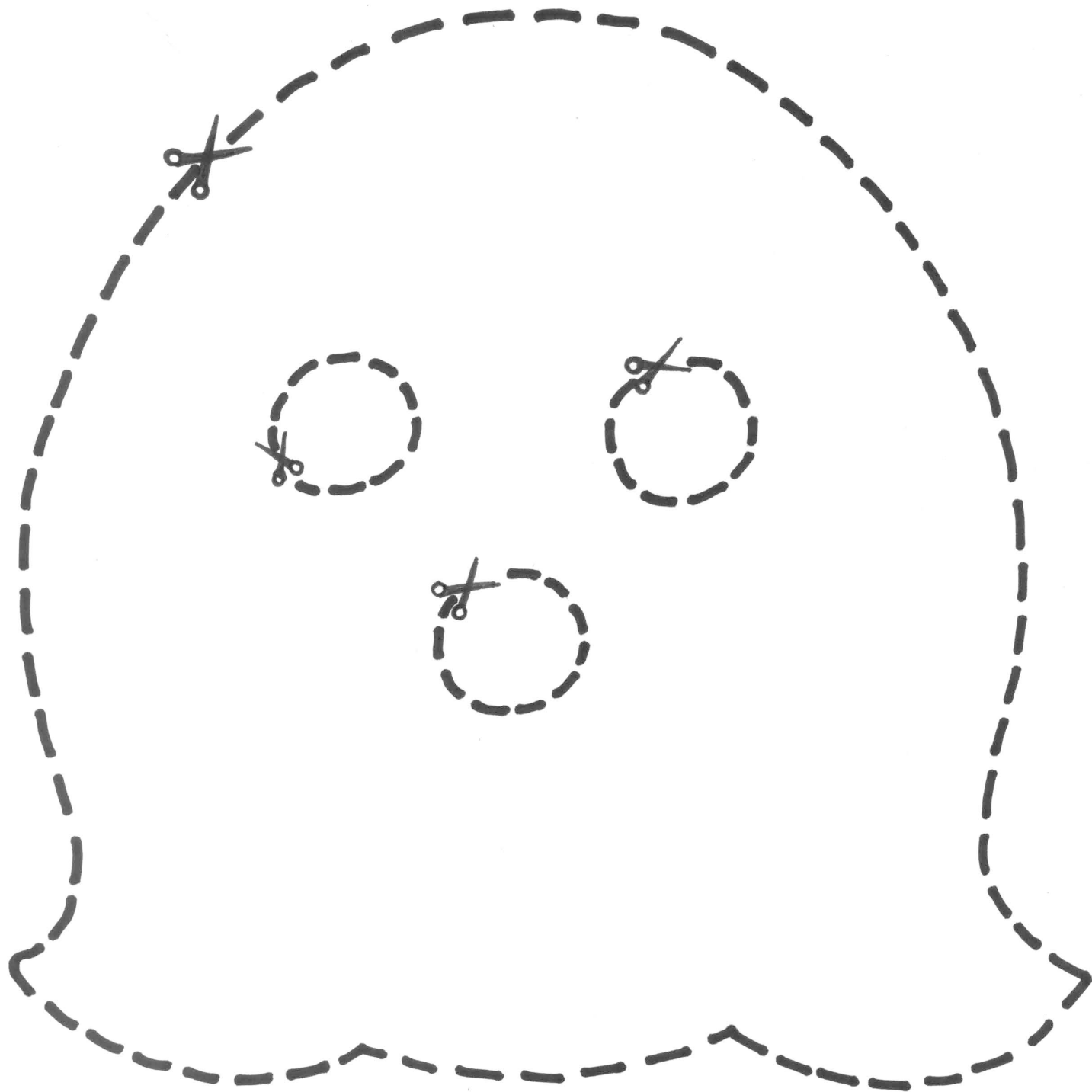
Estrategia adaptada de: Dris, M. (2010)



Situaciones que causan que sienta o experimente emociones

1. Cuando me voy de paseo con mi familia, siento...
2. Cuando me quitan algo que es mío y no me lo quieren devolver, siento...
3. Cuando alguien que quiero mucho me dice que me ama, siento....
4. Cuando se me pierde un juguete, siento...
5. Cuando me dan un regalo, siento....
6. Cuando me asustan, siento....
7. Cuando saco una mala nota en un examen, siento...
8. Cuando abrazo a un ser querido, siento...
9. Cuando me golpean o insultan, siento....
10. Cuando veo una película de miedo, siento...
11. Cuando me elogian o dicen algo lindo de mí, siento...
12. Cuando algo no sale como yo lo esperaba, siento...
13. Cuando mi papá, mamá o la persona que me cuida se tiene que ir, siento...
14. Cuando juego con mis amigos(as) siento...
15. Cuando un familiar me regaña por algo que no debía de hacer, siento...
16. Cuando estoy en mi casa, siento...
17. Cuando le digo a alguien que lo amo, siento...
18. Cuando saco una buena nota en un examen, siento...
19. Cuando no hacen lo que yo quiero, siento







MASCARITAS DE EMOCIONES

- *¿Se sintieron incómodos(as) con alguna de las máscaras?*
- *¿Con cuál máscara se sintieron más cómodos(as) de llevar puesta?*
- *¿Con cuál máscara se identifican el día de hoy? ¿Por qué?*



Estrategia 9

Cuento “Adivina a quien encontré dentro de mí”

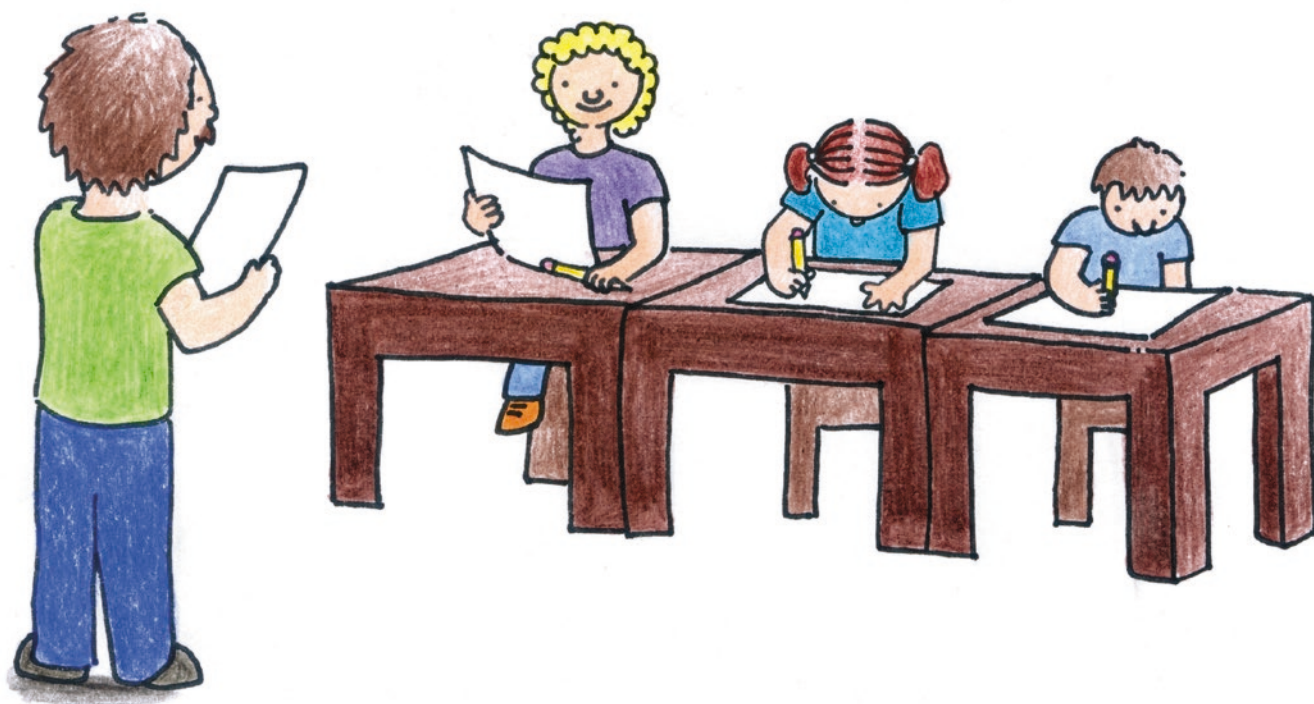
Objetivo: Identificar la emoción que sienten las niñas y los niños el día de hoy a través del animalito del cuento.

Duración: 40 minutos.

Materiales: cuento de animalitos “Adivina a quién encontré dentro de mí” (ver material), hojas blancas, lápiz de escribir, lápices de color.

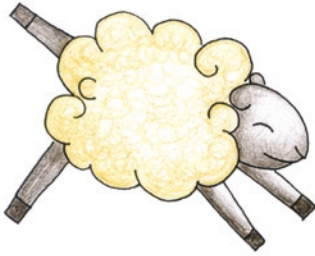
Pasos a seguir:

1. Se leerá en voz alta el cuento a las niñas y los niños.
2. Una vez finalizado la docente o el docente les dirá que piensen a cuál animal del cuento se parecen en ese momento.
3. Les entregará una hoja en blanco.
4. Las y los estudiantes deberán de realizar en la hoja en blanco un dibujo de ese animal.
5. Se le pedirá a las niñas y los niños que muestren su dibujo al grupo y comenten el porqué consideran que se parecen a ese animal y qué les genera sentirse así.
6. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.



Adivina a quién encontré dentro de mí

Vamos averiguar cómo te sientes el día de hoy. Existen 5 emociones (Felicidad, miedo, amor, tristeza y enojo), cada una representada por un animal diferente. Tú deberás decidir cuál animal se parece a ti. En el bosque de las mil maravillas viven gran cantidad de animales, cada uno con una personalidad diferente, única y especial; entre estos animales están a continuación:



La oveja: La oveja es alegre, le encanta sonreír, saltar y correr, se siente muy a gusto y feliz cuando está con sus seres queridos y demás amigos(as) del bosque.



El tigre: El tigre se siente molesto, por lo que en ocasiones ruga de enojo y a veces se queda muy serio y callado.



El Conejo: El conejo es muy audaz, le encanta repartir cariño a sus demás amigos(as) y seres queridos del bosque, los abraza y en ocasiones los besa y les dice que los ama.



El avestruz: El avestruz es un animal muy temeroso por lo que constantemente mete su cabeza en la arena cuando siente miedo para ocultarse.



El oso: El oso se siente desanimado, sus amigos (as) lo invitan a jugar y él prefiere quedarse solito en su árbol viendo el río que se encuentra al lado. Se siente triste por lo que siente ganas de llorar.

Todos los animales que habitan en este bosque son muy diferentes, pero lo importante es que todos se quieren y respetan su grandiosa forma de ser.



ADIVINA A QUIÉN ENCONTRÉ DENTRO DE MÍ

- *¿Pudieron reconocer cuál animal representa cada emoción? ¿Cuál representa el oso, el conejo, el avestruz, el tigre y la oveja?*
- *¿Con cuál animal se identifican el día de hoy?*
- *¿Por qué consideran que se parecen o sienten como ese animal?*
- *¿Cómo se sienten siendo ese animal?*
- *de las veces? ¿Por qué?*



Estrategia 10

“¿Quieres cantar conmigo?”

Objetivo: Representar gráficamente la expresión facial correspondiente a cada estrofa de la canción.

Duración: 20 - 30 minutos.

Materiales: Canción y una lámina con la letra de la canción.

Pasos a seguir:

1. Las niñas y los niños se sentarán formando un semicírculo. La persona facilitadora se colocará delante del grupo, y las cantará la primera estrofa de la canción, ayudándose con la expresión corporal y facial.
2. Luego se realizará una pausa, para que el grupo cante la primera estrofa de la canción y los movimientos corporales y faciales de la maestra o el maestro.
3. Esto se seguirá con el resto de estrofas de la canción.
4. Se puede cantar cuantas veces se guste, lo cual ayudará a que el estudiantado aprenda la canción. Además, invitar a las niñas y los niños a que le agreguen una nueva estrofa a la canción.
5. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

Estrategia adaptada de: López, E (coord.) (2003).



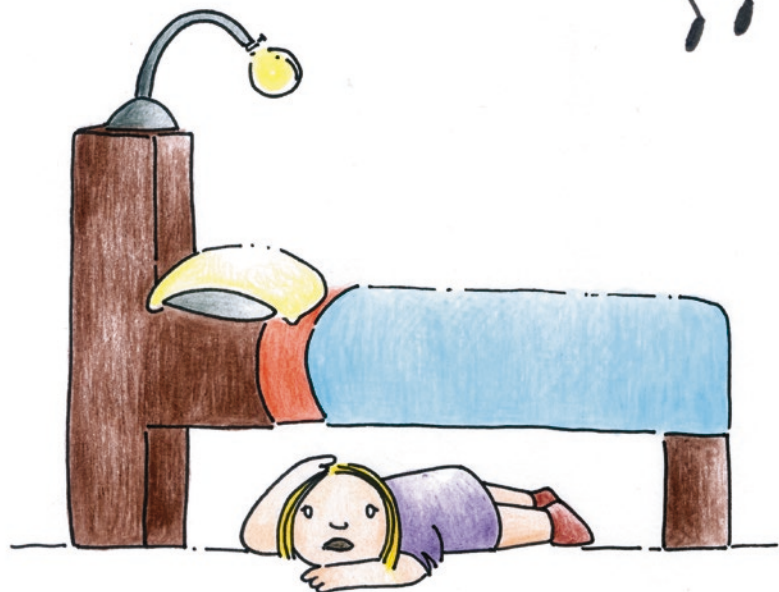
¿Quieres cantar conmigo?

Voy caminando por la calle
Y me encuentro un regaliz
¿Cómo me siento?
Muy feliz, feliz, feliz, feliz.

Mi nuevo juguete
Esta roto
¿Cómo me siento?
Triste, triste, me siento triste



Cuando estoy solo
Y oigo un ruido
¿Cómo me siento?
Siento miedo, miedo.



Cuando estoy jugando
Y no me comparten
¿Cómo me siento?
Siento enfado, enfado, enfado.



Cuéntame acerca de otra emoción,
Es tu turno de componer la canción.



QUIERES CANTAR CONMIGO

- *¿Cuáles emociones encontré en la canción?*
- *¿Cuáles agregamos?*
- *¿A alguien le ha sucedido alguna situación de las que cantamos? ¿Se les ha roto un juguete nuevo? ¿Han estado tristes? ¿Se han sentido enfadados?*
- *¿Qué fue lo que hicieron durante ese momento que nos cuentan? ¿Cómo reaccioné? ¿Creo que estuvo bien lo que hicieron?*
- *¿Les gustó la canción?*
- *¿Les parece si inventamos otra estrofa?*
- *Creemos una canción nueva.*



Estrategia 11

“Mi cara refleja”

Objetivo: Imitar y reproducir diferentes emociones mediante la expresión facial, para que las niñas y los niños identifiquen distintas emociones.

Duración: 40 minutos

Materiales: Un espejo grande (o un espejo por cada estudiante) y una hoja con la silueta de la cara.

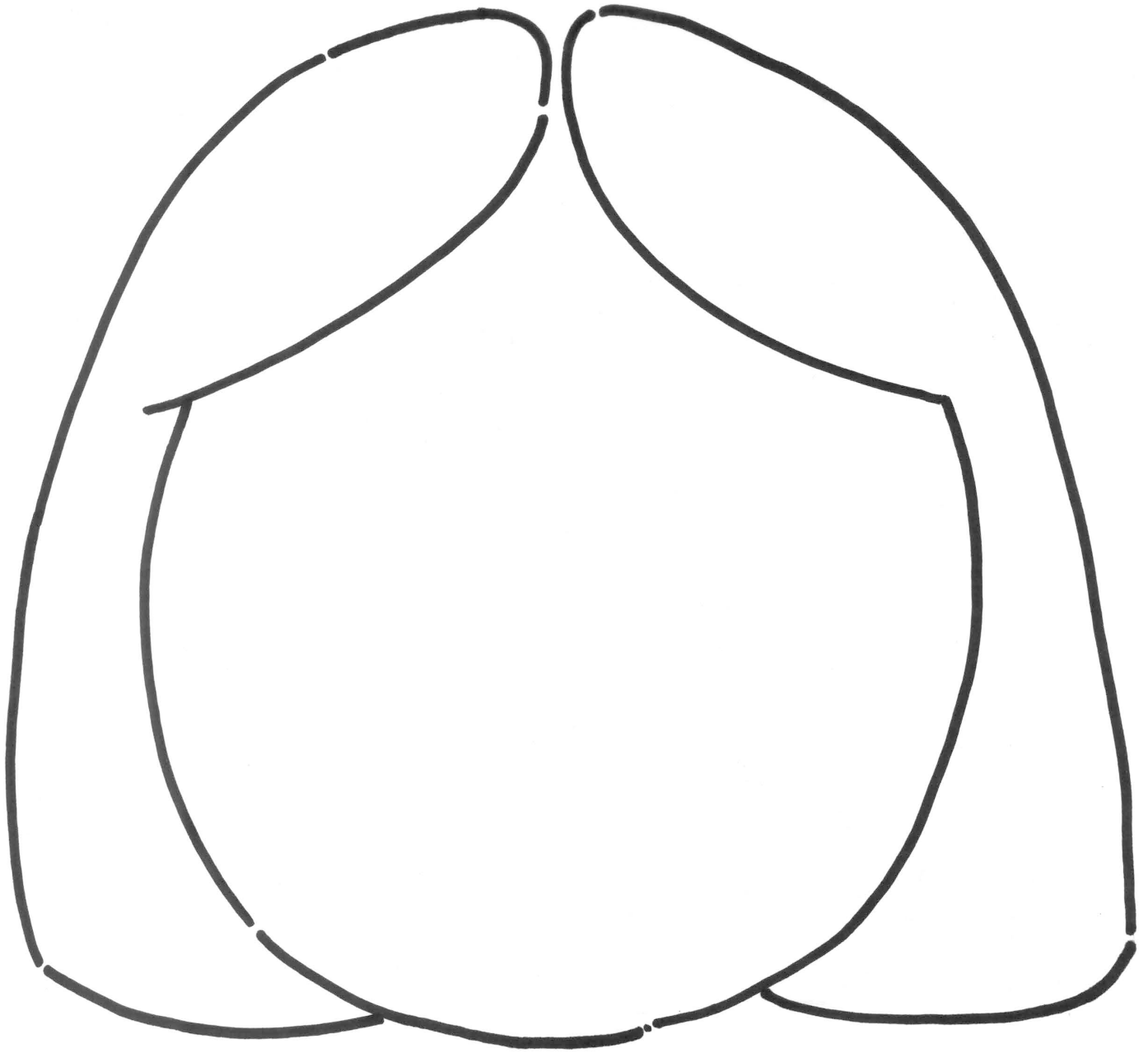
Pasos a seguir:

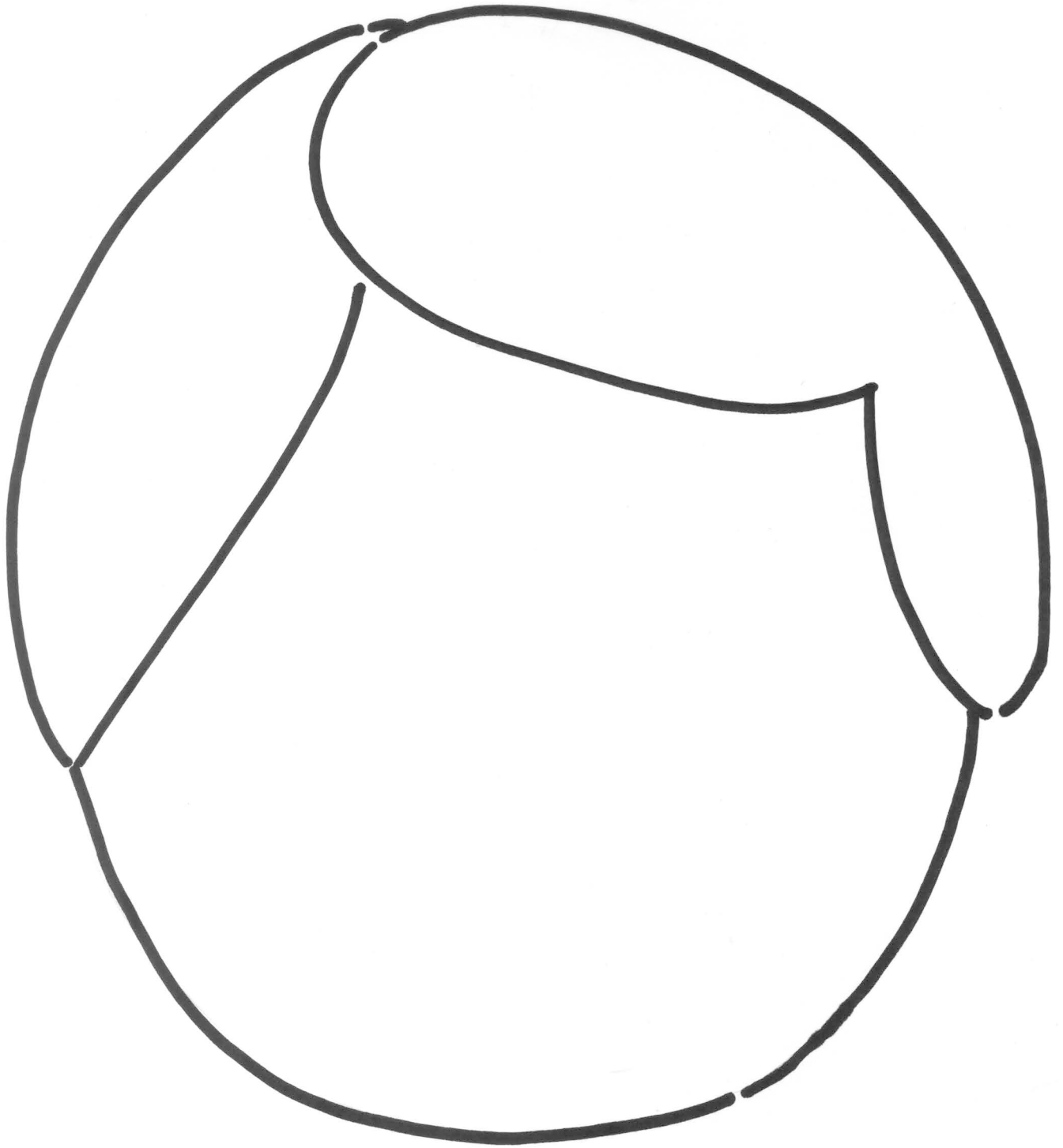
1. Esta estrategia debe ser desarrollada con grupos pequeños de estudiantes, entre 6 y 8 participantes.
2. El grupo, junto con la maestra o el maestro, se colocarán delante de ellas y ellos un espejo.
3. La docente o el docente deberá mostrar la expresión de alguna emoción (como por ejemplo: felicidad), entonces el grupo deberá imitar la expresión.
4. Es importante que el personal docente durante la imitación del grupo, resalte las distintas partes de la cara, es decir, que presten atención a cómo está la boca, las cejas, los ojos, etc. Esto puede realizarse mediante preguntas como:

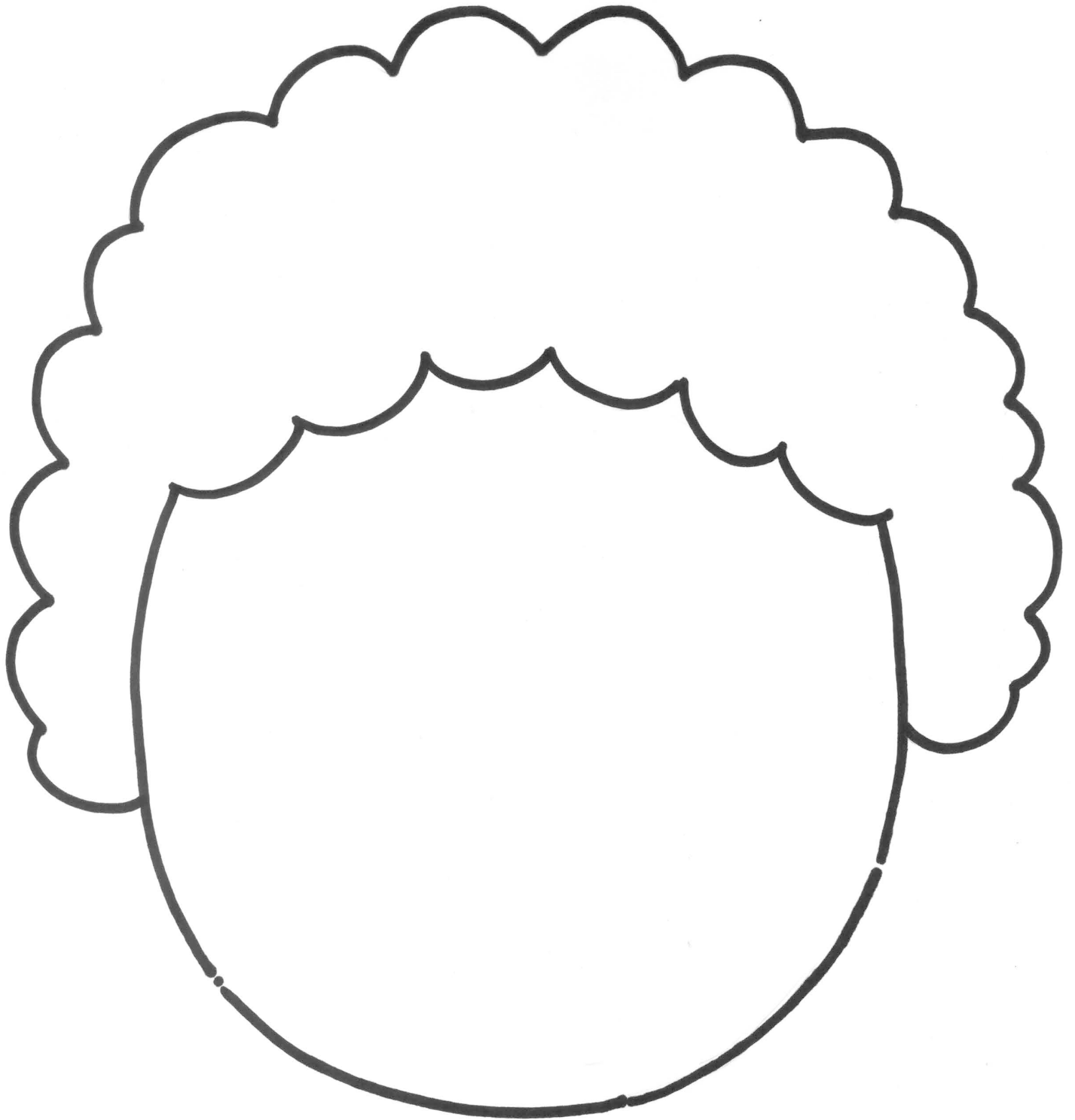
*¿Cómo está nuestra boca? ¿Está relajada o apretada?
¿Qué muestran los dientes?
¿Cómo están las cejas? ¿Qué forma tienen?
¿Cómo están nuestros ojos? ¿Abiertos? ¿Un poco cerrados?
¿Le sucede algo a nuestras mejillas?*

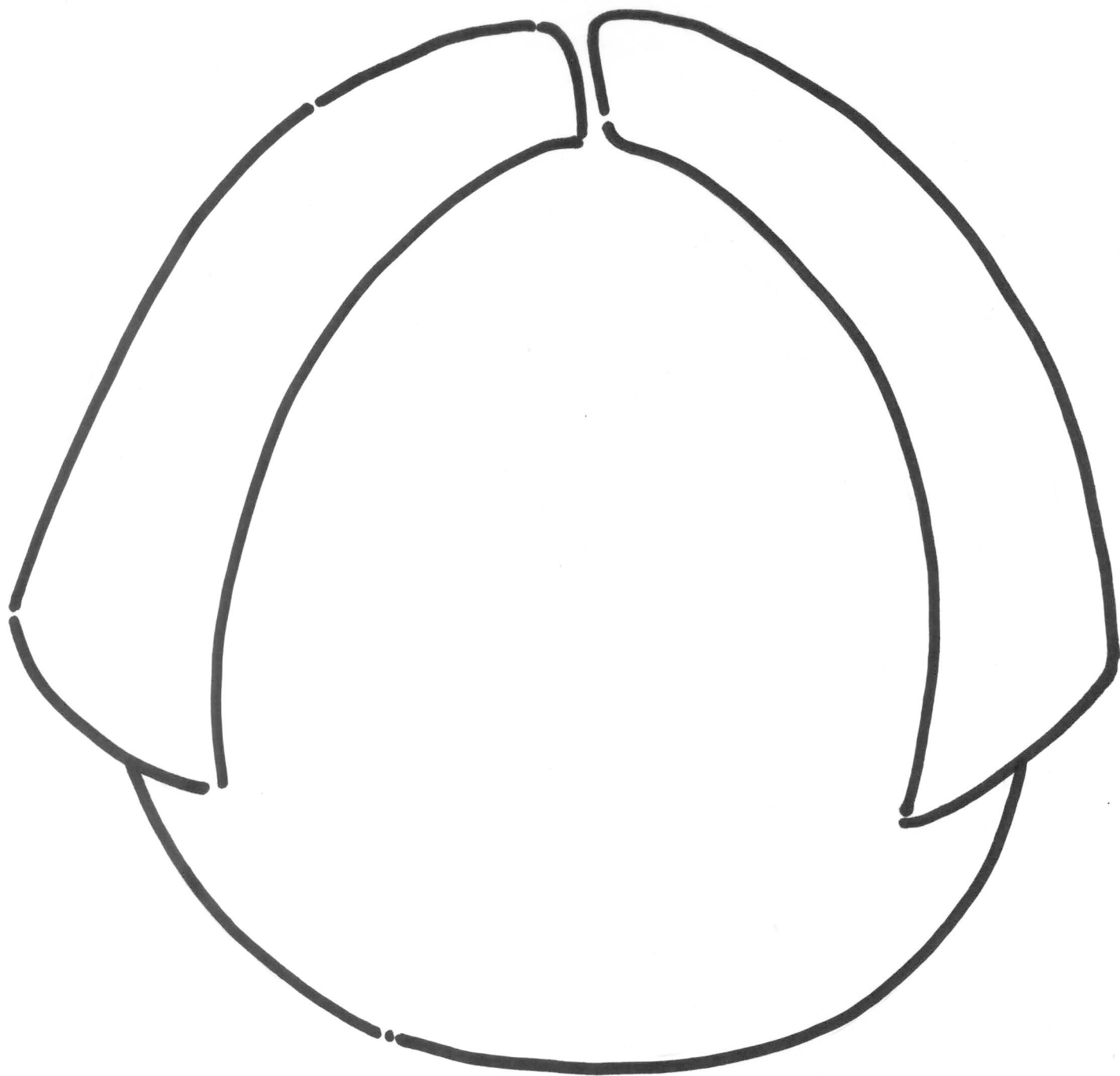
5. En una hoja de papel que contenga únicamente la silueta de la cara, las niñas y los niños luego del ejercicio en el espejo, dibujarán la expresión de las caras observadas durante el ejercicio.
6. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

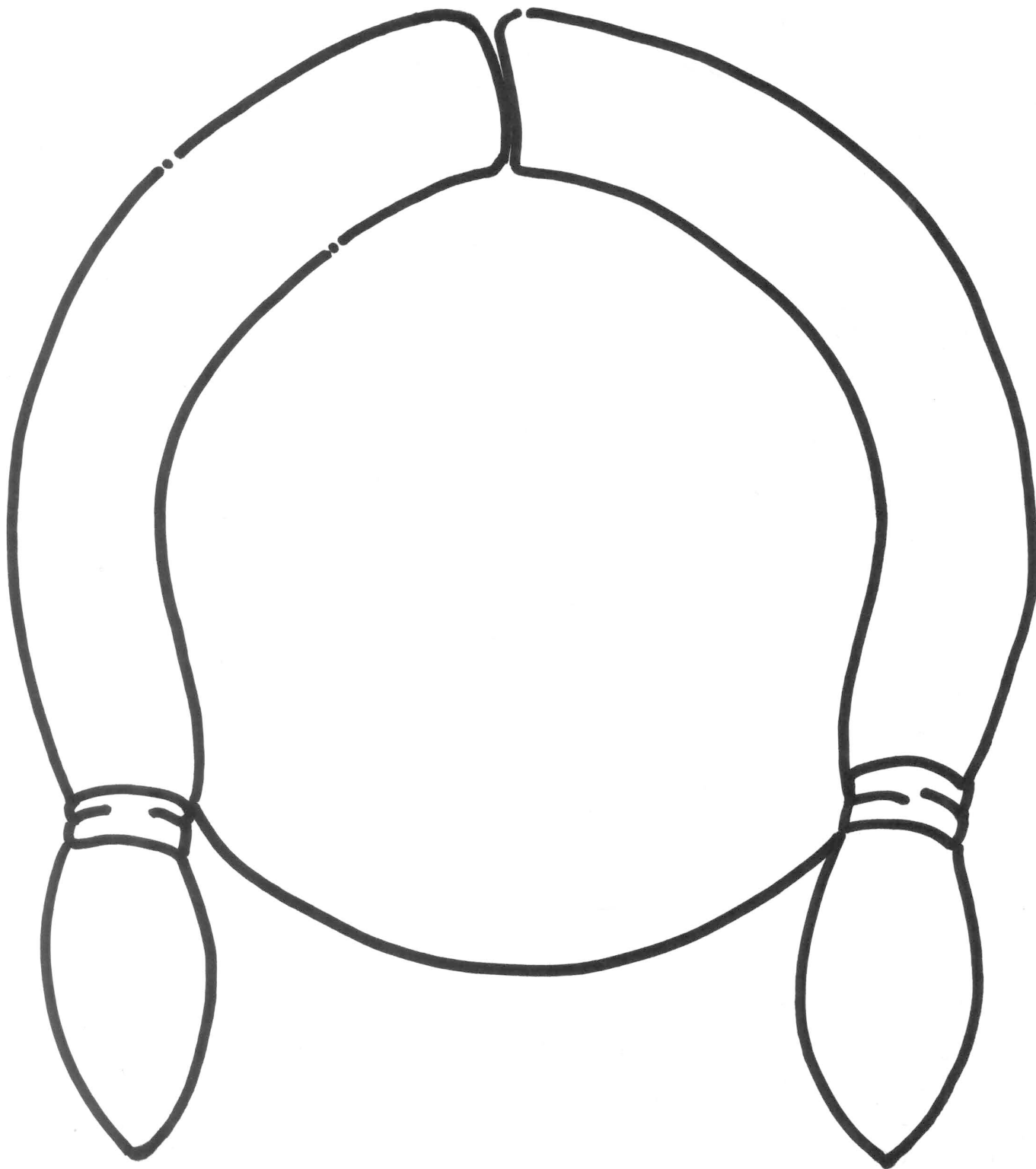
Estrategia adaptada de: López, E (coord.) (2003).













MI CARA REFLEJA

- *¿Cuáles emociones observé?*
- *¿Qué emoción no conocía? ¿Qué emociones nuevas aprendí?*
- *¿Cuáles emociones ya conocía?*
- *¿Cuál emoción he experimentado más veces?*
- *¿Cuál menos veces?*



Estrategia 11

Ejercicios de relajación”

Objetivo: Practicar ejercicios de relajación para momentos en que las niñas y los niños experimenten nervios o enojo.

Duración: 40 minutos.

Materiales: botellas de plásticos, agua, detergente, colorante, aceite.

Pasos a seguir:

1. Para esta estrategia de aprendizaje se le pregunta a las niñas y los niños si alguna vez se han sentido nerviosas o nerviosos y/o enfadadas o enfadados, y se da el espacio para que comenten y expliquen que hacen cuando se sienten así.
2. Luego se le demuestra al estudiantado ejercicios que pueden hacer cuando se sienten así, como los siguientes:

a. Botellas relajantes: Jugar con botellas agitándolas ayudará a las niñas y los niños a calmarse, por lo que se pueden usar las botellas en los momentos en que se necesita manejar el enojo, calmarse y/o relajarse.

Para esta estrategia de aprendizaje se pueden usar dos opciones de “botellas relajantes” siguiendo estas instrucciones:

- Botella enojada: echar una taza de agua en la botella, agregar colorante y detergente. Cuando esté lista cerrar y agitar hasta sacar fuera el enfado y relajarse.

- Botella de relajación: llenar 2/3 de la botella con agua, agregar colorante, luego llenarla hasta arriba con aceite, cerrar la botella y moverla suavemente de acá para allá mientras la persona se relaja.



b. Respiración lenta: esta técnica consiste en enseñar a las niñas y los niños a respirar lentamente y dejar salir el aire mientras cuentan hasta diez. Practicar diciendo “yo soy” muy despacio cuando inhalen y “maravillosa o maravilloso” cuando exhalen.



3. Momento de conversación: luego de cada ejercicio de relajación es recomendable que se haga un pequeño comentario acerca de lo sucedido, tanto el profesorado como el estudiantado puede hacer preguntas.

Estrategia tomada de: Feldman, J. (2005). Autoestima



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- *¿Cómo se sintieron haciendo los ejercicios?*
- *¿Qué fue lo que más les gustó?*
- *¿Qué fue lo que menos les gustó?*
- *¿Que aprendieron con la actividad de hoy?*



Estrategia 13

“El Cestito del enojo”

Objetivo: Practicar una estrategia para manejar el enojo de manera adecuada.

Duración: aproximadamente 40 minutos, dependiendo de la situación de cada estudiante.

Materiales: cesto o canasta, postales, tijeras, goma, hojas.

Pasos a seguir:

1. Esta estrategia de aprendizaje es un ritual para crear un espacio-tiempo simbólico donde descargar el enojo.
2. En grupo, se decide un ritual para los momentos de enojo que ayude a manejar de forma adecuada esta emoción. La maestra o el maestro propone el cestito como lugar asignado para este procedimiento ritual; se busca un recipiente adecuado. El grupo lo personaliza con dibujos y se decide un lugar específico en el aula en el que colocarlo. Se realiza una especie de ceremonia ritual para inaugurar colectivamente el cestito.
3. Se decide la manera en que se va a usar el cestito del enojo, puede ser que se elija utilizarlo así: cada vez que alguien sienta que surge en ella o él el enojo, pide ayuda del grupo, entonces el grupo se reúne, la persona dibuja lo que produce enojo en una hoja, lo presenta a todo el grupo y lo estruja, haciéndolo una bola y echándolo al cestito del enojo. El grupo aplaude, felicitando a la persona que ha arrojado su enojo al cestito. Cada estudiante puede explicar al grupo cómo se siente, una vez que se ha descargado. El grupo puede compartir sus sentimientos así como ideas para manejar el enojo de forma adecuada.
4. Para el momento de conversación cada estudiante expone sus ideas y emociones.

Nota: El cestito del enojo necesita periódicamente momentos colectivos en donde se comente y se valore su eficacia y su utilización, por lo que esta estrategia se puede utilizar a lo largo del ciclo lectivo en el momento que se considere pertinente.

Estrategia adaptada de: Novara, D. y Passerini, E. (s.f.).





EL CESTITO DEL ENOJO

- *¿Cómo se sienten?*
- *¿A qué se refiere el dibujo?*
- *¿Cómo les ayuda el cestito del enojo?*
- *¿De qué otra forma puede manejar el enojo que está experimentando?*
- *¿Alguien tiene alguna recomendación sobre formas de manejar el enojo de manera adecuada?*
- *Si no se logra manejar el enojo ¿qué consecuencias puede traer?*



Estrategia 14

“La tortuguita”

Objetivo: Reconocer una estrategia para que las niñas y los niños manejen su enojo.

Duración: 45 minutos.

Materiales: Cuento de la Tortuguita.

Pasos a seguir:

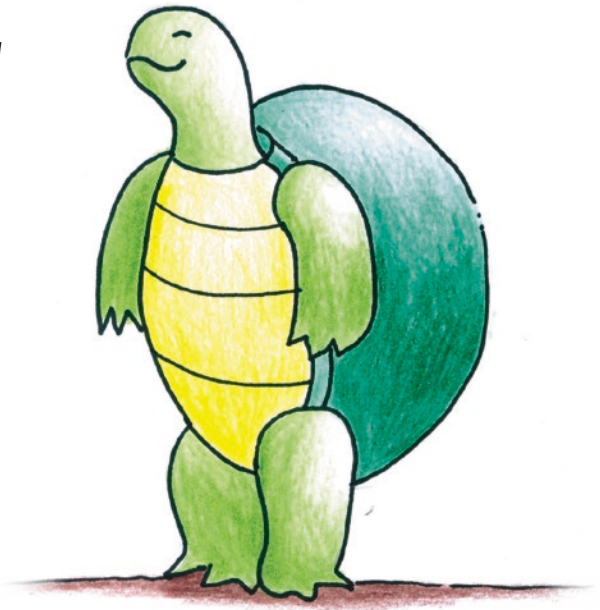
1. Se le pedirá a las niñas y los niños que hagan un círculo y que cierren los ojos y escuchen con atención el cuento.
2. La “tortuguita” es una estrategia utilizada para encausar a las niñas y los niños cuando se enojan con facilidad, por lo que se les pedirá que escuchen el cuento con atención, luego del cuento se da una sesión práctica en la que el estudiantado es instruido para que imite la respuesta de la tortuga. La respuesta consiste en apretar los brazos contra el cuerpo y en inclinar la cabeza de modo que el mentón se apoye sobre el pecho. El entrenamiento se va modelando de modo que las personas participantes piensen en situaciones frustrantes para ellas y ellos y den la respuesta de la tortuga.
3. Lectura del cuento.
4. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.



Cuento de la Tortuguita

Hace muchos años había una tortuga jovencita que tenía 9 años de edad e iba a la escuela.

Se llamaba Tortuguita y no le gustaba ir al colegio. Prefería quedarse en casa con su mamá y su hermanito jugando. Eso de escribir letras y cosas era muy pesado y ella prefería reír y jugar. No quería colaborar con las demás personas ni le interesaba escuchar a su maestra ni tampoco quería dejar de hacer los ruidos maravillosos que hacía con su boquita. Era muy difícil acordarse de que no debía pegarle a las demás personas ni hacer ruiditos. Por eso siempre estaba metida en problemas.



Cada día, al ir a la escuela, se decía a sí misma que se iba a esforzar todo lo posible para evitar meterse en problemas durante la clase pero siempre acababa por enfurecer a alguien y por pelearse con él. También perdía la razón cuando se equivocaba y metía la pata y entonces rompía en pedacitos todos sus papeles.

Al final empezó a pensar que era una tortuga mala y comenzó a sentirse muy, pero muy mal.

Un día, cuando peor se encontraba, se topó con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era muy sabia, tenía 200 años de edad y era tan grande como una casa. Cuando Tortuguita le contó sus problemas, ella, que era tan buena como sabia le dijo que la solución de sus problemas la llevaba encima y, como Tortuguita no le entendía, le dijo que la solución estaba en su caparazón, en su coraza. Puedes esconderte dentro de tu caparazón, le dijo, siempre que comprendas que lo que te estás diciendo o lo que estás descubriendo te pone enojada. Cuando te encuentres dentro de tu concha, eres capaz de disponer de un momento de reposo y descubrir lo que has de hacer para resolver la situación. Así pues, la próxima vez que te irrites métete enseguida dentro de tu caparazón.

continúa...



Al día siguiente Tortuguita lo comprobó.

Cuando se equivocó y estropeó su hoja de papel blanco y limpio empezó a enfadarse mucho, mucho. Entonces recordó lo que le había dicho la tortuga vieja, encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo y se mantuvo quieta hasta que supo lo que debía hacer. Cuando salió fuera la maestra la felicitó, en vez de regañarla.

Tortuguita utilizó este recurso durante todo el curso escolar.

Era su secreto. Al recibir su hoja de calificaciones comprobó que era la mejor de la clase. Todos se maravillaban y le preguntaban cuál era su secreto mágico.

(Cuento de Schneider y Robin)



LA TORTUGUITA

- *¿En qué momentos puedo aplicar esta técnica?*
- *¿Cómo se siente la tortuguita cuando está dentro de su caparazón?*
- *¿Qué puedes hacer cuando estés tú dentro de tu caparazón?*



Estrategia 15

“Haciendo títeres”

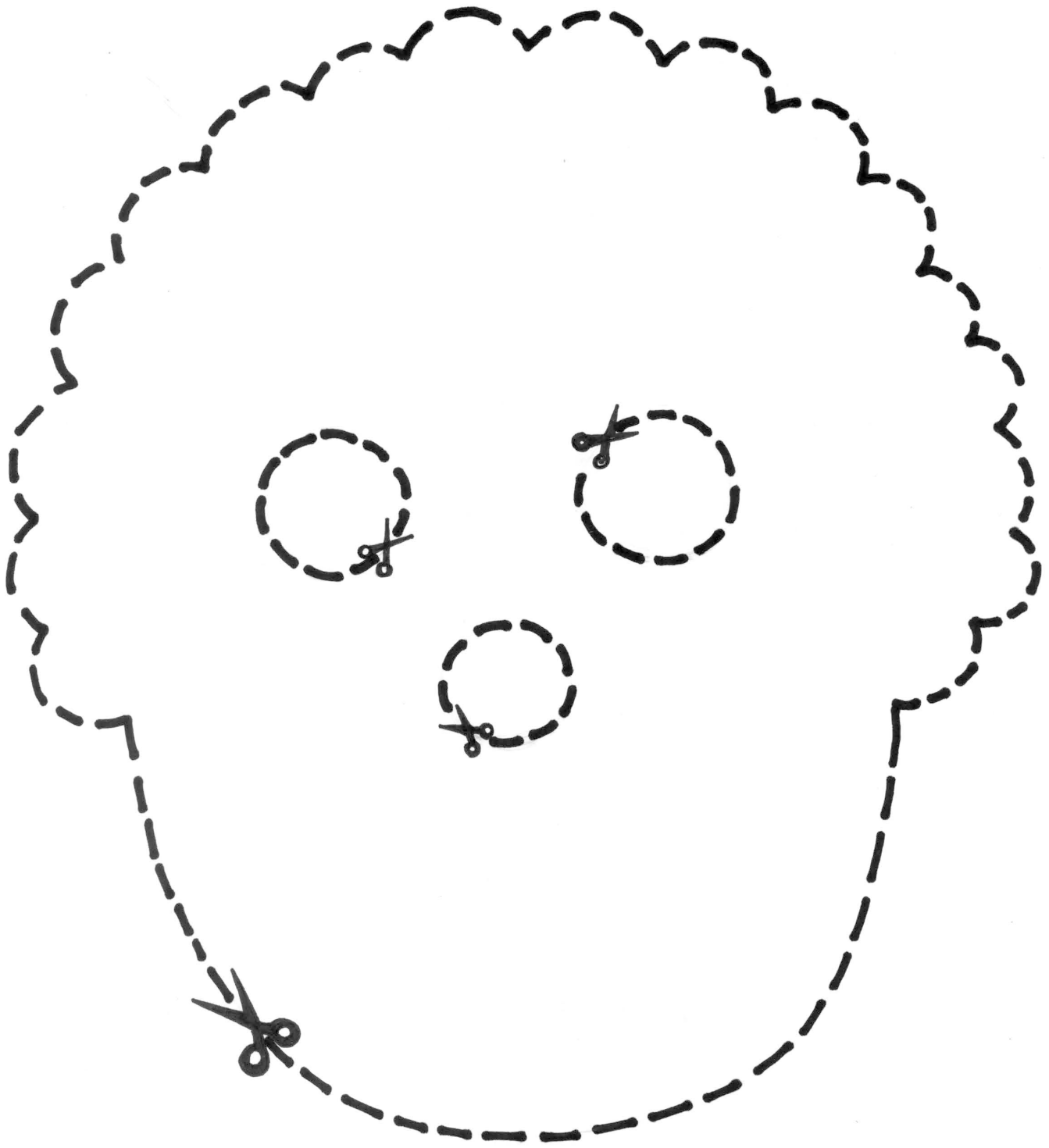
Objetivo: Representar la forma en que las niñas y los niños demuestran sus emociones.

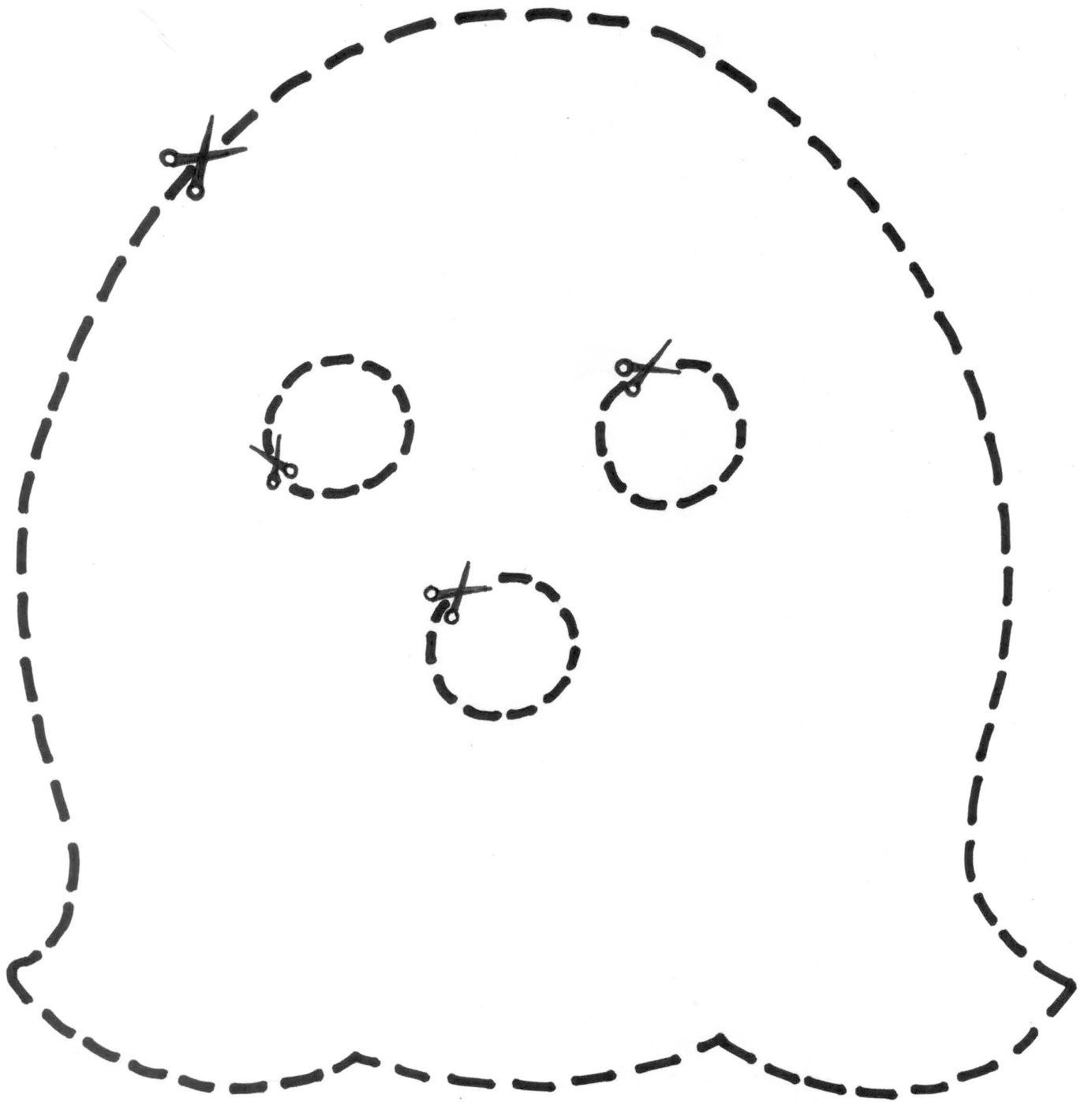
Duración: 45 minutos.

Materiales: Moldes de caras, paletas de madera.

Pasos a seguir:

1. A cada estudiante se le repartirá una carita en blanco en donde dibujará una cara con la emoción que siente que está experimentando ese día.
2. Para la elaboración del títere pintarán la carita, se recortará y se le pegará una paleta de madera en la parte posterior.
3. Se les solicitará a las personas participantes que quieran compartir su marioneta que pasen al frente y expongan la emoción que plasmaron.
4. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.







HACIENDO TÍTERES

- *¿Qué emoción es la representada?*
- *¿En qué momentos han experimentado esa emoción?*
- *¿Alguna vez la han expresado de forma negativa?*
- *¿Cómo se puede expresar de forma positiva esta emoción?*



Evaluación módulo 3

Nombre: _____ Fecha: _____

Profesora: _____ Sección: _____

Estimado(a) Docente:

Después de cada uno de los módulos de trabajo, es importante que usted evalúe la labor realizada por cada estudiante de manera individual, por lo que a continuación se presentan una serie de preguntas que deberá responder para efectuar el proceso de evaluación. Al final se presenta un espacio por si desea agregar algún otro comentario u observación.

1. ¿La niña o niño logró reconocer emociones que experimenta en diversas situaciones?

2. ¿La estudiante o el estudiante asoció las expresiones faciales a las diversas emociones?

3. ¿La niña o el niño reconoció emociones mediante las expresiones faciales?

4. ¿La estudiante o el estudiante aprendió y puso en práctica estrategias para manejar el enojo y los nervios?

5. ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes de la estudiante o el estudiante?

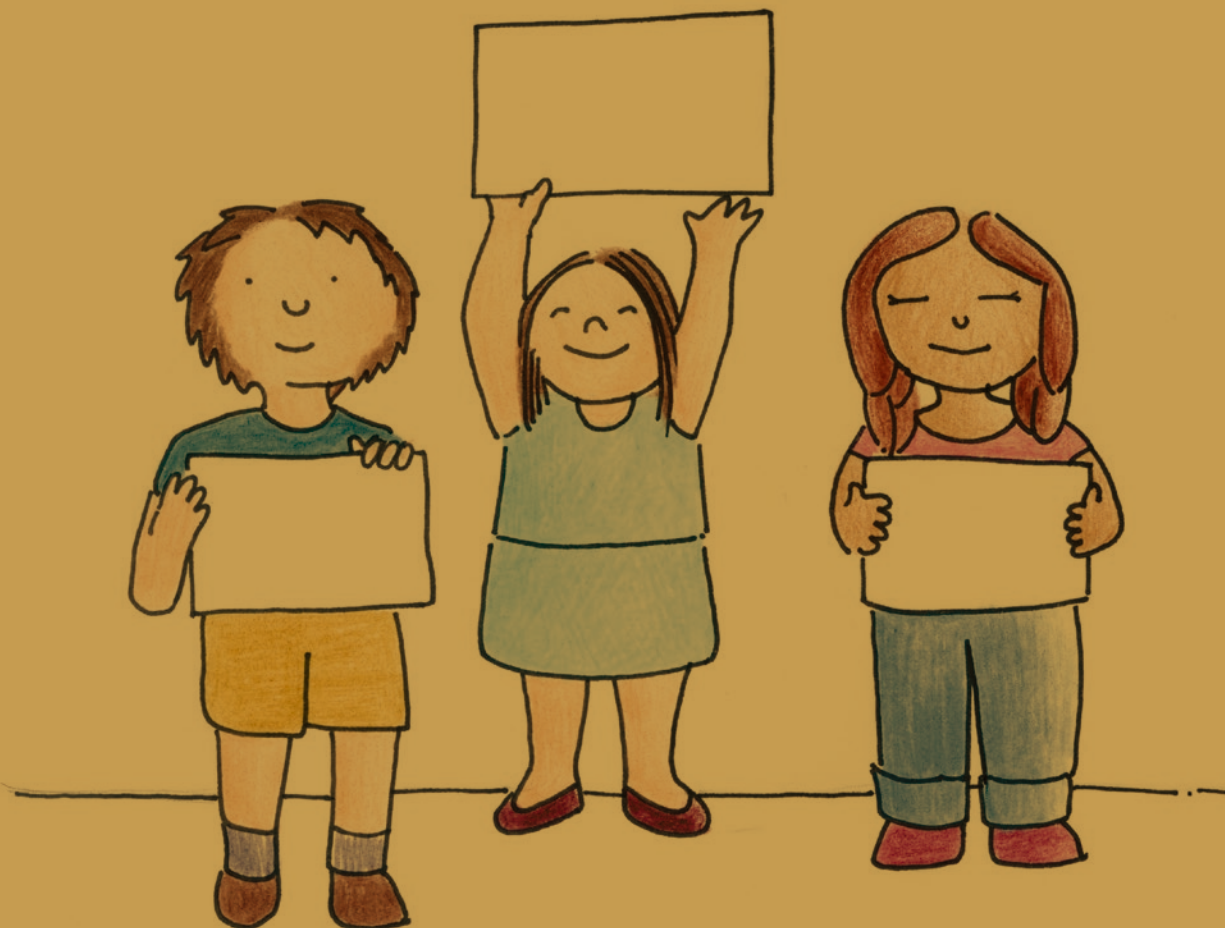
6. ¿Cuáles habilidades desarrolló la niña o el niño?

7. ¿Cuáles cambios ha notado en la niña o el niño como consecuencia del desarrollo de las estrategias del manual?

8. Comentario u observación:

MÓDULO IV

El divertido mundo
de las emociones



Estrategia 16

“Periódico de las emociones”

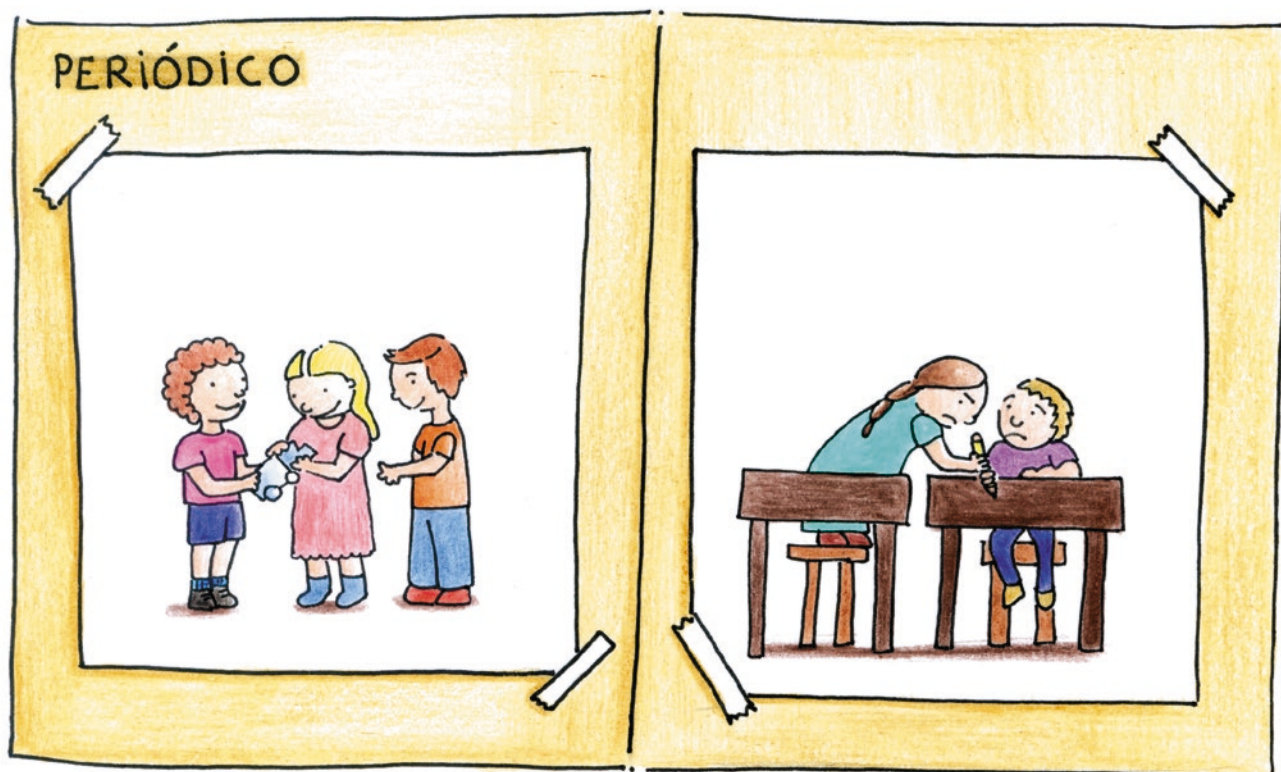
Objetivo: Conocer las emociones que experimentan las y los estudiantes en su diario vivir.

Duración: 40 minutos.

Materiales: papel periódico, goma, tijeras, recortes de revistas o de periódico, marcadores, lápices de color, lápiz de escribir, hojas blancas.

Pasos a seguir:

1. Se explicará a las niñas y los niños que existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo) que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento.
2. La docente o el docente les entregará a las y los estudiantes una hoja en blanco.
3. Se les pedirá que elaboren en la hoja en blanco un anuncio, en el cual expresen una situación que han vivido el día de hoy y la emoción que les causó esa situación. Pueden emplear recortes de revistas, dibujos, entre otros materiales para realizar su anuncio.
4. Una vez terminados los anuncios se unirán para formar el periódico de las emociones y cada estudiante expondrá al grupo su propio anuncio.
5. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.





PERIÓDICO DE LAS EMOCIONES

- *¿Cuáles emociones identificaron en cada una de las noticias del periódico?*
- *¿Qué situación causó que sintieran esa(s) emoción(es)?*
- *¿Qué hacen cuando sienten la emoción representada en la noticia?*



Estrategia 17

“Charadas”

Objetivo: Reconocer emociones y situaciones que producen que se experimenten dichas emociones.

Duración: 40 minutos.

Materiales: ficha con el nombre de la emoción.

Pasos a seguir:

1. Se formarán 5 subgrupos dependiendo de la cantidad de estudiantes.
2. Se le entregará a cada subgrupo una hoja con el nombre de una de las cinco emociones.
3. Las y los estudiantes deberán de planear una situación que hace que experimenten esa emoción.
4. Las y los estudiantes dramatizarán esa situación al resto de sus compañeras y compañeros.
5. El resto de los estudiantes prestarán atención a la dramatización y deberán de adivinar de cual emoción se trata levantando la mano. Ganará el grupo que más aciertos obtenga.
6. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.



Amor

Tristeza


Felicidad

Miedo

Enojo



CHARADAS

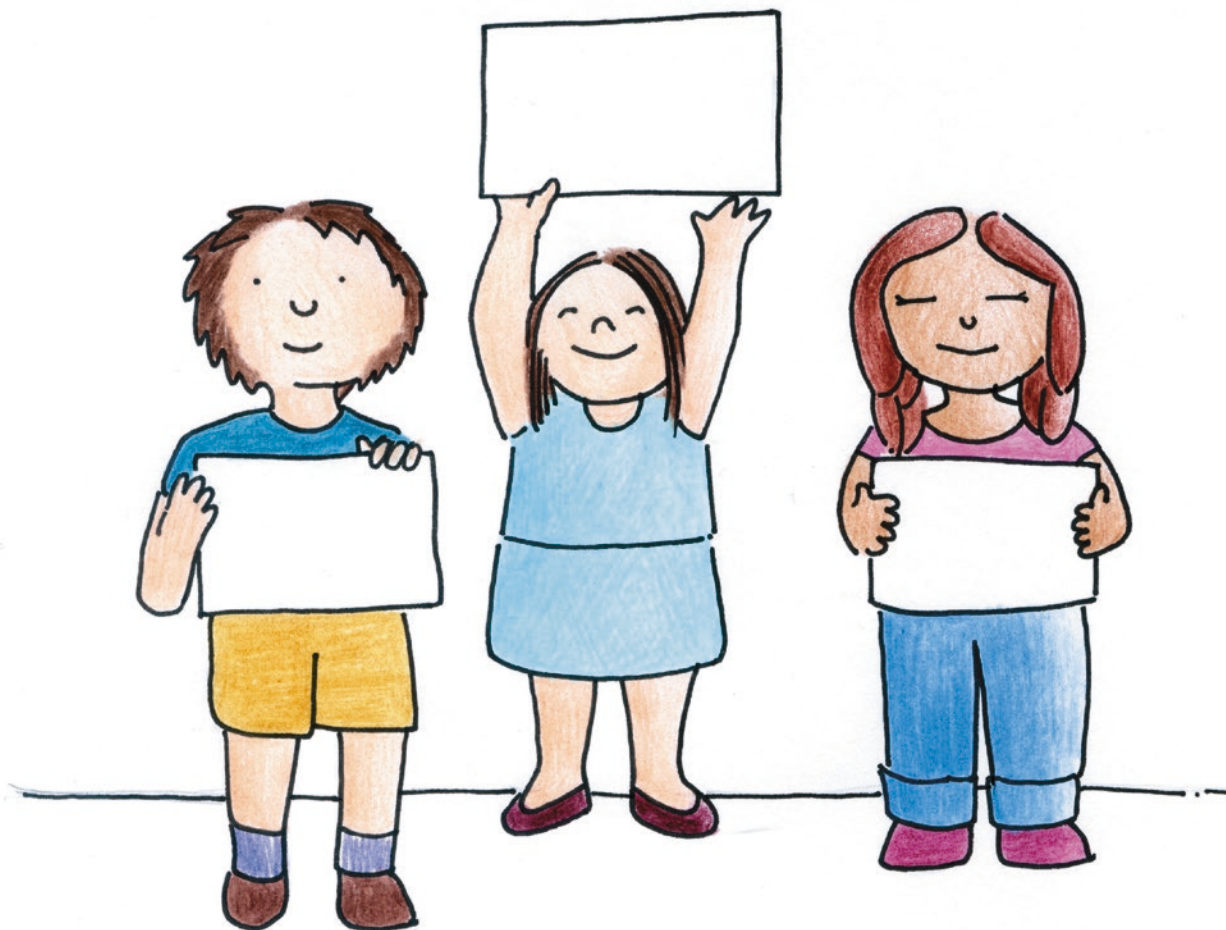
- ***¿Les costó identificar la emoción que dramatizaron sus compañeras y compañeros?***
 - ***¿Cuál emoción les costó reconocer?***
 - ***¿Cuál emoción se les facilitó reconocer?***
 - ***¿Cómo se sintieron dramatizando la emoción que les correspondió?***
 - ***¿Cuál emoción les hubiera gustado dramatizar? ¿Porqué?***
- 

Estrategia 18

“¿Cómo me siento?”

Objetivo: Reconocer el estado de ánimo de las otras personas en diferentes momentos del día.

Duración: Esta estrategia debe convertirse en algo dinámico, y que no le ocupe demasiado tiempo al personal docente. Sino que el estudiantado en el momento en que se dice su nombre, se dirijan inmediatamente hacia el pasalista y coloquen la carita. Y en el caso de los recreos, que coloquen la carita en el momento en que entran de nuevo al aula. Es decir se ocupa de 10 – 15 minutos.



Materiales: Pasalista y caritas de papel que expresen distintas emociones.

Pasos a seguir:

1. A primera hora del día, en el momento en que se pasa lista de asistencia, se les pregunta a las niñas y los niños: ¿Cómo se siente hoy? (Se recomienda que cada docente conteste la pregunta de primero, para que se tome como modelo).

2. La persona nombrada, luego de contestar cómo se siente ese día, colocará en el pasalista una carita que refleje cómo se siente, al lado de su nombre. Así lo harán los demás integrantes del grupo.
3. Como consiste en identificar las emociones a lo largo del día, el estudiantado podrá colocar al lado de la primera carita, otra carita de cómo se siente en el primer recreo, en el segundo recreo, a media mañana y al salir de clases.
4. Además, al tener colocado el pasalista en un lugar visible, todos los miembros del grupo tendrán la oportunidad de observar las emociones de las demás personas.
5. A pesar de la edad de la población participante, este ejercicio funciona como reflexión acerca de las causas y consecuencias de las emociones experimentadas. Para esto el acompañamiento docente es importante.
6. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

Estrategia adaptada de: López, E (coord.) (2003).

¿Cómo me siento?

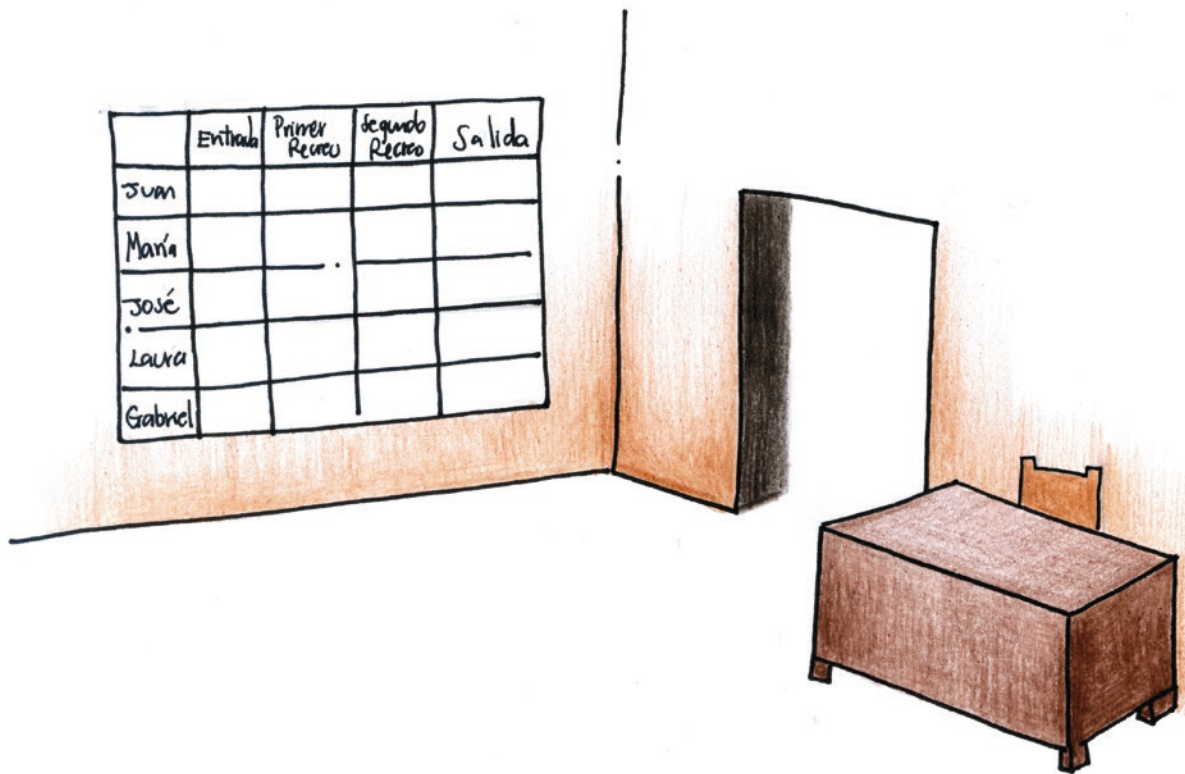
Conforme pase el tiempo en que se haya utilizado esta estrategia, es importante que se vayan agregando cada vez más emociones. Por lo que se recomienda dividirlo en las siguientes fases:

I Fase: Tres caras: contento(a), triste, enojado(a).

II Fase: Cuatro caras: contento(a), triste, enojado(a) y asustado(a).

III Fase: Seis caras: contento(a), triste, enojado(a), asustado(a), sorprendido(a), feliz.

Además se ocupa un pasalista, donde se colocarán las caras. Aquí un ejemplo de cómo podría verse.





COMO ME SIENTO

- *¿Cómo me he sentido hoy?*
- *¿Cuál fue la carita que predominó durante el día?*
- *¿Qué me hizo cambiar la carita que coloque a la hora de entrada?*
- *¿Cuáles caritas usé durante el día?*
- *¿Cuáles caritas predominan en el pasalista?*
- *¿Sucedió algo en la escuela o en el grupo que cambió las emociones experimentadas por los niños y las niñas?*



Estrategia 19

“Cuento sin fin”

Objetivo: Describir emociones experimentadas por otras personas.

Duración: 40 minutos

Materiales: títeres (uno por niña y niño, los cuales podrían ser elaborados previamente por éstas y éstos).

Pasos a seguir:

1. Esta estrategia se desarrolla de manera individual.
2. El grupo se acomodara en círculo, de tal manera que todas y todos puedan tener contacto visual. Cada niña y niño deberá contar con su respectivo títere.
3. La o el docente será el encargado de iniciar el relato de un cuento, el cual será inventado en ese momento. Luego del inicio, será la niña o el niño que se ubique al lado de la docente o el docente, la persona que continúe el relato de la historia y así sucesivamente hasta que sea nuevamente el turno de la maestra o el maestro.
4. Los títeres se utilizaran para que cuando a cada niña y niño le corresponda añadir su parte del cuento incluya a su personaje y nos cuente como se involucra en la historia.
5. Se recomienda, que el personal docente encargado de la estrategia inicie la historia relatando alguna situación donde se necesite resolver alguna situación o problema. Además se pretende que se profundice en las emociones que experimentarían cada uno de los personajes involucrados en el desarrollo del cuento.
6. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.





CUENTO SIN FIN

- *¿Cuáles emociones experimentaron nuestros personajes?*
- *¿Me gustó como se dio la historia?*
- *¿Qué se pudo haber hecho diferente?*
- *¿Cuáles emociones experimentaron nuestros personajes?*
- *¿Cómo me sentí yo?*



Estrategia 20

“Dramatizando mis miedos”

Objetivo: Reconocer las reacciones de las niñas y los niños cuando sienten miedo ante diversas situaciones.

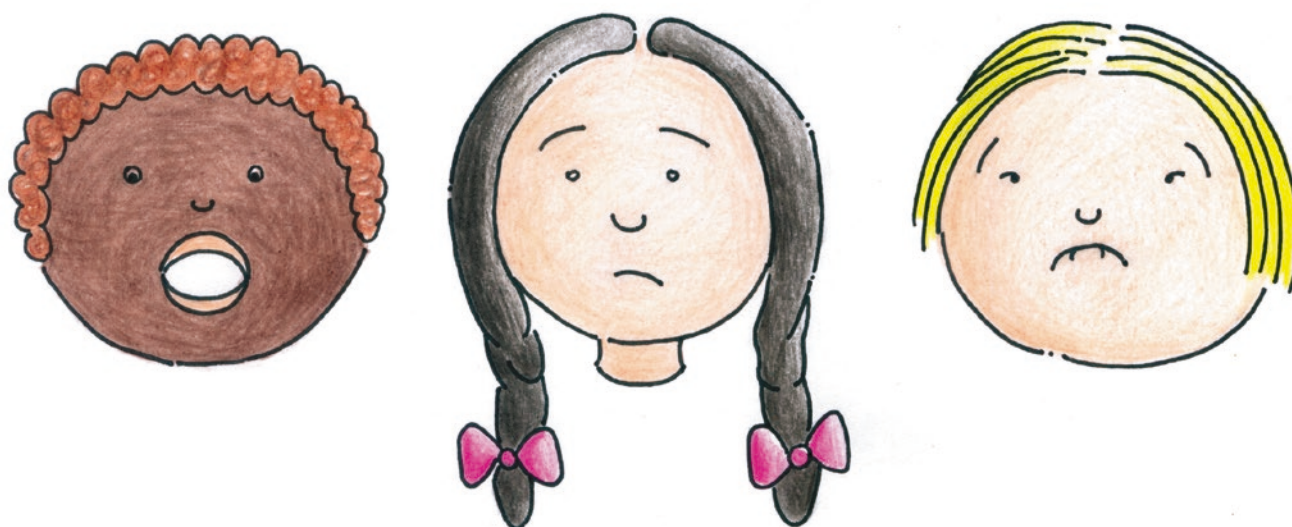
Duración: 40 minutos.

Materiales: ficha con ejemplos de situaciones, se encuentra luego de los pasos a seguir.

Pasos a seguir:

1. Para esta estrategia la población estudiantil debe pasear por el lugar donde se realiza la actividad; la persona educadora va diciendo diversas situaciones, (el personal docente puede utilizar las situaciones que se presentan luego de los pasos a seguir o bien cada docente puede mencionar otras situaciones que estén provocando miedo al estudiantado en determinado momento)
2. Cada vez que la maestra o el maestro indica una situación, las niñas y los niños deberán dramatizar que hacen ellas y ellos en ese momento.
3. Momento de conversación: Luego de la actividad, las personas participantes se sentarán en círculo para comentar lo sucedido, mientras mencionan sus experiencias la persona facilitadora así como los demás miembros del grupo pueden realizar preguntas. Algunas de las preguntas que el profesorado puede utilizar se presentan en la ficha a continuación.

Estrategia adaptada de: Baum, H. (2004).



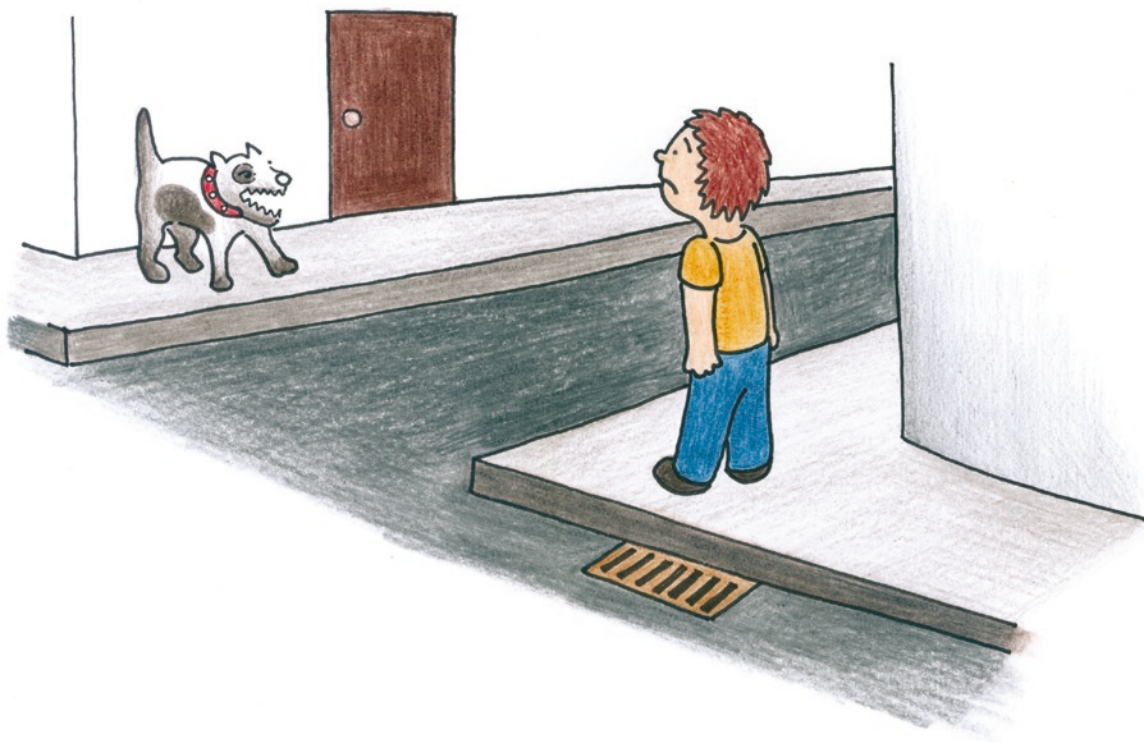
Ejemplos de situaciones

Entras a un cuarto muy oscuro.

Vas por la calle y te encuentras un perro.

*Una maestra te regaña por no hacer
el trabajo en clase.*

*Estás viendo una película y de pronto sale
un monstruo feo y tenebroso.*





DRAMATIZANDO MIS MIEDOS

- *¿Cuáles de estas situaciones producen miedo?*
- *¿Qué otras cosas las o los hace sentir miedo?*
- *¿Qué cosas pueden hacer para manejar el miedo que les provoca esas situaciones?*
- *¿Alguien quiere comentar una situación en la que ha experimentado miedo y ha logrado manejarlo?*
- *¿Qué aprendieron con la actividad de*



Estrategia 21

Rincón: “Dejar salir todo”

Objetivo: Reconocer formas de manejar el enojo de manera adecuada.

Duración: 40 minutos.

Materiales: almohada, plastilina, medias anudadas, pedazos de papel, canasta grande o una caja.

Pasos a seguir:

Esta estrategia de aprendizaje dará a las niñas y los niños una manera adecuada y saludable para manejar el enojo. El proceso para esta actividad es el siguiente:

1. Poner los materiales en la canasta o caja, y poner un rótulo que diga “Dejar salir todo”.
2. Pedirle a la población estudiantil que nombre cosas que pueden hacer cuando experimentan enojo. En esta parte se pueden hacer preguntas como las siguientes:
¿Se debe golpear o herir a la gente? ¿Por qué no?
3. Luego se le enseña al estudiantado los objetos que hay en la canasta o caja, y se les demuestra cómo pueden usarlos para aliviar el enojo. Por ejemplo:
*Darle puñetazos a la almohada. Pellizcar la plastilina.
Deshacer los nudos de las medias. Estrujar el papel y tirarlo.*
4. Seguidamente se pone la canasta o caja en un lugar tranquilo del aula y se le dice a las niñas y los niños que pueden usar cualquier objeto de la caja cuando estén enojados. Además si la maestra o el maestro se da cuenta que una niña o un niño siente enojo lo puede llevar al rincón de: “Deja salir todo”.
5. Luego se comentan lo sucedido mediante el momento de conversación, para esto cada docente puede hacer las preguntas de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.



Nota: esta estrategia puede ser utilizado durante todo el año, en el momento que cada docente o el estudiantado lo necesite.

Estrategia tomada de: Feldman, J. (2005).



RINCÓN: DEJA SALIR TODO

- *¿Cómo se siente?*
- *¿Qué cosas pueden hacer cuando están enojadas o enojados? ¿Es adecuado eso o no?*
- *¿Qué otras cosas pueden hacer para manejar el enojo de manera que no dañe a otras personas ni a ustedes mismas o mismos?*
- *¿Es de ayuda usar las estrategias como dar golpes a la almohada, etc?*
- *¿Cómo me ayuda ir al rincón dejar salir todo?*



Estrategia 22

“La rifa de las emociones”

Objetivo: Diferenciar las formas de expresar correcta e incorrectamente las emociones en las niñas y los niños.

Duración: 45 minutos.

Materiales: papel periódico, marcadores, revistas, periódicos, tarjetas de trabajo.

Pasos a seguir:

1. Se dividirá el grupo en 9 subgrupos.
2. Cada grupo, deberá elegir un líder que forme parte de la rifa.
3. En una bolsa cerrada se pondrán las distintas fichas con emociones las cuales en la rifa sacarán de una bolsa diferentes emociones y con la que les toque tendrán que desarrollar el trabajo.
4. Luego de elegir la ficha, deberán ir al subgrupo asignado y dividir el papel periódico; en un lado pondrán las formas adecuadas de manifestar la emoción que les tocó y del otro lado la forma inadecuada de manifestarla.
5. Seguidamente se compartirá cada cartel con el resto del grupo y se abrirán espacios para comentarios y preguntas.
6. Momento de conversación: cada subgrupo expone su cartel. Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.





LA RIFA DE LAS EMOCIONES

- *¿Conocían la emoción que les correspondió?*
- *¿Qué situaciones pusieron en el cartel?*
- *¿Cómo diferenciaron las formas correctas e incorrectas de manifestar las emociones?*



Estrategia 23

“Telaraña de emociones”

Objetivo: Brindar estrategias que permitan a las niñas y los niños expresar de forma adecuada sus emociones.

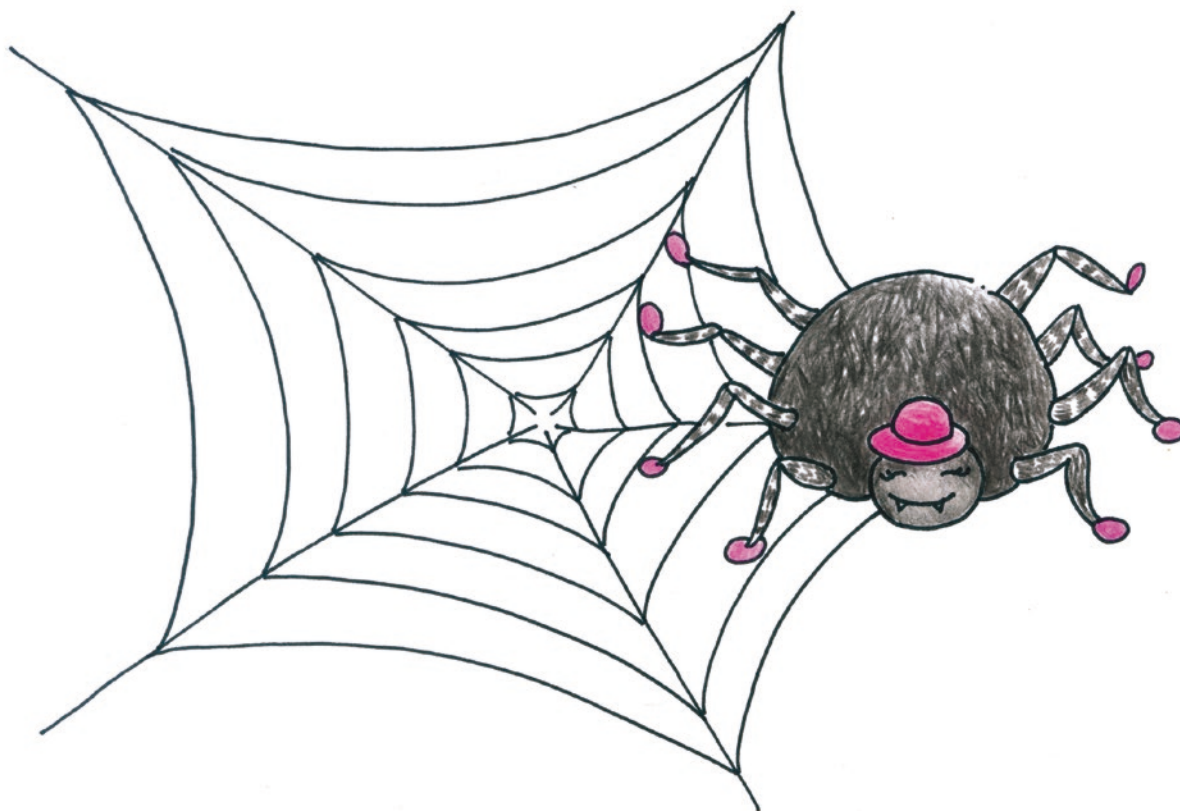
Duración: 45 minutos.

Materiales: ovillo de lana y hoja de trabajo “telaraña de emociones”

Pasos a seguir:

1. Se les pedirá a las niñas y los niños que hagan un círculo y se les explicará que van a hacer una telaraña de emociones, la cual se desarrollará de la siguiente forma:
2. Inicia la persona facilitadora diciendo una emoción y le tirará el ovillo de lana a alguna niña o niño, el cual deberá de mencionar una forma adecuada para expresar esa emoción, luego este enviará el ovillo a otra persona participante pero éste mencionará una emoción diferente y el siguiente brindará una forma de expresarla y así sucesivamente.
3. Seguidamente de forma individual cada estudiante llenará la hoja de trabajo.
4. Momento de conversación: Se le preguntará al grupo la importancia de la actividad realizada y los momentos en que pueden utilizarlas. La persona facilitadora reflexionará acerca de la importancia de pensar en estrategias que nos ayuden a manejar las emociones en los momentos en que experimentemos una emoción muy intensa.

Estrategia adaptada de: Guijo, J. (1997).



Telaraña

¿Qué estrategias aprendí hoy?

Evaluación módulo 4

Nombre: _____ Fecha: _____

Profesora: _____ Sección: _____

Estimado(a) Docente:

Después de cada uno de los módulos de trabajo, es importante que usted evalúe la labor realizada por cada estudiante de manera individual, por lo que a continuación se presentan una serie de preguntas que deberá responder para efectuar el proceso de evaluación. Al final se presenta un espacio por si desea agregar algún otro comentario u observación.

1. ¿La niña o niño logró reconocer emociones que experimenta y las situaciones que provocan dichas emociones?

2. ¿La estudiante o el estudiante reconoció sus reacciones cuando experimenta miedo?

3. ¿La niña o niño reconoció el estado de ánimo de otras personas?

4. ¿La estudiante o el estudiante logró describir emociones experimentadas por otras personas?

5. ¿La niña o el niño logró reconocer formas para manejar el miedo?

6. ¿La estudiante o el estudiante reconoció formas de manejar el enojo de manera adecuada?

7. ¿La niña o el niño logró hacer la diferencia entre las formas correctas e incorrectas de expresar las emociones?

8. ¿La estudiante o el estudiante reconoció estrategias para expresar las emociones de manera adecuada?

9. ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes de la estudiante o el estudiante?

10. ¿Cuáles habilidades desarrolló la niña o el niño?

11. ¿Cuáles cambios ha notado en la niña o el niño como consecuencia del desarrollo de las estrategias del manual?

12. Comentario u observación:

MÓDULO V

Mis amigas
las emociones



Estrategia 24

“Álbum de emociones”

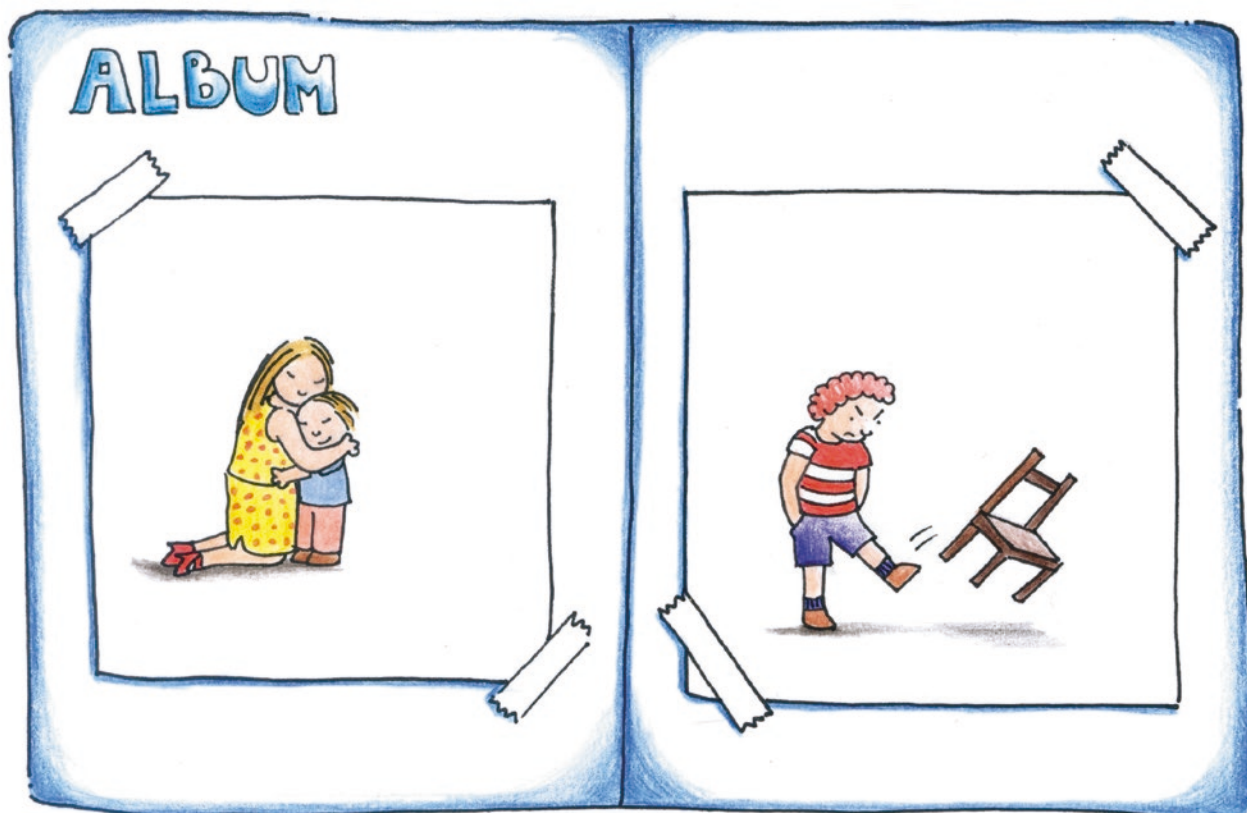
Objetivo: Identificar las expresiones faciales o gestos corporales de acuerdo con cada emoción.

Duración: 40 minutos.

Materiales: revistas, periódicos, imágenes, lápiz de escribir, lápices de color, goma, tijeras, hojas en blanco y de colores.

Pasos a seguir:

1. Se explicará a las niñas y los niños que existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento.
2. Cada docente realizará subgrupos según la cantidad de estudiantes.
3. Se les entregará revistas y periódicos.
4. Las y los estudiantes tendrán que recortar imágenes de personas felices, tristes, enojados(as), asustados(as), amorosos(as) y realizarán un álbum con las imágenes recortadas.
5. Diseñarán el álbum según las emociones encontradas y lo expondrán al grupo.
6. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.





ÁLBUM DE EMOCIONES

- *¿Qué hacen cuando se sienten tristes?*
- *¿Qué hacen cuando se sienten felices?*
- *¿Qué hacen cuando se sienten enojados(as)?*
- *¿Qué hacen cuando sienten miedo?*
- *¿Qué hacen cuando sienten amor?*
- *¿Con cuál emoción se identifican el día de hoy? ¿Por qué?*



Estrategia 25

“Asocie de animalitos”

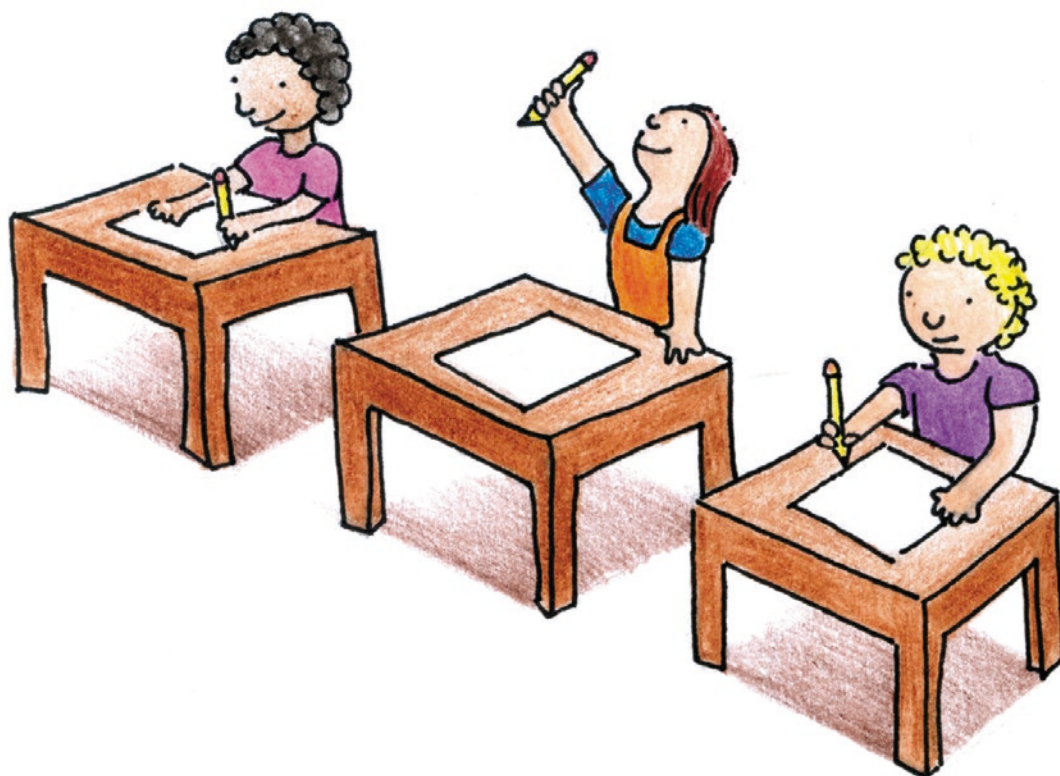
Objetivo: Reconocer las emociones que caracterizan a cada personaje del cuento.

Duración: 40 minutos.

Materiales: “Adivina a quien encontré dentro de mí” (ver material), hoja de trabajo “Asocie de animalitos” (ver material), lápiz de escribir, lápices de color.

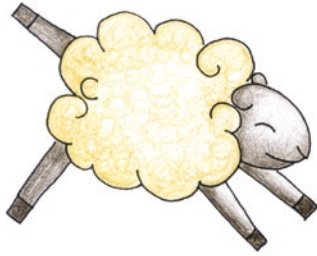
Pasos a seguir:

1. Se les leerá a las y los estudiantes el cuento “Adivina a quien encontré dentro de mí”.
2. Se le entregará a las niñas y los niños una hoja que contiene un asocie relacionado con los animales protagonistas del cuento (ver material)
3. Las niñas y los niños deberán asociar el animal con las características que se le presentan.
4. Se le pedirá a las niñas y los niños que comenten cómo resolvieron el asocie.
5. La docente o el docente le dirá a las y los estudiantes que expresen con cuál animal se identifican el día de hoy y qué situación generó que sientan esa emoción.
6. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.



Adivina a quién encontré dentro de mí

Vamos averiguar cómo te sientes el día de hoy. Existen 5 emociones (Felicidad, miedo, amor, tristeza y enojo), cada una representada por un animal diferente. Tú deberás decidir cuál animal se parece a ti. En el bosque de las mil maravillas viven gran cantidad de animales, cada uno con una personalidad diferente, única y especial; entre estos animales están a continuación:



La oveja: La oveja es alegre, le encanta sonreír, saltar y correr, se siente muy a gusto y feliz cuando está con sus seres queridos y demás amigos(as) del bosque.



El tigre: El tigre se siente molesto, por lo que en ocasiones ruge de enojo y a veces se queda muy serio y callado.



El Conejo: El conejo es muy audaz, le encanta repartir cariño a sus demás amigos(as) y seres queridos del bosque, los abraza y en ocasiones los besa y les dice que los ama.



El avestruz: El avestruz es un animal muy temeroso por lo que constantemente mete su cabeza en la arena cuando siente miedo para ocultarse.



El oso: El oso se siente desanimado, sus amigos (as) lo invitan a jugar y él prefiere quedarse solito en su árbol viendo el río que se encuentra al lado. Se siente triste por lo que siente ganas de llorar.

Todos los animales que habitan en este bosque son muy diferentes, pero lo importante es que todos se quieren y respetan su grandiosa forma de ser.



- Es alegre y le encanta sonreír. ()
- Lo invitan a jugar y prefiere quedarse solito. ()
- Le encanta repartir cariño a sus amigos(as) y familiares ()
- Se siente molesto. ()
- En ocasiones siente ganas de llorar. ()
- Se siente feliz en compañía de sus amigos(as). ()
- Constantemente esconde su cabeza en la arena cuando siente miedo. ()
- En ocasiones ruge de enojo. ()
- Abraza y besa a sus amigos(as) y les dice que los ama. ()
- Es un animal muy temeroso. ()



ASOCIE DE ANIMALITOS

- | | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Con cuál animal te identificaste?</i>• <i>¿Qué ocasionó que te sintieras como ese animal?</i>• <i>¿Te gustaría sentirte como otro animal?</i>• <i>¿Cuál?</i>• <i>¿Porqué deseas sentirte como ese animal?</i> | |
|--|---|--|



Estrategia 26

“Buscando emociones”

Objetivo: Reconocer emociones como el amor, felicidad, enojo, miedo, vergüenza y tristeza en las demás personas.

Duración: 40 minutos

Materiales: revistas, periódicos o diarios de noticias, hojas blancas, goma, tijeras y marcadores.

Pasos a seguir:

1. Esta estrategia se desarrolla de manera individual.
2. A cada niña y niño se le entregará una hoja blanca, así como revistas y periódicos viejos.
3. Dentro de las revistas las niñas y los niños deberán buscar imágenes de personas o personajes que muestren las siguientes emociones: amor, felicidad, enojo, miedo, vergüenza, tristeza, etc.
4. Luego del trabajo, se procederá a que cada uno de ellas y ellos exponga las emociones encontradas. Durante las exposiciones se le solicita al docente reforzar cada una de las expresiones que se muestran, invitando a las niñas y los niños a representarlas.
5. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.





BUSCANDO EMOCIONES

- **¿Cuáles emociones encontramos?**
- **¿Cuál emoción encontramos más veces?**
- **¿Cuál menos veces?**
- **¿Qué emoción no conocía? ¿Qué emociones nuevas aprendí?**
- **¿Cuáles emociones ya conocía?**



Estrategia 27

“Las estrellas de amor”

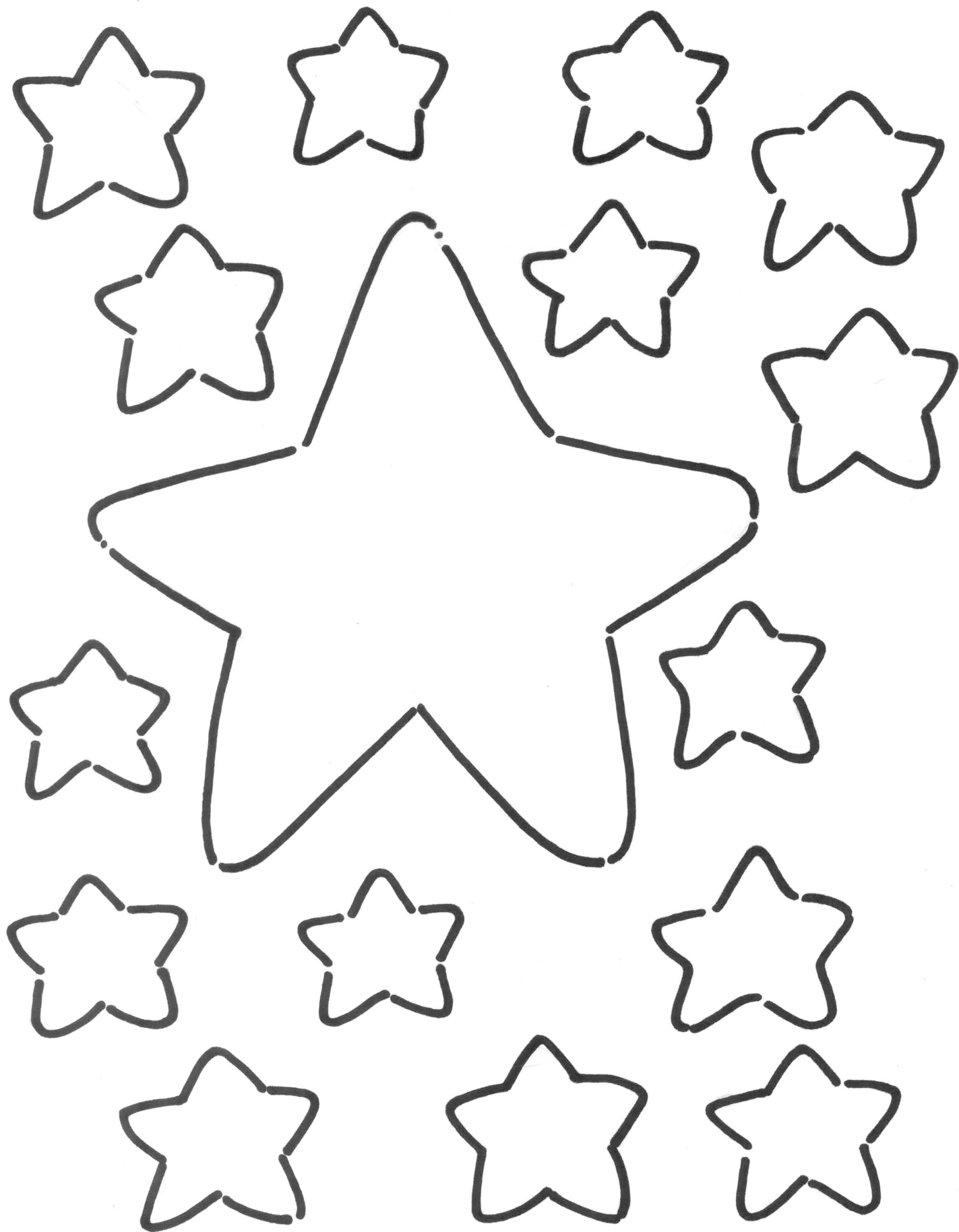
Objetivo: Reconocer la emoción del amor que las niñas y niños sienten entre sí.

Duración: 40 minutos

Materiales: fotocopia para cada niña y niño, lápices de grafito y de color.

Pasos a seguir:

1. Esta estrategia se desarrolla de manera individual.
2. El grupo se acomodará en círculo, de tal manera que todas y todos puedan tener contacto visual.
3. A cada niña y niño se le entregará una fotocopia, la cual se deberá pasar a cada compañera o compañero que se encuentre al lado derecho, de tal manera de que la estrategia finaliza cuando cada niña y niño le toque nuevamente la hoja con su nombre.
4. El propósito de pasar las hojas hacia la derecha, es que se le escriba a cada compañera y compañero un mensaje positivo que exprese emociones positivas, como el amor, alegría y felicidad. Se recomienda al docente advertir a las niñas y a los niños evitar los comentarios negativos y destructivos.
5. Como último paso a seguir se encuentra el momento de conversación, para esto puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.





LAS ESTRELLAS DEL AMOR

- *¿Cuál emoción trabajamos hoy?*
- *¿Me siento querida o querido por mis compañeras y compañeros?*
- *¿Soy importante para los/las demás?*
- *¿Cómo me sentí cuando escuché los comentarios de mis compañeros/as?*



Estrategia 28

“El rincón de los miedos”

Objetivo: Identificar formas de manejar el miedo.

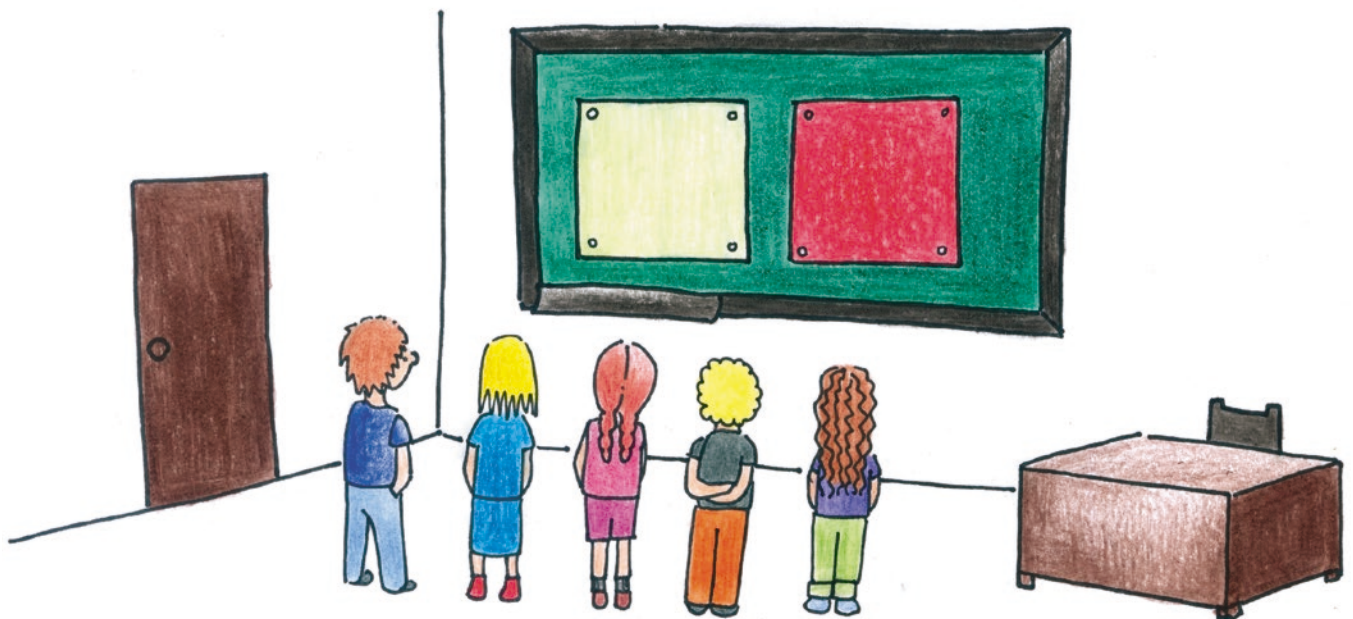
Duración: 40 minutos.

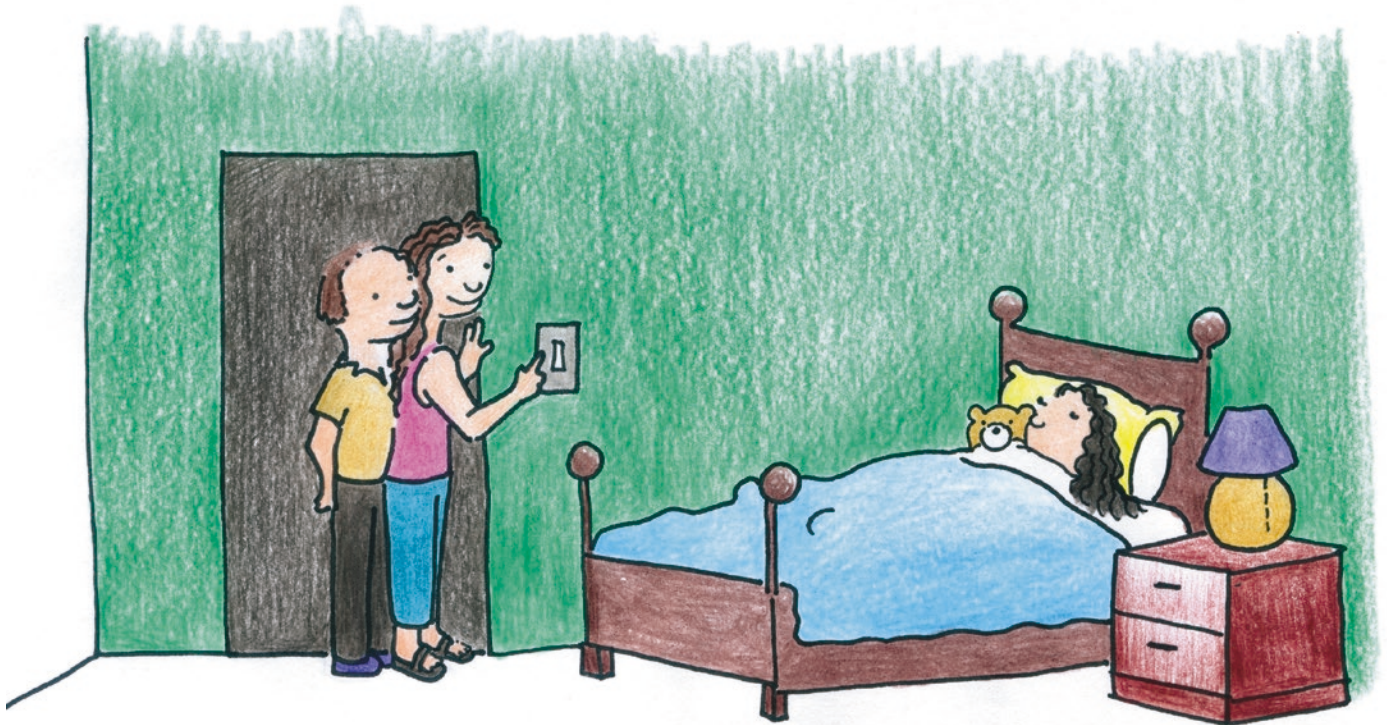
Materiales: tela o cartulina de color rojo y verde, ejemplos de situaciones de miedo para cada docente, se encuentra luego de los pasos a seguir.

Pasos a seguir:

1. Para esta estrategia de aprendizaje se instalará un rincón de color rojo y otro de color verde (se distinguirá con alguna tela de color, cartulina o algún otro material de estos colores).
2. Las niñas y los niños se organizarán en una fila en medio de los dos rincones y el profesorado expondrá una situación de miedo (ver ejemplos en la siguiente página, o bien cada docente puede elegir otra situación que se contextualice al grupo).
3. Cuando la maestra o el maestro haya terminado de exponer la situación, las niñas y los niños decidirán entre estas dos opciones:
“No voy hacerlo porque me da miedo” irán al rincón verde.
“Si voy hacerlo porque no me da miedo” irán al rincón rojo.
4. Momento de conversación: luego de cada ejemplo que brinde el profesorado, la población estudiantil explicará las razones de su elección. En caso de que las niñas y los niños se hayan colocado en el rincón verde, se inducirá un diálogo sobre cómo manejar el miedo en esa situación, en este diálogo participarán tanto la población estudiantil como el personal docente, y se pueden utilizar las interrogantes de la ficha.

Estrategia adaptada de: Baum, H. (2004).





Ejemplos

Es de noche y te despierta un ruido extraño que viene de la sala de tu casa, ¿Te levantas a ver qué pasa?

Es hora de dormir y tus papás te dicen que apagues la luz del cuarto. ¿Lo haces?

Para ir a la escuela tienes que pasar por una casa donde hay un perro que te ladra desde el portón, ¿Pasas por esa calle?

Tu mamá te va a dejar a la escuela, y no quieres quedarte si no está ella. Tu mamá te dice que tienes quedarte y ella se tiene que ir para la casa, ¿Le haces caso?



EL RINCÓN DE LOS MIEDOS

- *¿Cuál es la razón de que se colocaran en el rincón rojo?*
- *¿Cuál es la razón de que se colocaran en el rincón verde?*
- *¿Cómo pueden manejar el miedo en esas situaciones?*
- *¿Las compañeras y compañeros del rincón rojo le quieren dar recomendaciones a alguna persona del grupo para manejar el miedo ante esas situaciones?*
- *¿Consideran que pueden usar esas recomendaciones cuando sientan miedo?*
- *¿Cómo pueden utilizar esas recomendaciones en sus vidas diarias?*



Estrategia 29

“Comportamiento impulsivo”

Objetivo: Reconocer el concepto de comportamiento impulsivo así como las consecuencias de éste.

Duración: 40 minutos.

Materiales: no se requiere de materiales.

Pasos a seguir:

1. Se le solicita al estudiantado que se sienten formando un círculo.
2. La maestra o el maestro pregunta al estudiantado que es para ellas y ellos un comportamiento impulsivo.
3. Luego la educadora o el educador refuerza las ideas de la población estudiantil explicando que un comportamiento impulsivo es: actuar de forma repentina, irreflexiva, sin pensar en las consecuencias que se pueden derivar de este tipo de comportamiento.
4. Se le pide a las personas participantes que aporten ejemplos de comportamientos impulsivos, y posteriormente la docente o el docente brinda ejemplos como insultar, pegar, robar, destrozarse, entre otros.
5. El profesorado realiza preguntas a las niñas y los niños como las que se encuentran en la ficha siguiente, realizando de esta forma el momento de conversación.

Estrategia adaptada de: Bisquerra, R. (2010).





COMPORTAMIENTO IMPULSIVO

- *¿Conoce alguna persona que se realice un comportamiento impulsivo como los que mencionamos anteriormente?*
- *¿Alguna o algún estudiante quiere compartir un momento en que haya tenido un comportamiento impulsivo?*
- *¿Cómo se han sentido después de que han actuado impulsivamente?*
- *¿Cuáles pueden ser las consecuencias de estos comportamientos impulsivos?*
- *¿Creen que vale la pena intentar controlar los comportamientos impulsivos?*
- *¿Qué podemos hacer para no comportarnos de manera impulsiva?*



Estrategia 30

“Los peces de las estrategias”

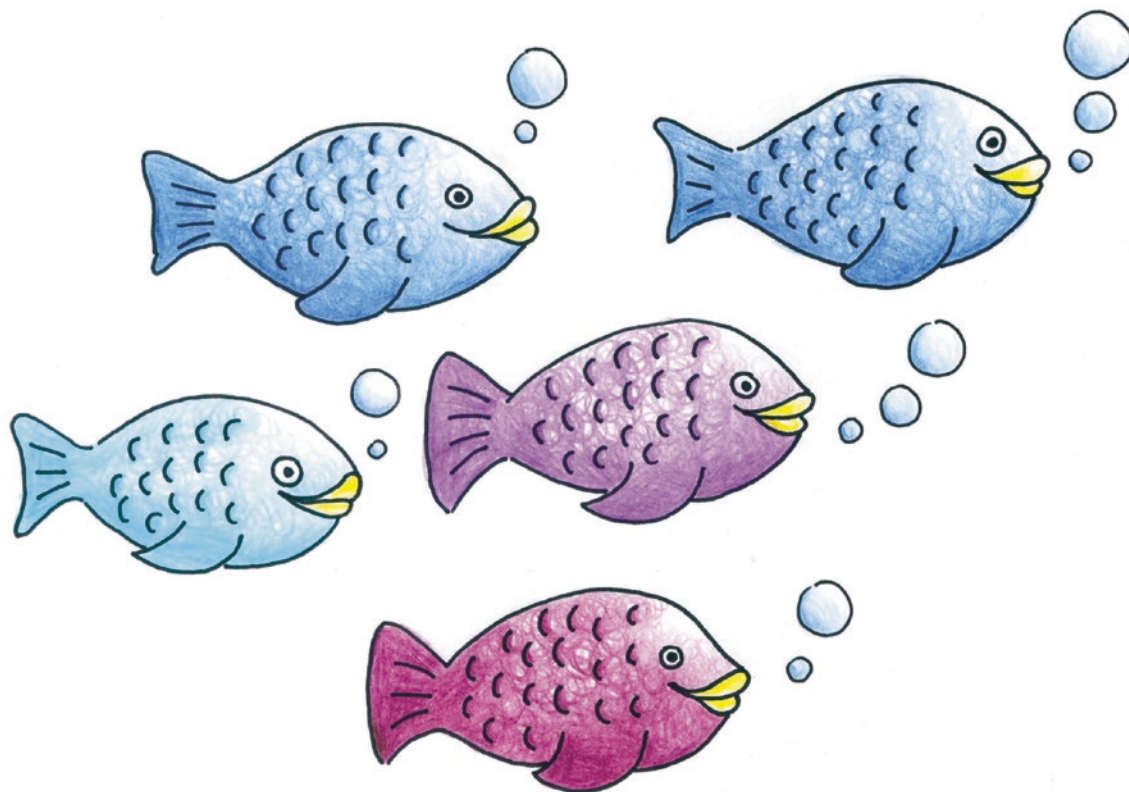
Objetivo: Brindar estrategias que las niñas y los niños puedan utilizar para expresar adecuadamente sus emociones.

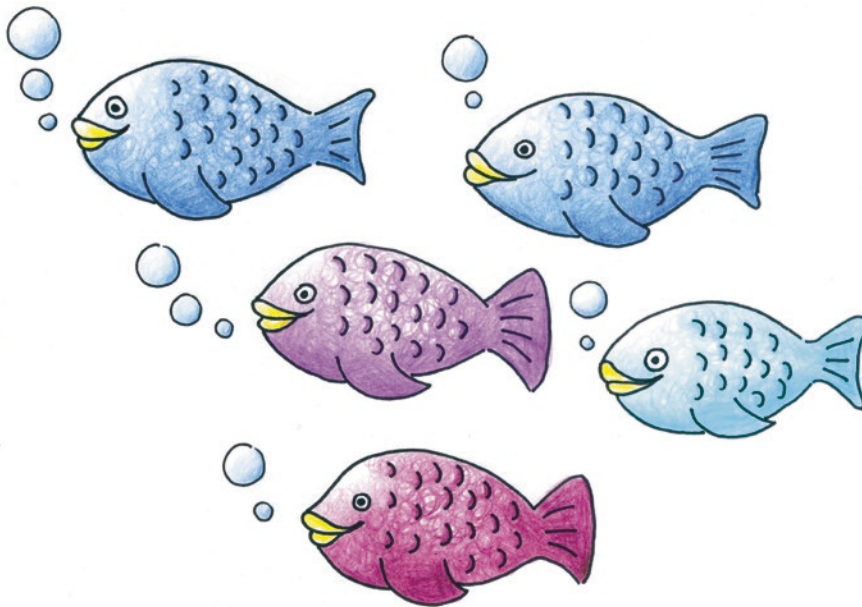
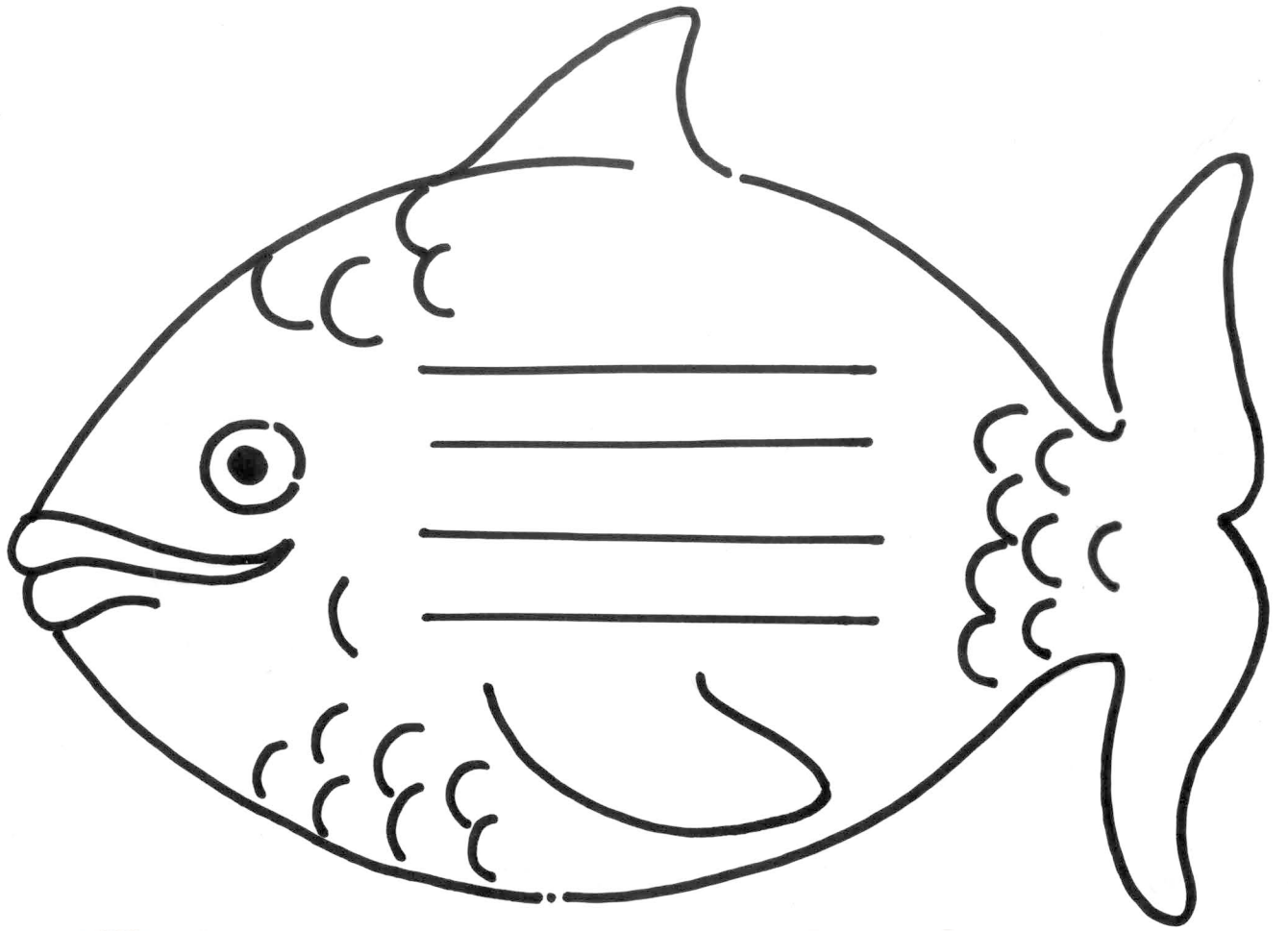
Duración: 45 minutos.

Materiales: Molde de peces y una caña de pescar.

Pasos a seguir:

1. Cada estudiante deberá construir su propio pez con el molde brindado por el docente.
2. Se le pedirá a cada niña y niño que piense en algún momento que haya experimentado alguna emoción y que hayan realizado alguna estrategia para manejarla. Deberán escribir lo que hicieron en el pez que construyeron.
3. Posteriormente, se divide el grupo en subgrupos y se les explica que se realizará una pesca y que el grupo que más pesque será la persona ganadora.
4. Cada grupo elegirá un representante que será el encargado de realizar la pesca.
5. Para la pesca se necesitará peces previamente elaborados con papeles por las niñas y los niños, los cuales se colocarán en el piso con un hueco en la boquita.
6. Cuando hayan terminado de pescar los peces (número a considerar por la persona facilitadora) los grupos pasarán a comentar una a una las técnicas pescadas.
7. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.







LOS PECES DE LAS ESTRATEGIAS

- *¿En qué momentos puedo aplicar esta técnica?*
- *¿He utilizado alguna vez esta técnica?*
- *¿Conozco alguna otra técnica que me puede ayudar?*
- *¿Alguien quiere compartir su técnica que no haya sido pescada?*
- *¿Qué aprendimos hoy?*



Estrategia 31

“Esculpiendo Emociones”

Objetivos: Reconocer las diferentes formas en que se expresan las emociones de forma corporal.

Duración: 45 minutos.

Materiales: hojas de papel.

Pasos a seguir:

1. Momento inicial: La educadora o el educador propone que se realice una actividad creativa. Si sabe que alguno tiene problemas para expresar los propios sentimientos en relación con alguno otro, y esto limita su crecimiento personal, o interfiere con el funcionamiento del grupo, pide a las personas implicadas que se sienten en medio del grupo.
2. Se pedirá a 10 voluntarios que se dividan a la mitad, los que deben expresar los sentimientos (A) actuarán como escultores, mientras el destinatario (B) deberá fingir ser arcilla o plastilina.
3. A deberá plasmar en B, de modo que los transforme en una estatua que represente sus sentimientos. La expresión del rostro, la postura del cuerpo, los gestos deberían dar a entender la forma de la emoción que se quiere representar. B deberá permanecer en esa postura aún después de que A haya terminado.
4. Ahora A deberá tomar la actitud de modo que haga comprender que experimenta hacia B y permanecer en esa postura.
5. El personal docente invita a las personas participantes a reflexionar acerca de su postura.
6. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

Estrategia tomada de: Marcato, P. (2001).





ESCULPIENDO EMOCIONES

- *¿Cómo se sintieron las personas que esculpieron?*
- *¿Cómo se sintieron las y los estudiantes que fueron estatuas?*
- *¿Las emociones representadas fueron identificadas por el resto del grupo?*
- *¿Las emociones representadas fueron representadas de forma correcta o adecuada?*
- *¿Cambiarían la forma de representar alguna de las emociones moldeadas?*



Evaluación módulo 5

Nombre: _____ Fecha: _____

Profesora: _____ Sección: _____

Estimado(a) Docente:

Después de cada uno de los módulos de trabajo, es importante que usted evalúe la labor realizada por cada estudiante de manera individual, por lo que a continuación se presentan una serie de preguntas que deberá responder para efectuar el proceso de evaluación. Al final se presenta un espacio por si desea agregar algún otro comentario u observación.

1. ¿La niña o niño identificó las expresiones faciales y gestos relacionados a las diversas emociones?

2. ¿La estudiante o el estudiante logró reconocer emociones de las demás personas?

3. ¿La niña o niño reconoció la emoción del amor con otras personas?

4. ¿La estudiante o el estudiante identificó formas de manejar el miedo?

5. ¿La niña o niño reconoció el concepto de comportamiento impulsivo así como las consecuencias de éste?

6. ¿La estudiante o el estudiante conoció estrategias para expresar las emociones de manera adecuada?

7. ¿La niña o niño logró reconocer las formas de expresar emociones de manera corporal?

8. ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes de la estudiante o el estudiante?

9. ¿Cuáles habilidades desarrolló la niña o el niño?

10. ¿Cuáles cambios ha notado en la niña o el niño como consecuencia del desarrollo de las estrategias del manual?

11. Comentario u observación:

MÓDULO VI

Juntos hacia la meta:
¡sé manejar
mis emociones!



Estrategia 32

“Yo me siento”

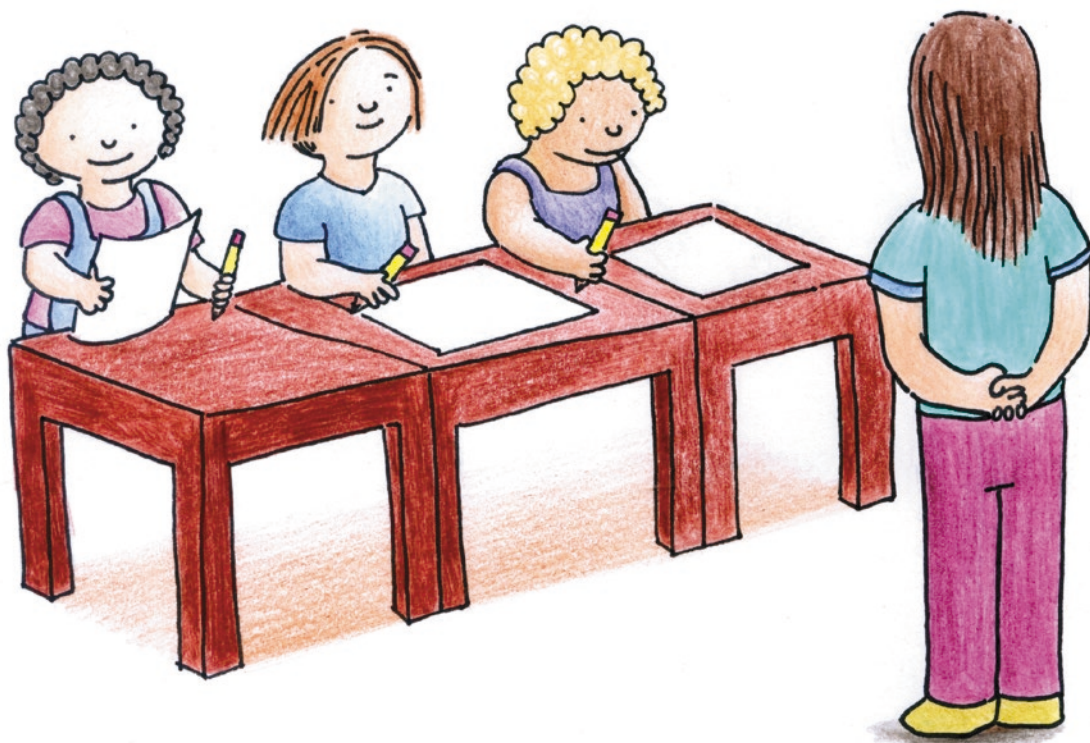
Objetivo: Determinar situaciones que hacen a las niñas y a los niños sentir tristeza, felicidad, enojo, amor y miedo.

Duración: 40 minutos.

Materiales: Cuento “Adivina a quien encontré dentro de mí” (ver material), hoja de trabajo “Yo me siento” (ver material), lápiz de escribir, lápices de color.

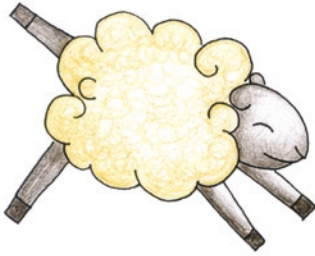
Pasos a seguir:

1. Se explicará a las niñas y los niños que existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento.
2. Se les leerá a las y los estudiantes el cuento “Adivina a quien encontré dentro de mí”.
3. La docente o el docente le entregará a las niñas y los niños una hoja que contiene frases incompletas de posibles situaciones diarias que pueden vivir ellas y ellos.
4. Cada docente irá leyendo en voz alta la hoja, mientras que las niñas y los niños deberán de encerrar en un círculo el animal que corresponda según la situación dada, tomando en cuenta los animales descritos en el cuento.
5. Se le pedirá a las y los estudiantes que comenten al resto del grupo el animal que encerraron en un círculo según la situación dada.
6. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.



Adivina a quién encontré dentro de mí

Vamos averiguar cómo te sientes el día de hoy. Existen 5 emociones (Felicidad, miedo, amor, tristeza y enojo), cada una representada por un animal diferente. Tú deberás decidir cuál animal se parece a ti. En el bosque de las mil maravillas viven gran cantidad de animales, cada uno con una personalidad diferente, única y especial; entre estos animales están a continuación:



La oveja: La oveja es alegre, le encanta sonreír, saltar y correr, se siente muy a gusto y feliz cuando está con sus seres queridos y demás amigos(as) del bosque.



El tigre: El tigre se siente molesto, por lo que en ocasiones ruge de enojo y a veces se queda muy serio y callado



El Conejo: El conejo es muy audaz, le encanta repartir cariño a sus demás amigos(as) y seres queridos del bosque, los abraza y en ocasiones los besa y les dice que los ama.



El avestruz: El avestruz es un animal muy temeroso por lo que constantemente mete su cabeza en la arena cuando siente miedo para ocultarse.



El oso: El oso se siente desanimado, sus amigos (as) lo invitan a jugar y él prefiere quedarse solito en su árbol viendo el río que se encuentra al lado. Se siente triste por lo que siente ganas de llorar.

Todos los animales que habitan en este bosque son muy diferentes, pero lo importante es que todos se quieren y respetan su grandiosa forma de ser.

Yo me siento

Recuerda las características de los animales del cuento que te leyó tu maestra o maestro y encierra en un círculo el animal que corresponda según la situación que se te presenta:

1. Cuando me regañan yo me siento como:



2. Cuando me dan un regalo yo me siento como:



3. Cuando me abrazan yo me siento como:



4. Cuando alguien que quiero y estimo me dice que me ama yo me siento como:



5. Cuando veo una película de miedo me siento como:



6. Cuando no me dejan hablar me siento como:



7. Cuando me dicen cosas feas o me insultan me siento como:



8. Cuando estoy en mi casa me siento como:



9. Cuando me asustan yo me siento como:



10. Cuando estoy solo(a) me siento como:



11. Cuando juego con mis amigos(as) me siento como:



12. Cuando me enfermo me siento como:



13. Cuando me culpan de algo que no hice me siento como:



14. Cuando estoy en contacto con los demás me siento como:



15. Cuando me elogian o dicen algo positivo de mí me siento como:



16. Cuando estoy en la escuela me siento como:



17. Cuando apagan la luz me siento como:





YO ME SIENTO

- *¿En qué otras situaciones sienten tristeza como el oso?*
- *¿En qué otras situaciones sienten enojo como el tigre?*
- *¿En qué otras situaciones sienten miedo como el avestruz?*
- *¿En qué otras situaciones sienten amor como el conejo?*
- *¿En qué otras situaciones se sienten alegría como la oveja?*



Estrategia 33

“Experimentando emociones”

Objetivo: Conocer cómo responden y cómo se sienten las y los estudiantes ante cierta emoción.

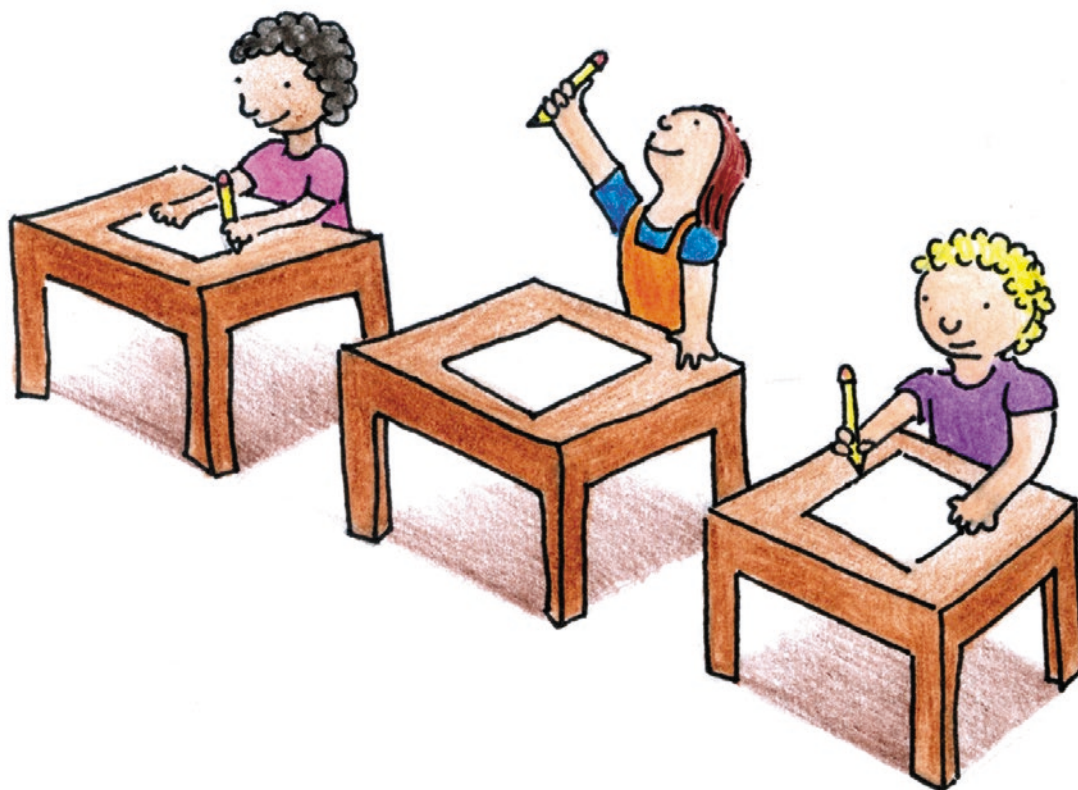
Duración: 40 minutos.

Materiales: hoja de trabajo “Experimentando emociones” (ver material), lápiz de escribir, lápices de color.

Pasos a seguir:

1. Se le entrega a cada estudiante la hoja de trabajo “Experimentando emociones” (Ver material) con preguntas que deberán de llenar individualmente
2. Las y los estudiante se unirán en parejas y A le comentará a B lo que escribió en su hoja de trabajo.
3. Posteriormente las y los estudiantes cambiarán los roles.
4. Se le dirá a las y los estudiantes que las y los que deseen le comenten lo que escribieron en su hoja al resto del grupo.
5. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

Estrategia adaptada de: Bisquerra, R. (2009)



Experimentando emociones

Llena la hoja que se te presenta a continuación con la información que se te solicita de manera individual, cuando termines escoge a un compañero o compañera para que sea tu pareja y comparte lo que escribiste en la hoja.



1. ¿Recuerdas una emoción que hayas experimentado últimamente?

2. Describe brevemente la situación que ha originado la emoción.

3. ¿Cómo te has sentido?

4. ¿Has observado alguna reacción en tu cuerpo al experimentar esa emoción?

5. ¿Qué haces cuando experimentas esa emoción? ¿Cómo te comportas?



EXPERIMENTANDO EMOCIONES

- *¿Les costó identificar la emoción que habían experimentado últimamente?*
- *¿Pudieron identificar la situación que generó sentir esa emoción?*
- *¿Cómo reaccionaron ante esa emoción?*



Estrategia 34

“¿Qué puedo hacer cuando mi amigo(a) se siente triste?”

Objetivos: Reconocer la emoción de la tristeza en otras personas, para el descubrimiento de diferentes maneras para ayudar a los demás cuando se sienten así.

Duración: 40 minutos

Materiales: Cuento y para acompañarlo se pueden utilizar láminas que ilustren, títeres, muñeco, etc.

Pasos a seguir:

1. El grupo se sentará formando un semicírculo. La persona profesional en educación les contará la historia.
2. Para el momento de conversación en este caso no existe luego de la narración de los cuentos, debido a que durante la lectura de los mismos se profundizó en el tema. Se le recomienda al docente elaborar un cierre, resumiendo los aspectos más importantes que se trabajaron mediante el cuento.

Estrategia adaptada de: López, E (coord.) (2003.)

¿Qué puedo hacer cuando mi amigo(a) se siente triste?

“Manuel, mi amigo de la escuela, no siempre está contento, hay cosas que lo hacen sentirse triste, entonces su cara se muestra diferente. Manuel se entristece cuando le rompen algún juguete o cuando nadie quiere jugar con él”.

- ¿Cómo creen que se muestra la cara de Manuel?
- ¿Ustedes se han sentido alguna vez triste como Manuel?
- ¿Qué cosas los hacen sentirse tristes?

“Manuel, cuando se pone triste por lo que les dije, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su tristeza. Éstas le ayudan a sentirse mejor y de nuevo aparece su sonrisa”.

- ¿Cuál será la fórmula mágica de Manuel?
- ¿Ustedes utilizan alguna fórmula para sentirse mejor?



“Cuando a Manuel se le rompe un juguete, piensa que tal vez lo pueda arreglar o jugar con otro juguete, y que los va a cuidar mucho más. Cuando nadie quiere jugar con él, le pregunta a otras niñas o niños si quieren jugar con él”.

- ¿Qué les parecen esas fórmulas?
- ¿Creen que funcionan?

“Manuel nos dice a nosotros que lo más importante es que le contemos a las personas que más queremos lo que estamos sintiendo, y ellos nos ayudarán a sentirnos mejor”.

- ¿Qué piensan de contarle a nuestros seres queridos lo que sentimos?
- ¿Ustedes les cuentan a sus seres queridos cuando se sienten tristes?

Ahora, a la población participante se les pedirá que elaboren una situación diferente que haga sentir triste a Manuel, y van a construir una respuesta ante la situación a partir de los ejemplos del cuento. Asimismo tendrán que pensar cómo le pueden ayudar a Manuel.



Estrategia 35

“¿Qué puedo hacer cuando mi amigo(a) se siente enojado(a)?”

Objetivo: Reconocer la emoción del enojo en otras personas, para el descubrimiento de diferentes maneras para ayudar a los demás cuando se sienten así.

Duración: 40 minutos

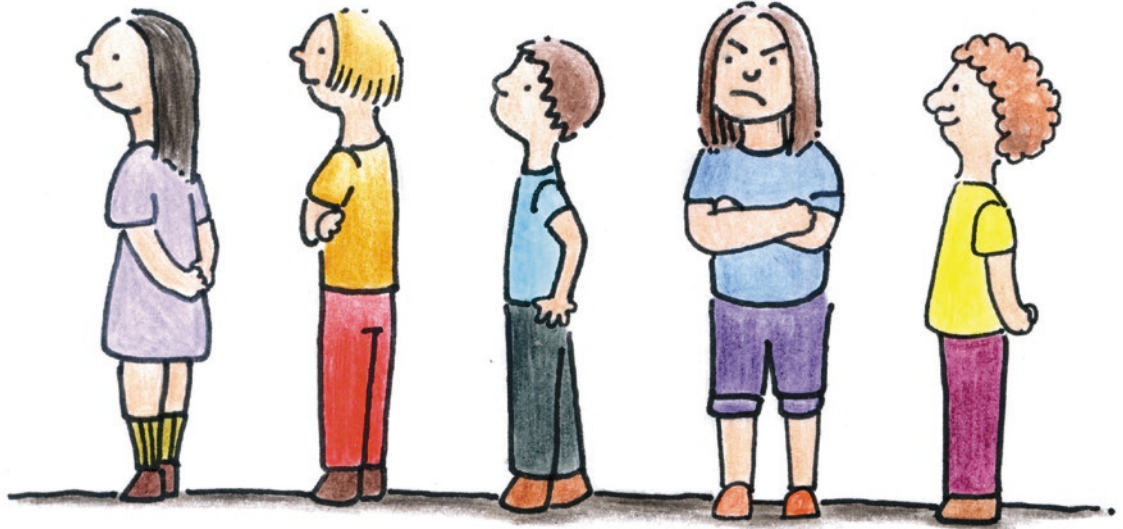
Materiales: Cuento y para acompañarlo, se pueden utilizar láminas que ilustren, títeres, muñeco, etc.

Pasos a seguir:

1. El grupo se sentará formando un semicírculo. El personal docente es el encargado de contar la historia.
2. Para el momento de conversación en este caso no existe luego de la narración de los cuentos, debido a que durante la lectura de los mismos se profundizó en el tema. Se le recomienda al docente elaborar un cierre, resumiendo los aspectos más importantes que se trabajaron mediante el cuento.

Estrategia adaptada de: López, E (coord.) (2003).

¿Qué puedo hacer cuando mi amigo(a) se siente enojado(a)?



"Sofía, mi amiga de la escuela, no siempre está contenta, hay cosas que la hacen sentirse enojada, entonces su cara se muestra diferente. Sofía se enoja cuando no es la primera en la fila, cuando le toman sin pedir permiso sus lápices de color, o cuando la molestan".

- ¿Cómo creen que se muestra la cara de Sofía cuando está enojada?
- ¿Ustedes se han sentido alguna vez enojadas o enojados como Sofía?
- ¿Qué cosas los hacen sentirse enojadas o enojados?

"Sofía, cuando se siente enojada por lo que les dije, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su enojo. Éstas le ayudan a sentirse mejor y de nuevo aparece su sonrisa".

- ¿Cuál será la fórmula mágica de Sofía?
- ¿Ustedes utilizan alguna fórmula para sentirse mejor?

"Cuando Sofía no es la primera de la fila, se enoja, pero luego piensa que no pasa nada, que sus demás compañeritos y compañeritas también pueden ser los primeros en la fila. Cuando se le toman sus lápices de color sin pedir permiso, habla con su maestra y esta le habla a la compañerita y le dice que Sofía se los presta pero que antes de tomarlos hay que preguntarle. Y cuando la molestan habla con estas personas para que no lo sigan haciendo".



- ¿Qué les parecen esas fórmulas?
- ¿Creen que funcionen?

“Sofía nos dice a nosotros que lo más importante es que le contemos a las personas que más queremos lo que estamos sintiendo, y ellos nos ayudarán a sentirnos mejor”.



- ¿Qué piensan de contarle a nuestros seres queridos lo que sentimos?
- ¿Ustedes les cuentan a sus seres queridos cuando se sienten enojadas o enojados?

Ahora, a la población participante se les pedirá que elaboren una situación diferente que haga sentir enojada a Sofía, y van a construir una respuesta ante la situación a partir de los ejemplos del cuento. Asimismo tendrán que pensar cómo le pueden ayudar a Sofía.



Estrategia 36

“¿Qué puedo hacer cuando mi amigo(a) se siente asustado(a)?”

Objetivos: Reconocer la emoción del miedo en otras personas, para el descubrimiento de diferentes maneras para ayudar a los demás cuando se sienten así.

Duración: 40 minutos

Materiales: Cuento y para acompañarlo, se pueden utilizar láminas que ilustren, títeres, muñeco, etc.

Pasos a seguir:

1. El grupo se sentará formando un semicírculo. El o la docente les contará la historia.
2. Para el momento de conversación en este caso no existe luego de la narración de los cuentos, debido a que durante la lectura de los mismos se profundizó en el tema. Se le recomienda al docente elaborar un cierre, resumiendo los aspectos más importantes que se trabajaron mediante el cuento.

Estrategia adaptada de: López, E (coord.) (2003).

¿Qué puedo hacer cuando mi amigo(a) se siente asustado(a)?



"Había una vez, un pueblo que le tenía miedo a una cueva tenebrosa que estaba en un bosque cercano. Se decía que la gente que se perdía en el bosque no regresaba. Cuando alguien se perdía por allí lo último que se oía era un gran grito de terror y luego unas enormes risotadas".

- ¿Qué pasará en la cueva tenebrosa?
- ¿Por qué se escucharan risas?

"La gente del pueblo vivía con miedo ante la posibilidad de que el monstruo un día saliera de la cueva, y llenaban la entrada con regalos y comida que al poco desaparecían".



- ¿Cuándo se asustan ustedes?
- ¿Qué cosas los asustan?

"Un día, llegó al pueblo un joven de visita. A él la situación le pareció muy injusta, por lo que decidió entrar a la cueva y enfrentarse al monstruo. El joven pidió algo de ayuda, pero todos eran tan miedosos que ninguno se acercó lo más mínimo a la entrada de la cueva".

- ¿Ustedes entrarían a la cueva tenebrosa?
- ¿Cómo podemos ayudar al joven para que no tenga miedo?
- Cuando un amigo o amiga tiene miedo, ¿Cómo le ayudamos?

"Entró en la cueva alumbrándose con una antorcha y llamando al monstruo, dispuesto a hablar con él y explicarle la situación. Al principio el monstruo rió largo rato, lo que el joven aprovechó para acercarse según le oía más y más alto, pero luego se calló, y el chico tuvo que seguir caminando sin saber a dónde, hasta que llegó a una grandísima caverna".



- ¿Qué creen que encontró el joven?
- ¿Cómo se sentirá el joven?

"Al fondo le pareció adivinar la figura del monstruo, y en cuanto se acercó un poco, sintió un fuerte golpe en la espalda que le empujó hacia adelante, hacia un agujero en la roca que no pudo evitar, y cayó. Sintióse asustado, lanzó un fuerte grito, y fue entonces cuando oyó las grandes risotadas.

-Vaya, creo que me ha devorado el monstruo- se decía mientras caía".



- ¿Se lo habrá comido el monstruo?
- ¿Qué se irá a encontrar?

"Pero según iba cayendo, sintió música, y voces, y más claridad, y cuando dejó de caer y fue a parar contra un suelo blando, oyó un grito unánime:

-¡Sorpresa!-

Sin creerlo, se encontró enseguida en medio de una gran fiesta. Allí estaban todos los que nunca habían vuelto al pueblo, y le explicaron que aquel lugar era idea de un antiguo alcalde del pueblo, que trató de hacer grandes cosas y no pudo por el miedo que siempre tenían sus vecinos, y que cansado de aquella vida de miedo, había inventado la historia del monstruo para demostrarles el poco sentido que tenía su actitud. Así que allí se quedó el joven, disfrutando de la fiesta en compañía de todos aquellos que se habían atrevido a acercarse a la cueva.

¿Y en el pueblo? En el pueblo aún siguen pensando que en la cueva tenebrosa vive el monstruo".

- ¿Qué se estaba perdiendo el pueblo por sentir miedo?
- Cuando siento miedo, ¿qué cosas pienso?

Ahora, se le pedirá a los miembros del grupo que elaboren una situación diferente que haga sentir miedo a algún habitante del pueblo, y van a construir una respuesta ante la situación a partir de los ejemplos del cuento. Asimismo tendrán que pensar cómo le pueden ayudar al joven.



Estrategia 37

“Cuidado con el lobo”

Objetivo: Identificar las acciones que alteran y tranquilizan a las y los estudiantes cuando están enojados (as).

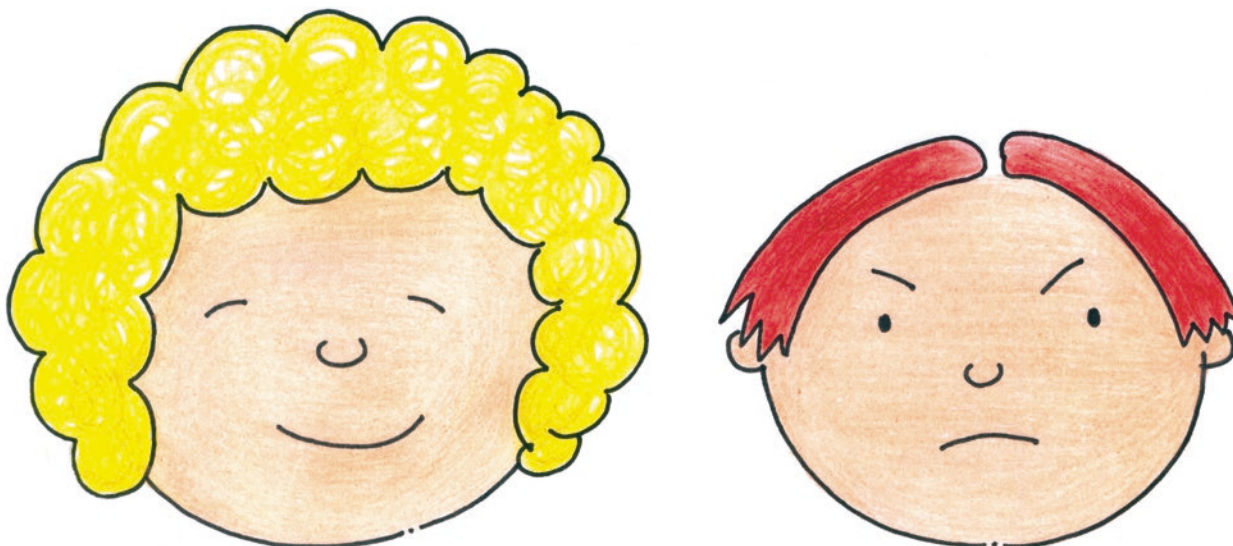
Duración: 40 minutos.

Materiales: hoja de trabajo que se encuentre luego de los pasos a seguir, lápiz, lápiz de color, borrador.

Pasos a seguir:

1. Se entrega la hoja de trabajo a cada estudiante, se explica que se va a trabajar de manera individual.
2. Luego cada participante escribe y/o dibuja los consejos más adecuados para ella o él; pueden ser cosas que podrían ayudar para tranquilizarla o tranquilizarlo o que podrían alterarla o alterarlo más. Algunos ejemplos son: dejarme sola o solo, tratar de razonar, cambiar de tema, contar un chiste, estar conmigo, llevarme de paseo, ofrecerme agua, ofrecerme algo de comer, hacerme hablar, abrazarme, etc.
3. Cuando todas las personas participantes terminan el cartel, los presentarán ante al grupo y se irá comentando cada cartel, conforme se va comentando cada trabajo tanto el estudiantado como el profesorado puede ir haciendo preguntas.

Estrategia tomada de: Novara, D. y Passerini, E. (s.f.).





CUIDADO CON EL LOBO

- *¿Cuáles son las cosas que las o los ayuda a tranquilizarse?*
- *¿Cuáles son las cosas que las o los hace enojarse más?*
- *¿Qué puede pasar si una compañerita o un compañerito está enojado y se hace algo que le provoque más enojo? y ¿qué consecuencias puede traer eso?*
- *¿Qué consecuencia puede tener el no poder manejar el enojo?*
- *¿Cómo pueden aplicar esas recomendaciones en la escuela?*
- *¿Qué aprendieron con la actividad de hoy?*



CUIDADO CON EL LOBO

¡Cuidado con el lobo! "Consejos para el que me encuentre cuando estoy enojada o enojado".

Cosas que me ayudan a tranquilizarme:



Cosas que me pueden alterar más:

Estrategia 38

“Solucionemos conflictos”

Objetivo: Reconocer los pasos para solucionar conflictos.

Duración: 40 minutos.

Materiales: hoja de trabajo que se encuentre luego de los pasos a seguir, lápiz, lápiz de color, borrador.

Pasos a seguir:

1. Primeramente el profesorado explicará a la población estudiantil los cuatro pasos para solucionar conflictos, para esto el/la docente puede utilizar el material que se presenta a continuación de los pasos a seguir, el cual es fundamental de entregar también al estudiantado.
2. Luego se divide al grupo en cuatro subgrupos y se le entrega un caso distinto a cada subgrupo, los cuales se encuentran en las siguientes páginas. Cada subgrupo de trabajo dará solución al problema siguiendo los pasos para solucionar conflictos de acuerdo a la ficha de preguntas que se presenta luego de los casos. Por lo que debe entregar a cada subgrupo una ficha de caso y una de preguntas.
3. Momento de conversación: cuando todos los grupos hayan finalizado su trabajo, se comentarán con los demás subgrupos, en este momento tanto el profesorado como el estudiantado puede realizar preguntas.

Estrategia tomada de: Monjas, M. (1996)





SOLUCIONEMOS CONFLICTOS

- *¿Cuál fue el conflicto que se presentó?*
- *¿Cuáles pasos siguieron para darle solución a ese conflicto?*
- *¿Qué aprendieron con esta actividad?*
- *¿Cómo pueden aplicar esos aprendizajes en la escuela?*
- *¿Por qué es importante solucionar conflictos?*





Pasos para solucionar conflictos

1. Identificar problemas interpersonales: Consiste en reconocer que existe una situación conflictiva. Supone delimitar y especificar exactamente cuál es el problema, pensar en los motivos que ocasionan el problema.
2. Buscar soluciones: Consiste en generar y producir muchas alternativas de solución posibles al problema interpersonal que se tiene planteado. En este momento no hay que evaluar ni juzgar las soluciones; es necesario producir muchas alternativas que se evaluarán después.
3. Anticipar consecuencias: Consiste en prever las consecuencias de nuestros actos y de los actos de los demás y considerarlas y/o tenerlas en cuenta antes de actuar. Se trata de «adivinar» que ocurrirá si ... Me peleo, discuto, me insultan, insulto, no participo y me callo, me chivo, se chiva alguien, hago tonterías, molesto a alguien, me molestan a mí, ...
4. Elegir una solución: Implica tomar una decisión después de evaluar cada alternativa de solución prevista llegando a determinar qué solución se pone en práctica. Para tomar esa decisión es necesario hacer una evaluación de cada alternativa de solución y analizar pros y contras.
5. Probar una solución: Consiste en planificar paso a paso cómo se va a ejecutar la solución, qué se va a hacer, qué medios se van a poner en juego, qué obstáculos pueden interferir la consecución de la meta, cómo se pueden salvar, etc.

Tomado de: Monjas, M. (1996).

Casos para trabajar en subgrupos

CASO 1

María y Ana se pelearon ayer por la tarde; María se enojó mucho y Ana está preocupada porque no le quiere hablar.

Para ayudar a Ana responde las preguntas de la ficha.



CASO 2

Pablo insultó a Mario cuando entraban del recreo, Pablo estaba muy enojado porque además de eso se reía de él. Mario piensa que tiene que hacer algo para solucionar este problema y que no vuelva a pasar.

Para ayudar a Mario, responde las preguntas de la ficha.

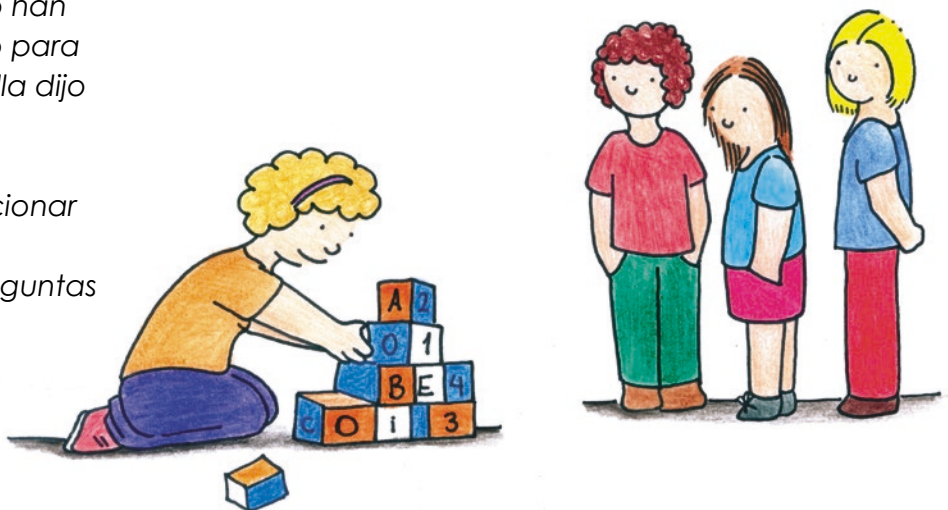


Casos para trabajar en subgrupos

CASO 3

Carmen tiene un juego muy bonito, se lo han pedido prestado para jugar un rato y ella dijo que no.

Para poder solucionar este problema, responde las preguntas de la ficha.



CASO 4

Eduardo y sus amigos los retan a pelear después de la salida de la escuela.

Para poder solucionar este problema, responde las preguntas de la ficha.



Ficha

1. Identificar el problema:

- ¿Cuál es el problema?

2. Buscar soluciones:

- ¿Cómo se puede resolver ese problema?

- ¿Qué se puede hacer y/o decir para solucionar el problema?

3. Anticipar consecuencias:

De acuerdo a las soluciones, imagine que pasaría si pone en práctica esas soluciones:

- Si yo hago... ¿qué puede ocurrir después?

- Si la otra persona hace... ¿qué puede ocurrir después?

- ¿Qué consecuencias pueden haber de las alternativas propuestas para solucionar el problema?

4. Elegir una solución:

- ¿Cuál es la mejor solución para este conflicto?

- ¿Esta solución es buena idea? ¿Por qué?

- ¿Es una solución justa?

5. Probar la solución:

- ¿Cómo pueden poner en práctica esa solución?

Estrategia 39

“¿Qué estoy sintiendo?”

Objetivo: Reconocer las emociones que experimentan las niñas y los niños y la forma en la que las expresan.

Duración: 45 minutos.

Materiales: hoja de trabajo “¿Que estoy sintiendo?”

Pasos a seguir:

1. Para esta estrategia se le entrega a cada estudiante la hoja de trabajo.
2. Se le pedirá a cada estudiante que en la hoja de papel enumere en dos minutos todas las emociones que consideren que han experimentado durante los últimos días.
3. Luego, en grupos de tres, se comenta la lista de emociones que cada participante realizó y se les pide que hagan similitudes entre las emociones que cada uno escribió y la forma en que experimentan cada emoción.
4. Momento de conversación: cada subgrupo expone sus respuestas. Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

Estrategia adaptada de: Raffini, J. (2000).





¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

- **¿Qué les parece: por qué unos han numerado más emociones que otros?**
- **¿Qué tipo de emociones hay más en su lista?**
- **¿Cuáles son los más repetidos? ¿A qué puede ser debido?**
- **¿Qué emociones (cólera, ira, amor, miedo, ansiedad, ternura) experimento más frecuentemente? ¿Cómo los reconozco?**
- **¿Qué emociones expreso sobre todo con palabras? ¿Cuáles con mi cuerpo?**
- **¿Por qué es importante que me dé cuenta de lo que experimento?**
- **¿Qué sucede cuando una persona no manifiesta nunca sus emociones?**



Estrategia 39

“Así sí, Así no...”

Objetivo: Desarrollar estrategias adecuadas para expresar la emoción del enojo.

Duración: 45 minutos.

Pasos a seguir:

1. Se dividirá el grupo en subgrupos de 6 participantes.
2. Se le pedirá a las niñas y los niños que piensen en un momento en el cual se hayan sentido muy enojadas o enojados, profundizaran en la forma en que se experimentó esa emoción y luego con ayuda de los demás miembros del grupo lo representarán frente al resto del grupo pero habrán dos versiones, la primera la que expresan la forma en la que explotan en ira; a partir de esta primera dramatización el resto del grupo mencionará estrategias para expresar de forma adecuada el enojo.
3. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

Estrategia adaptada de: Villegas, V. (1998).





ASÍ SI, ASÍ NO...

- *¿Qué les pareció la dramatización realizada por sus compañeras y compañeros?*
- *¿Cuál emoción fue representada?*
- *¿Cuáles formas de representar la emoción fueron adecuadas?*
- *¿Cuáles formas de representar la emoción fueron inadecuadas?*
- *¿Qué consejos les darían a sus compañeras y compañeros para mejorar la representación adecuada de la emoción?*



Evaluación módulo 6

Nombre: _____ Fecha: _____

Profesora: _____ Sección: _____

Estimado(a) Docente:

Después de cada uno de los módulos de trabajo, es importante que usted evalúe la labor realizada por cada estudiante de manera individual, por lo que a continuación se presentan una serie de preguntas que deberá responder para efectuar el proceso de evaluación. Al final se presenta un espacio por si desea agregar algún otro comentario u observación.

1. ¿La niña o niño logró reconocer situaciones que provocan diversas emociones?

2. ¿La estudiante o el estudiante logró conocer cómo reacciona y cómo se siente cuando experimenta determinada emoción?

3. ¿La niña o niño reconoció la emoción de la tristeza en otras personas así como formas para ayudar a otras personas cuando experimentan esta emoción?

4. ¿La estudiante o el estudiante logró reconocer la emoción del enojo en otras personas así como formas para ayudar a otras personas cuando experimentan esta emoción?

5. ¿La niña o niño reconoció la emoción del miedo en otras personas así como formas para ayudar a otras personas cuando experimentan esta emoción?

6. ¿La estudiante o el estudiante reconoció algunas de sus emociones y las formas en que las expresa?

7. ¿La niña o niño identificó las acciones que la o lo tranquilizan y alteran cuando se encuentra enojada o enojado?

8. ¿La estudiante o el estudiante desarrolló estrategias para expresar el enojo de manera adecuada?

9. ¿La niña o el niño reconoció y puso en práctica los pasos para solucionar conflictos?

10. ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes de la estudiante o el estudiante?

11. ¿Cuáles habilidades desarrolló la niña o el niño?

12. ¿Cuáles cambios ha notado en la niña o el niño como consecuencia del desarrollo de las estrategias del manual?

13. Comentario u observación:

Evaluación para docentes

Nombre: _____ Fecha: _____

Profesora: _____ Sección: _____

Estimado(a) Docente:

Es importante que usted evalúe su labor realizada luego de cada módulo de trabajo, por lo que se presenta la siguiente plantilla con una serie de preguntas para efectuar el proceso de evaluación.

1. ¿Cómo hice este trabajo? ¿Cuáles fueron los pasos que seguí para desarrollarlo?

2. ¿Qué me gustó del trabajo realizado?

3. ¿Qué fue lo que menos me gustó del trabajo elaborado?

4. ¿Qué me gustaría cambiar del trabajo ejecutado? ¿Qué podría mejorar?

5. ¿Cuáles fueron mis aprendizajes a partir del trabajo realizado?

6. ¿Cuáles habilidades desarrolló a nivel profesional a lo largo del proceso?

7. ¿Cuáles aspectos le interesa mejorar como profesional?

Referencias bibliográficas

- Baum, H. (2004). **¡No apagues la luz! Cómo tratar el miedo y la inseguridad.** Barcelona: Ediciones Oniro, S.A.
- Bisquerra, R. (2001). **Educación Emocional y Bienestar.** Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). **Psicopedagogía de las emociones.** Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2010). **Educación Emocional y Bienestar.** Barcelona: Praxis.
- Feldman, J. (2005). **Autoestima ¿Cómo desarrollar? Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas...** España: NARCEA S.A. DE EDICIONES.
- Goleman, D. (1996). **Inteligencia Emocional.** Argentina: Javier Vergara Editor S.A.
- Gordillo, M. (1979). **La orientación en el proceso educativo.** España; Ediciones Universidad de Navarra.
- Monjas, M. (1996) **Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción social para niños y niñas en edad escolar.** CEPE, Madrid, España.
- Novara, D. y Passerini, E. (s.f.). **Educación socioafectiva: 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos.** Madrid: NARCEA, S.A. DE EDICIONES.
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2005). **Desarrollo Humano.** 9 ed. México: McGRAW-HILL.
- Pereira, M. (2006) **Orientación Educativa.** San José; Editorial de la Universidad Estatal a Distancia.

