



FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Estimulación de la Inteligencia Emocional en niños y niñas en
la ONG Save The Children Perú

PRESENTADO POR LA BACHILLER

Alexandra Churata Meneses
(ORCID 0000-0002-3815-9055)

ASESOR:

Manuel Antonio Hernández Félix
(ORCID: 0000-0002-4952-6105)

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

AREQUIPA – PERU

2022

DEDICATORIA

Dedicado a mi amada madre
Domitila quién es y será luz,
ejemplo e inspiración en toda mi
vida, todos mis logros van a ella.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme siempre, a mis docentes de la Universidad Alas Peruanas por el conocimiento brindado durante mi carrera profesional, a mi madre, a mis hermanos Pedro y Yovana por el inmenso cariño y a mi querido Jhon por todo su amor, paciencia y sacarme una sonrisa siempre en los días difíciles.

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional titulado Estimulación de la Inteligencia Emocional en niños y niñas en la ONG Save The Children Perú tiene como objetivo demostrar que las emociones son un componente fundamental en la vida de todo niño y niña, así como en la formación desde casa y en la escuela, así formaremos hombres y mujeres capaces de gestionar sus emociones, teniendo una sociedad más preparada emocionalmente y proponer una guía para estimular la inteligencia emocional de los niños, de este modo se brindará información y herramientas dirigido para cuidadores, profesionales de la salud y educación.

Finalmente se llega a las siguientes conclusiones: Necesitamos incluir una educación emocional en los centros educativos, comunidades y otros, para fortalecer y aprender de inteligencia emocional, ya que estaremos formando a grades ciudadanos en el futuro, capaces de manejar distintos sucesos que podemos pasar en la vida y el estado peruano debe colocar mayor importancia e inversión en el bienestar emocional infantil, así mismo como una orientación a padres de familia y cuidadores.

Palabras claves: Inteligencia emocional, conciencia emocional y estimulación

ÍNDICE

CARÁTULA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
INTRODUCCIÓN	vi
CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES DEL TEMA	7
1.1 Aspecto general del tema	7
1.1.1 Descripción de la realidad problemática	7
1.1.2 Antecedentes.....	8
1.1.3 Contextualización del tema	9
1.1.4 Descripción general del tema.....	9
1.2 Justificación del tema	9
1.2.1 Justificación teórica.....	9
1.2.2 Justificación práctica	10
1.2.3 Justificación social	10
CAPÍTULO II. FUNDAMENTACIÓN	11
2.1 Bases teóricas del tema	11
2.2 Descripción de las metodologías y procedimientos para la resolver el tema.....	18
2.3 Glosario	18
CAPÍTULO III. APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS	20
3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje	20
3.2 Aportes en las soluciones del problema desde la experiencia	23
CONCLUSIONES	25
RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS	27
ANEXOS.....	28

INTRODUCCIÓN

Por medio del Trabajo de Suficiencia Profesional se presenta el tema: Estimulación de la Inteligencia Emocional en niños y niñas de la ONG Save the Children Perú, esta organización está presente en 120 países, en Perú cuenta con sedes en Lima, Arequipa, Piura, La Libertad y Lambayeque, promoviendo y defendiendo los derechos de la niñez a través de distintos programas.

En la presente indagación de este trabajo tendrá como propósitos los siguientes: Demostrar que las emociones son un componente fundamental en la vida de todo niño y niña, así como en la formación desde casa y en la escuela, así formaremos hombres y mujeres capaces de gestionar sus emociones, teniendo una sociedad más preparada emocionalmente. Proponer una guía para estimular la inteligencia emocional de los niños, de este modo se brindará información y herramientas dirigido para cuidadores, profesionales de la salud y educación.

La estructura del presente trabajo está compuesta por tres capítulos, tal como se indica a continuación: Capítulo I, hace referencia a la descripción de la realidad problemática, así como también los antecedentes, contextualización la descripción general del tema y finalmente la justificación teórica, práctica y social; Capítulo II, se ha desarrollado la fundamentación que consta de bases teóricas referente a la estimulación de la Inteligencia Emocional, descripción de las metodologías y procedimientos para identificar, regular y actuar con las emociones y por último el glosario; Capítulo III, se evidencia los aportes teóricos y prácticos para el proceso de enseñanza – aprendizaje, una guía de estimulación emocional, finalmente las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DEL TEMA

1.1 Aspecto General del Tema

1.1.1 Descripción de la realidad problemática

La familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional; aprendemos cómo gestionar las distintas emociones, que elecciones tenemos a la hora de reaccionar, cómo interpretar y expresarlas. Esta escuela emocional funciona no sólo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también en los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos.

Es notorio que, en los últimos dos años, a causa de la pandemia (COVID-19), ha habido un aumento excesivo en el uso de los dispositivos electrónicos en los niños y niñas a causa del confinamiento, con consecuencias que amenazan no solo su salud física sino también a su salud mental.

En el marco laboral y la competitividad global, ha significado que los padres de familia y cuidadores tengan que disponer más tiempo en las jornadas de trabajo, en muchos casos los menores de edad quedan al cuidado del “chupete electrónico”, ocasionando que algunos niños y niñas no puedan estimular su inteligencia emocional.

Teniendo una estimulación emocional desde la casa y escuela, los niños y niñas aprenderán a identificar y gestionar de una manera positiva los estados

emocionales propios y de los demás, siendo capaces de distinguir y responder a diferentes expresiones emocionales, creando seguridad en sí mismos, mejorando las habilidades para manejar el estrés, mejora la comunicación para poder relacionarse de una manera asertiva con los demás, logrando un mayor éxito y tener una vida más satisfactoria, no solo en la etapa escolar también en una vida adulta.

1.1.2 Antecedentes:

Achahuanco y Cárdenas, (2021). Manifiestan en su investigación que las emociones son parte de nuestro ser, el diario vivir y convivir con las personas, influyen en nuestras interacciones con las personas del entorno, en las decisiones que tomamos. Cuyo objetivo es demostrar la eficacia del Programa “Yo manejo mis emociones”, en la mejora de la inteligencia emocional y llegan a las siguientes conclusiones: primero que el programa “Yo manejo mis emociones” es eficaz para el desarrollo de la Inteligencia Emocional y segundo la implantación y utilización del programa “Yo manejo mis emociones” resultó ser de gran utilidad para mejorar las competencias de la inteligencia emocional de los niños del aula de 4 años.

Vera, (2019). Manifiesta en su investigación “Inteligencia emocional y alteraciones del comportamiento en alumnos de 11 a 13 años de Arequipa” que las emociones poseen una función importante en la supervivencia humana, no solamente se involucran en los cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales que se producen en demanda a las exigencias del medio ambiente, sino también son fundamentales en la toma de decisiones. Cuyo objetivo es Determinar la relación entre Inteligencia emocional y alteraciones del comportamiento en la escuela en los estudiantes de 11 a 13 años de edad de un colegio privado de la ciudad de Arequipa y llega a las siguientes conclusiones: Se identifica la relación entre inteligencia emocional y las alteraciones del comportamiento en la escuela según la edad y el sexo, concluyendo que en las mujeres las alteraciones del comportamiento en la escuela correlacionan de forma negativa y significativa.

1.1.3 Contextualización del tema

El presente trabajo de suficiencia profesional se ha desarrollado en la ONG Save the Children Perú Calle Santa Martha Cercado - Arequipa, bajo el proyecto “Un camino hacia la integración”, en el área de Salud y apoyo psicosocial (SMAPS).

1.1.4 Descripción general del tema

Según Bisquerra, (2016): “La inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas” (p.8)

Es decir que para llegar a la autorregulación de nuestras emociones necesitamos tener primero conciencia emocional y así podremos regular las emociones de los demás, tener conciencia y regulación de emociones deberían ser consideradas competencias esenciales para la vida, ya que la persona si las llega a obtener podrá afrontar los retos de la vida de una manera más asertiva mejora la calidad de vida de uno mismo.

Goleman, (1995): “En la actualidad dejamos al azar la educación emocional de nuestros hijos con consecuencias más desastrosas, una posible solución sería forjar una nueva visión del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas a la mente y al corazón” (p.13)

Actualmente se puede evidenciar en algunos casos, niños que han demostrado índices de falta de automotivación, autorregulación en las emociones, así como también habilidades sociales, una alternativa que se puede brindar es incluir en la educación programas de estudios donde se enseñen habilidades tan esenciales como el autocontrol, el autoconocimiento, empatía, escucha activa y resolución de conflictos, y no solo realizar un trabajo con niños, sino un trabajo cooperativo con la comunidad educativa, aliados, personal de salud y educación.

1.2 Justificación del tema

1.2.1 Justificación teórica

Este trabajo de suficiencia profesional se justifica porque ampliará estrategias de gestión de emociones y conocimientos para una

estimulación de la inteligencia emocional en niños y niñas a través de la guía “Dilo con emoción”, que va dirigido no solo para padres de familia y cuidadores, sino también está dirigido para las personas que laboran en el sector salud y educación.

1.2.2 Justificación práctica

El presente trabajo de suficiencia profesional favorecerá en el desarrollo emocional de los niños y niñas, así como también profesionales de salud, trabajadores sociales y educación, de igual manera a padres de familia y cuidadores.

1.2.3 Justificación social

Con la ayuda de la Guía “Dilo Con Emoción” tendremos una herramienta que orientará de una manera práctica y amigable, la importancia de educar con la Inteligencia Emocional a través de cuentos, canciones y estrategias didácticas, que puede ejecutarse en los hogares, colegios y/o actividades de trabajo comunitario.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN

2.1 Bases teóricas del tema

2.1.1 Las Emociones

Goleman, (1995). En su libro: “Las emociones son esenciales en la vida del ser humano, de hecho, nuestros sentimientos, aspiraciones y anhelos más profundos constituyen puntos de referencia ineludibles y nuestra especie debe gran parte de su existencia a la decisiva influencia de las emociones, y que, son aquellas mismas que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles, momentos de alegría, miedo, etc.”. (p.15)

Así mismo nos propone la siguiente estructura acerca de cómo está compuesta la inteligencia emocional y sus competencias:

I. Competencia Personal

a) La autoconciencia: Se encuentra ubicada en el neocórtex y subcórtex del cerebro, esta misma ayuda a emplear la ética y la toma de decisiones en su conjunto.

- Mejora el reconocimiento de las emociones.
- Aumenta la comprensión de las causas que originaron los sentimientos.

b) Autogestión: Se encuentra en el córtex prefrontal y la amígdala, estas dos permiten que las personas tengan un excelente rendimiento individual en cualquier campo, así como la confianza.

- Intensifica la tolerancia a la frustración y mejora el manejo a la ira.
- Disminuye las agresiones verbales, así como las peleas.
- Mejora la capacidad de mostrar el enfado, sin llegar a la agresión.

- Afecciones positivas a uno mismo y con su entorno.
 - Mejora el manejo del estrés.
- c) La motivación:** Se determina lo que nos impulsa a llegar a nuestros objetivos, pero si se presenta algún inconveniente se activan unos circuitos que se ubica en la zona del córtex prefrontal izquierdo con el fin de recordarnos las buenas sensaciones, es decir nos empuja a seguir adelante.
- Mejora el rendimiento.
 - Incrementa la responsabilidad
 - Trata de atender con mayor concentración

II. Competencia Social

- d) Conciencia social:** Esta localizado en las neuronas espejo, que se activan cuando observamos una acción, por ende, mantienen una relación con la empatía.
- Asume el punto de vista de otra persona.
 - Es más perceptible a los sentimientos de los demás.
 - Mantiene una escucha activa.
- e) Gestión de las relaciones:** Esta se encuentra en la corteza prefrontal media del cerebro, en esta competencia trata acerca de la toma de conciencia de las emociones de los demás y cómo actuar frente a ellas.
- Mejora la facultad de analizar y entender las relaciones
 - Tiene más capacidad de solucionar conflictos y llegar a acuerdos.
 - Adquiere mayor maestría en la comunicación.
 - Es más participativo con su equipo de trabajo.
 - Practica la democracia con los demás.

2.1.2 Inteligencia Emocional desde la escuela

Bisquerra, (2012). En su postulado De la inteligencia emocional a la educación emocional propone lo siguiente: “La educación emocional es un proceso, continuo y permanente, cuyo objetivo principal es el desarrollo integral de la persona (intelectual, físico, social, moral, emocional, etc.) y así minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones

(estrés, agresividad, impulsividad, depresión, etc.)”. (p.7)

Hoy en día vemos muchos fracasos familiares, dejando de lado la estabilidad emocional de los niños y niñas, dando la responsabilidad a las escuelas como instituciones para albergar a niños con carencia emocional. Por este hecho se debería iniciar una alfabetización emocional en todas las escuelas, esto implica una carga adicional para la comunidad y sistema educativo, puesto que es una tarea difícil pero no imposible de lograr, primordialmente esto exige dos cambios importantes: Lo primero que los maestros vayan más allá de una enseñanza habitual, es decir, que los maestros no solo se evoquen a las ciencias, matemáticas, letras, etc., sino que formemos maestros preparados en una alfabetización emocional y segundo que busquemos el compromiso de la comunidad educativa y aliados para la mejora de programas relacionados a la inteligencia emocional.

Estos programas requieren tener contenidos concretos, donde se aproveche las oportunidades dentro y fuera del aula, en otras palabras, no solo trabajar con una pizarra y un plumón, sino llevar este programa al aire libre, transformando las crisis emocionales de nuestros niños en competencias emocionales. Esto no sólo implica a maestros y estudiantes, también se prepara a los padres de familia y/o cuidadores para que puedan reforzar eficazmente en casa. Así logramos que nuestros niños se sientan más tomados en cuenta, respetados y vinculados con sus maestros, compañeros e inclusive con la misma institución educativa.

Sin embargo, en el camino de la implementación del programa de alfabetización emocional, podemos encontrar algunos obstáculos como que los padres puedan creer que es algo muy íntimo y personal a tratar y no se quieran involucrar, también que los docentes puedan ser reacios al cambio y por último que algunos niños se sientan incómodos, pero ¿por qué no intentar?

En el Perú, el Ministerio de Educación en el 2020 ha ido incorporando algunos programas de educación emocional como “Conciencia y regulación emocional” y “Un mundo de emociones” para niños de 3 a 5

años, así mismo el material está disponible en la plataforma PeruEduca, pese a que el Ministerio de Educación está tratando de implementar nuevos cambios, se puede observar tres factores muy importantes, el primero es que algunos docentes aún conservan la enseñanza tradicional que está más enfocado a lo cognitivo, mas no lo psicosocial y cuando se quiere implementar una nueva metodología les cuesta mucho poder adaptarse al cambio y se rehúsan a usarlo, creando brechas en la educación. En segundo lugar la guía que nos propone el Ministerio de Educación una guía para el docente, acerca de la importancia de la regulación de emociones, y en contiene además algunos cuentos para los niños, pero no se logra evidenciar actividades motoras, dejando de lado “el juego” que en el nivel inicial es importante para conectar la atención del estudiante y en tercer lugar la cartilla para promover la autorregulación de emociones propone la estrategias como practicar yoga, mientras que muchos docentes no tienen la noción de cómo desarrollar esta técnica, puesto que es nuevo para ellos.





2.1.3 Inteligencia emocional desde el hogar

Correa, (2005) en su artículo La inteligencia emocional en familia nos dice que: “La familia es la estructura social más pequeña, dónde los niños y niñas aprenden las normas que seguirán toda la vida, una familia basada en el amor, los miembros pueden relacionarse en forma saludable”. (p.2)

La inteligencia emocional se forma desde el vientre de la madre, en el momento del nacimiento, el infante nace con más neuronas de las que poseerá en la etapa de la adultez y en el transcurso de su crecimiento se desarrolla un proceso llamado poda, donde el niño va perdiendo conexiones circuitos neuronales menos frecuentadas, es decir menos usadas y fortalece aquellos circuitos más utilizados.

La etapa más fundamental para adquirir hábitos emocionales y saberlo gestionar es la etapa de la niñez y la primera escuela donde se puede adquirir es en el hogar, que está a cargo de los padres de familia y/o cuidadores, el primer paso es crear un ambiente de confianza en nuestros niños, para que ellos puedan contarnos sus inquietudes, miedos, felicidades, etc., lo segundo es enseñarles a ser empáticos y sobre todo con el ejemplo, lo tercero, veremos muchos niños que se enojan fácilmente, lo importante es enseñar a que pueden volver a intentarlo si se equivocan y cuarto es saber que los padres también no tienen respuestas a todo, muchos papás de pequeños no les enseñaron cómo gestionar sus emociones, lo importante es aceptar y pedir ayuda a

un profesional, para que pueda aprender junto con sus hijos herramientas que les permitan tener una buena convivencia en casa.

2.2.4 La desintegración familiar

Hoy en día se ha visto muchos casos de divorcios o separaciones en familias, solo una minoría de familias alcanza la conciliación y la comunicación efectiva, por el bienestar de los niños, pero en su gran mayoría muchos padres buscan culpables entre ellos, para justificar su actuar, sin importar las emociones de los niños de por medio.

En el momento de la desintegración familiar, los niños y niñas se ven afectados por sucesos críticos y emocionales, en algunas ocasiones sintiéndose ellos mismos culpables. Esta desintegración tiene efectos sumamente nocivos en su futuro desarrollo del infante, frente a ello, los padres deben brindarle una estabilidad y seguridad e todo momento con el fin de dar un soporte psicoemocional y social.

Sin embargo, esta desintegración familiar no solo repercute en el núcleo familiar, se ha visto que, en los colegios, algunos docentes tienen que lidiar con estos casos, puesto que en ocasiones el niño o niña pierde el interés por aprender, esta desconcertado, decaído sin deseos por aprender. También tenemos que tomar en cuenta que una desintegración familiar no solo es por separación, en esta pandemia muchos niños han perdido a sus seres más queridos, y esto ha desencadenado un mar de emociones dentro de ellos.

Los padres y madres de familia deben comprender que, aunque ya no vivan juntos, pueden mantener una buena comunicación en la familia, el éxito no está en vivir juntos, el éxito es que, aunque papá o mamá estén separados, la familia mantendrá una buena comunicación por el bienestar físico y emocional de todos los integrantes que lo conforman.

2.3.4 Desarrollo humano

Las emociones, la personalidad y las relaciones sociales son parte de un desarrollo psicosocial:

a) Periodo prenatal:

- ✓ El feto siente la voz de la mamá y siente preferencia por ella al oírla.

b) Lactancia e infancia (nacimiento – 3 años)

- ✓ Apego a padres ya otros
- ✓ Se desarrolla la autoconciencia
- ✓ Se produce el cambio de la dependencia a la autonomía
- ✓ Aumenta el interés e otros niños

c) Niñez temprana (3 a 6 años):

- ✓ Auto concepto de la comprensión de las emociones.
- ✓ Aumenta la independencia, la iniciativa y el autocontrol.
- ✓ Se desarrolla la identidad sexual.
- ✓ Los juegos son imaginativos y elaborados
- ✓ Son comunes la temeridad
- ✓ La familia aun es su centro de vida social

d) Niñez media (6 a 11 años)

- ✓ El autoconcepto se hace más complejo e influye en la autoestima
- ✓ La correulación refleja el cambio gradual del control de los padres al hijo.
- ✓ Los compañeros adquieren una importancia especial

2.3.5 Modelos de intervención

Hoy en día existen modelos de intervención para obtener buenos resultados.

- a) **Modelo clínico:** Es una atención más personalizada hacia el paciente, así como las orientaciones profesionales
- b) **Modelo de programas:** Se anticipa a los problemas y cuya finalidad es la prevención y el desarrollo integral de la persona, como es el caso de la educación, medios comunitarios y organizaciones como por ejemplo las ONG, que desarrollan distintos programas para el bienestar de la comunidad.
- c) **Modelo de consulta:** En este modelo propone capacitar y asesorar a mediadores (docentes, tutores, familia, institución educativa, etc.), para que sean ellos quienes desarrollen programas de orientación dentro de las escuelas, hogares y/o comunidad.



2.2 Descripción de las metodologías y procedimientos para resolver el tema

El presente trabajo desarrolla una serie de etapas para la elaboración de la guía “Dilo con Emoción”:

- **ETAPA 1:**

Escribir el objetivo y el índice de la guía

- **ETAPA 2:**

Recopilación de información, que sea amigable y entendible.

- **ETAPA 3:**

Búsqueda de estrategias y dinámicas que ayuden al descubrimiento, regulación y autorregulación de las emociones.

- **ETAPA 4:**

Diseño de la información y gráficos para la guía.

- **ETAPA 5:**

Redactar las canciones, cuentos y dinámicas propuestas

- **ETAPA 6:**

Culminación de la guía “Dilo con emociones”

2.3 Glosario

- **Inteligencia emocional:** “Es la facultad que posee una persona para reconocer las emociones propias y de los demás, saber cómo actuar y gestionar frente a ellas. (Goleman 1995)
- **Alfabetización emocional:** “Consiste en enseñar las emociones,

reconocerlas y cómo gestionarlas, se puede realizar a través de programas, con ayuda de la comunidad educativa y/o aliados” (Goleman 1995)

- **Emoción:** “Se refiere a un sentimiento, los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (Goleman 1995)
- **Chupete electrónico:** “Usar un dispositivo electrónico con la finalidad de tranquilizar a alguien o mantenerlo distraído”. (Small y Vorgan 2008)
- **Conciencia emocional:** “Darnos cuenta de nuestras emociones y poder darles un nombre” (Ministerio de Educación, 2020)

CAPÍTULO III

APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS

3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje

La salud mental, el bienestar emocional y psicológico de los niños y niñas constituyen un rol importante en la sociedad, ya que, con una estimulación de la inteligencia emocional en una edad temprana, formaremos buenos ciudadanos del mañana.

El presente trabajo de suficiencia profesional ayudará a contribuir con información y estrategias dirigido a padres de familia, cuidadores, personal de salud, trabajadores sociales y educadores, quienes trabajan directamente con niños y así puedan estimular y entender la importancia de la inteligencia emocional como:

- Motivar el desarrollo emocional
- Otorgar estrategias para el reconocimiento de las emociones propias y de los demás.
- Generar la regulación a través
- Promover estrategias para que los niños y niñas puedan estimular las emociones de manera asertiva.

La familia es la primera escuela para un niño aquí aprenden no solo las necesidades básicas como caminar, comer, etc., aprenden acerca emociones, cuando los alegra, que acciones los enoja, que les pone muy tristes y juntamente con ellos reconocer las emociones de los demás, pero en

realidad en varios hogares muchos padres no fueron criados con enseñanzas en inteligencia emocional, por lo que no saben cómo instruir o guiar a sus hijos.

Cuando los niños pasan a una etapa escolar se espera que los docentes puedan guiarlos a que fortalezcan estos rasgos, hoy en día, el Ministerio de Educación aún no ha implementado algún programa en donde se pueda estimular la inteligencia emocional, y no solo implementar, se debe capacitar a docentes para que puedan llevar correctamente el programa de manera satisfactoria.

Existe ONGs vinculadas a brindar Espacios Amigables a niños y niñas en donde se brinda apoyo psicosocial, como lo es la ONG Save the Children, pero sabemos que esta tarea no es fácil, esta tarea debe trabajarse de una manera colaborativa, para llegar a más lugares, en beneficio por y para nuestros niños y niñas Una manera importante de enseñar a nuestros niños acerca de las emociones es a través del juego, dejando de lado el método tradicional que en algunas escuelas aún las siguen poniendo en práctico. El juego no solo despierta el interés del niño, fortalece su creatividad y desarrolla su psicomotricidad gruesa y fina.

A continuación, se presentan las distintas estrategias que pueden ser utilizadas:

DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES

- a) El monstruo de las emociones:** Se les relata el cuento del monstruo de las emociones, al finalizar el cuento se les muestra unas paletas para que identifiquen que son las emociones y cuales son.
- b) Soy una persona valiosa:** En esta estrategia se le brinda al niño un papelógrafo u hoja bond y se le pide que se dibuje, se le otorga crayolas, pinturas, etc. para que lo pueda colorear
Objetivo: El niño se reconozca
- c) ¿Cómo me siento?:** El niño o niña observa tres imágenes una casa, la escuela y los amigos, a lado tendrá que dibujar una carita del cómo se siente cada uno de ellos.

RECONOCIENDO LAS EMOCIONES

- d) **EL MIEDO: Teatro de títeres:** Mediante la escenificación de una historia identifican el miedo.
- e) **LA TRISTEZA: Cuento de Choco:** Relatamos el cuento de choco, al finalizar preguntamos si fueras choco por qué estarías triste, ¿Qué te pone triste?, realizamos un panel, cada uno dibuja aquí lo que más le pone triste
- f) **La ira: Canción de la tortuga:** Catamos la canción de la tortuguita y al finalizar les mostramos la imagen de la tortuga asustada en su caparazón y les preguntamos al finalizar que les da más miedo y por qué.
- g) **LA ALEGRÍA:** Nos vamos al circo, pegamos alrededor distintas imágenes, cada niño se para de su asiento y coge lo que le hace más feliz, regresa a su cojín y nos cuenta por qué lo eligió.

APRENDIENDO A GESTIONAR LAS EMOCIONES

- h) **Semáforo de emociones:** Elaboramos nuestro semáforo de cartón en un taller de arte y les explicamos en que consiste los colores.
- i) **Caja de emociones:** Elaboramos una caja de cartón y ellos decorarán al estilo que más les guste, y explicamos la importancia de que depositen las distintas emociones que sintieron en el día y al finalizar puedan tomar conciencia del porque se sintieron así.
- j) **Botellas de emociones:** Elaboramos botellas de distintos colores y les explicamos a los niños acerca de la importancia de cada una.
- k) **La granjita:** Les contamos los animalitos que habitan en la Granja de Tom y que representa cada animalito, al finalizar elaboran su máscara y realizamos un juego de roles.
- l) **Nos relajamos:** Es importante practicar ejercicios de relajación, enseñarles que ejercicios deben realizar cuando se sienten enojados, para ello se necesita flexipisos y música instrumental, el especialista y la docente tendrán que moderarlo.
- m) **Canta conmigo:** Cada niño escoge un instrumento musical y cantamos una canción.
- n) **Realizamos títeres:** Con material reciclado nosotros confeccionamos títeres

y al finalizar realizamos un juego de roles.

- o) Telaraña de emociones:** Nos sentamos en un círculo y con ayuda de una madeja de lana, la moderadora explica como deberíamos responder a una persona que esta con malhumor, cada niño agarra la madeja de lana, se queda con un extremo y lanza a otro lado.
- p) Corazones de amor:** cada niño dibujo en el corazón o escribe lo que le hace feliz.
- q) El rincón de mis emociones:** Elaboramos una parte del rincón de las emociones que contenga juguetes de calma, como muñecos de apego, cada vez que un niño o niña tengo una emoción fuerte, puede pasar al área del rincón de las emociones.
- r) Aplicamos casuísticas para entender las emociones de los demás:** Jugamos al ludo de las emociones, en cada camino del juego los niños encontraran una casuística, ellos deberán responder como afrontarían esa emoción para seguir avanzado.

3.2 Aportes en las soluciones del problema desde la experiencia

Para poder estimular la inteligencia emocional de nuestros niños es importante que se pueda incluir programas que ayuden a identificar y saber gestionar, estas actividades también deben involucrar a los padres de familia y/o buscar aliados que puedan capacitar a la comunidad educativa.

Para ello presentamos el esquema de la guía emocional “Dilo con emoción” para que puedan tomar las estrategias:

MOMENTOS	ACTIVIDAD
Descubriendo las emociones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El monstruo de las emociones ✓ Soy una persona valiosa ✓ ¿Cómo me siento?
Reconociendo las emociones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ EL MIEDO: Teatro de títeres ✓ LA TRISTEZA: Cuento de Choco ✓ La ira: Canción de la tortuga ✓ LA ALEGRÍA
Aprendiendo a gestionar las emociones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Semáforo de emociones ✓ Caja de emociones ✓ Botellas de emociones ✓ La granjita ✓ Nos relajamos ✓ Canta conmigo ✓ Realizamos títeres ✓ Telaraña de emociones ✓ Corazones de amor ✓ El rincón de mis emociones ✓ Aplicamos casuísticas para entender las emociones de los demás

CONCLUSIONES

En el presente trabajo de suficiencia profesional llegamos a las siguientes conclusiones:

1. La inteligencia emocional trae muchos beneficios a la salud mental, como ser capaces de tomar conciencia, reconocer nuestras emociones y a partir de ello saber tomar decisiones de forma asertiva, una carencia de estimulación de la inteligencia emocional trae como consecuencia no saber expresar y comunicar sus emociones de forma positiva, entre otros, afectando sus relaciones interpersonales e intrapersonales.
2. El hogar y la escuela son dos elementos principales en la estimulación de la inteligencia emocional, para comenzar los padres son los primeros maestros de los niños, aquí aprenden acerca de sus valores, costumbres, emociones, etc., para dar paso después al colegio donde se trabaja de la mano con los padres de familia y/o cuidadores, además se refuerza y brinda estrategias para que los niños puedan mejorar su inteligencia emocional

SUGERENCIAS

- 1.** Se recomienda implementar un programa de estimulación de la inteligencia emocional, de acuerdo con la realidad educativa de cada colegio, para trabajar con los niños y padres de familia para que puedan adquirir buenas prácticas y estilos de vida saludable, mediante la inteligencia emocional.
- 2.** Se debe capacitar con personal especializado en niños y salud mental, a la comunidad educativa para que puedan brindar una educación emocional de calidad desde las aulas a través de estrategias lúdicas para niños, también proporcionarles conceptos claros y precisos acerca de inteligencia emocional para que puedan orientar a padres de familia y cuidadores desde los hogares.

REFERENCIAS

- Arrabal, E. (2012). *Inteligencia emocional*. (1º Ed). España: Elearning.
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones?* (3º Ed). Barcelona.; Campás.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31817265/como_educar_las_emociones-with-cover-page-v2.pdf
- De Romaña, M. (2021) *El papel de la educación emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje según las percepciones docentes en una institución privada de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima].
- Goleman, D. (2019). *La Inteligencia Emocional*. Argentina: Bantam.
- Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional*. (1º Ed). Barcelona: B.S.A.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=o_kVCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=el+cerebro+y+la+inteligencia+emocional
- Melva, L. (2005). La inteligencia emocional en la familia. *En Revista de la Universidad de La Salle*, pp. 77-83.
<https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls/vol2005/iss39/8/>
- MINEDU. (2019). *Tutoría y orientación educativa*. (1º Ed). Perú.
<https://repositorio.perueduca.pe/docentes/orientaciones/planificacion/inicial/05.%20CARTILLA%20PARA%20PROMOVER%20LA%20AUTORREGULACION%20DE%20EMOCIONES.pdf>
- Papalia, D., Wendkods, S., Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano*. (10º Ed). México: Mc Graw Hill.
<https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls/vol2005/iss39/8/>
- Small, G., Vorgan, G. (2008). *El cerebro digital*. España: Urano.

ANEXOS

ANEXO 1

Captura de la guía “Dilo con emoción”, con información específica



DILLO CON EMOCIÓN

Guía de Inteligencia Emocional



PRESENTACIÓN

Desde que somos muy pequeños se nos hace algo difícil de poder identificar nuestras emociones, esta guía nos ayudará a que los niños se conecten y reconozcan sus sentimientos y así puedan expresarlo en diferentes situaciones.

Este material puede ser usado en forma grupal, o en forma individual, y así cuando un niño este enfrentando una situación crítica, él pueda contar o que le sucede, puesto que se experimenta un alivio cuando las expresiones son expresadas y compartidas con otras personas. El sentir que las penas se comparten con otras personas... de algún modo disminuyen.

Muchas veces los adultos a cargo de los niños no hablan de los temas que son conflictivos, como poder solucionarlos o como hacer frente a ello, creando así que el niño sea algo tímido, sintiéndose incapaz de poder mostrar sus sentimientos, esto sin duda aumenta el estrés que ya de por sí implica que se sienta desprotegido.

Construir un mundo en donde, el niño sea capaz de compartir sus penas, alegrías, miedos y cualquier otro tipo de emoción, podremos decir que nuestro objetivo con esta guía habrá dado muy buenos resultados.

Es importante que los padres trabajen con los niños la importancia de la comunicación, que aprendan a expresar sus emociones, o decir cómo se sienten

“

“Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”

”

LA ALEGRÍA!!!

Es un estado de ánimo que sentimos cuando nos encontramos cómodos en una situación. Ya sea la alegría de un acontecimiento, o sólo el recordar a un amigo. La alegría es un sentimiento positivo que nos hace felices y puede manifestarse en diferentes grados. La alegría puede ser producto de una actividad que nos produzca diversión o entretenimiento.



LA RISA ES SALUD.

Avicénes describió a la risa como “un ejercicio corporal valioso para la salud”.

La medicina psicosomática se ha cansado de probar que nuestro estómago, hígado, corazón y todos los órganos funcionan mejor cuando nos sentimos felices. La risa o alegría aumenta nuestra resistencia física y actúa como un inhibidor natural del dolor. Hace milares de años el rey Salomón decía en sus PROVERBIOS: “Un corazón alegre nos hace tanto bien como una medicina, mientras un espíritu quebrantado nos seca hasta los huesos”.

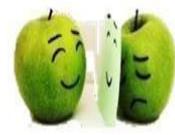



LA TRISTEZA...

La tristeza es una de las emociones básicas (o natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la alegría y la sorpresa. Estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral. Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc. A menudo nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres. La alegría es la emoción contraria.



La tristeza puede ser un síntoma de la depresión, que se caracteriza, entre otras cosas (abatimiento general de la persona, descenso de la autoestima y sentimientos de pesimismo, desesperanza y desamparo), por una tristeza profunda y crónica. En psiquiatría se habla de tristeza patológica cuando hay una alteración de la actividad, que se produce un descenso del estado de ánimo, que puede incluir también pesimismo, desesperanza y disminución de la motivación. La tendencia alternativa entre las emociones de alegría y de tristeza es la labilidad emocional. Los síntomas de la tristeza son: llorar, nervios, rencor y decaimiento moralmente.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Goleman, (1995) En su libro: “Las emociones son esenciales en la vida del ser humano, de hecho, nuestros sentimientos, aspiraciones y anhelos más profundos constituyen puntos de referencia ineludibles y nuestra especie debe gran parte de su existencia a la decisiva influencia de las emociones, ya que, son aquellas mismas que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles, momentos de alegría, miedo, etc.”. (p.15)

CARACTERÍSTICAS:

- Poseer suficiente grado de autoestima.
- Ser personas positivas.
- Saber dar y recibir.
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos.
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés
- Tener valores alternativos
- Superación de las dificultades y las frustraciones
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Basca) y Páramo, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción genera el organismo para una clase distinta de respuesta, por ejemplo, el miedo provoca un aumento del ritmo cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son raras, mientras que otras pueden adquirirse. Una se aprenden por experiencia directa, como el miedo a la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

- ⊙ Las emociones son propias de ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.
- ⊙ Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas.
- ⊙ Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía negativa. Por esa razón, es necesario expresar las emociones negativas reñadas que pueden desencadenar problemas mayores.
- ⊙ No podemos desconectar o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarla a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.
- ⊙ Podemos aprender a manejarlos con nuestros estados emocionales.

3

¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?

Existen 6 categorías básicas de emociones:

<p>AMEDO</p> <p>Anticipación de una amenaza o peligro real o imaginario que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.</p>	<p>El miedo es necesario ya que nos sirve para alertarnos de un peligro y actuar con precaución.</p>
<p>SORPRESA</p> <p>Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.</p>	<p>Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.</p>
<p>AVERSIÓN</p> <p>Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.</p>	<p>Nos produce rechazo y alejamos objetos.</p>
<p>IRA</p> <p>Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.</p>	<p>Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de maladaptación cuando se expresa de manera inadecuada.</p>
<p>ALEGRIA</p> <p>Sensación de bienestar y seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna tarea.</p>	<p>Nos induce hacia la reproducción (nosamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).</p>
<p>TRISTEZA</p> <p>Pena, tristeza, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.</p>	<p>La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reorganización personal.</p>

4

EL MIEDO...



El miedo es una respuesta natural ante el peligro: una sensación desagradable que atraviesa el cuerpo, la mente y el alma. Se puede saber si algo que pasó, que está sucediendo o que podría pasar. Es difícil de controlar y puede provocar todo tipo de reacciones, tales como parálisis o ataques de ansiedad. En su versión más extrema, lo que se produce es el terror.

¿POR QUÉ SOY MIEDOSO?

Porque el miedo es saludable. ¿Cuánto? Si, así es. Si miedo, bien entendido, es necesario porque permite evitar algo doloroso o peor aún, ya que es un mecanismo de defensa que está ligado en el ADN de los seres humanos. Así que está en el cuerpo se activa ante el peligro y permite responder con mayor rapidez y eficacia ante las amenazas. Fue aprendido por los primeros habitantes de la Tierra y forma parte de nuestro patrimonio genético.

¿CÓMO AFECTA EL MIEDO AL CUERPO?

La manifestación fisiológica del miedo se da en el cerebro, concretamente en el cerebro capilar y en el sistema límbico. Ocurre porque el cerebro está todo el tiempo escaneando a través de los sentidos todo lo que sucede alrededor de la persona, incluso cuando duerme. Si en algún momento detecta un peligro, se activa la amígdala cerebral -situada en el lóbulo temporal- y se producen cambios físicos inmediatos que pueden favorecer el enfrentamiento, la huida o la huida.

En el cuerpo:

- Se incrementa el metabolismo celular.
- La corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células, especialmente adrenalina.
- Aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre, la actividad cerebral y la coagulación sanguínea.
- Se detiene el sistema inmunitario, el que que todo función no esencial.
- Se cierran las pupilas para facilitar la estimación de luz.
- La sangre fluye a los músculos mayores, especialmente a los extremidades inferiores.
- El sistema límbico (le su acción en el dolor amenazante y los lóbulos frontales encargados de cambiar la atención consciente de una cosa a otra) se desactiva parcialmente.

Todo facilita la respuesta del individuo ante el peligro y esto sucede por que entre cualquier tipo de

©995

F.

LA SORPRESA...



Sorpresa es un breve estado emocional, conjunto de un evento inesperado.

CARACTERÍSTICAS

La sorpresa se expresa al rostro 2 por las siguientes características:

- ⊙ Cabeza se eleva a fin de que se coagulen en curvas altas.
- ⊙ Se contra la piel debajo de la ceja.
- ⊙ Se sobre las cejas, se levanta el superior y la boca inferior; aperturada o mandíbula se abre y se retrasa y se retrasa.
- ⊙ Carr la mandíbula mostrando los labios y dientes, abriendo en torno a la boca.

En todo el mundo se manifiesta de la misma forma: nariz arrugada, los labios superiores se elevan, y los comisuras de la boca descendentes. Cuando el asco es muy fuerte, la lengua sale de la boca lateralmente. Desde el punto de vista fisiológico se produce salivación, náuseas, vómitos, sudores y en casos extremos caída de la presión sanguínea y desmayos. La sensación de asco es distinta para cada individuo.

LA AVERSIÓN...

Se el rechazo a eso que le produce, se sintiendo aversión o desagrado por algo o alguien, nuestra primera reacción es alejarse y evitarlo.

Cuando alguien le cae mal y no sabes por qué, cuando algo o alguien le produce asco nos muestra algo que no va con nosotros, que es incompatible. Es lo que los perros sienten hacia los gatos y viceversa.

El instinto de repugnancia es útil porque nos aleja de cosas que podrían causarles enfermedad. La capacidad de sentir asco es innata, pero la sensación de asco se adquiere en el transcurso de los primeros años de vida mediante la socialización. Se ha comprobado que los niños pequeños no sienten asco hacia sustancias, objetos u olores, hasta los 2 años. Experimentos científicos prueban que las asociaciones psicológicas negativas desampañan el papel esencial en el origen del asco.

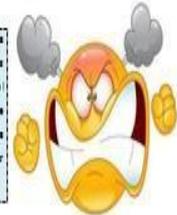
En todo el mundo se manifiesta de la misma forma: nariz arrugada, los labios superiores se elevan, y las comisuras de la boca descendentes. Cuando el asco es muy fuerte, la lengua sale de la boca lateralmente. Desde el punto de vista fisiológico se produce salivación, náuseas, vómitos, sudores y en casos extremos caída de la presión sanguínea y desmayos. La sensación de asco es distinta para cada individuo.

Una vez que hemos identificado la sensación hacia algo o alguien, es bueno preguntarnos si ese rechazo está justificado, o si por el contrario, conviene modificar nuestra actitud.



7

LA IRA...



La ira o rabia es una emoción que se origina con el resentimiento, furia o irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea y niveles de adrenalina y noradrenalina. Algunas veces la ira como parte de la respuesta cerebral de escapar o huir de una amenaza o daño potencial.

CONSEJOS:

- ⊙ Se le ha considerado como una emoción moral. Se produce ante una situación de culpa de compromisos, promesas, expectativas.
- ⊙ Es un sentimiento displacentero que genera un impulso para dañar a la persona causante.
- ⊙ En situaciones críticas está ahí para darle tanto físico como psicológicamente.



8

¡SORPRESA!

6

ANEXO 2

Captura de las actividades para niños de la guía “Dilo con emoción”

<p style="text-align: center;">¡Es hora de jugar!</p> 	<p style="text-align: center;">SOY UNA PERSONA VALIOSA</p> <p>OBJETIVO: será capaz de reconocer las emociones básicas.</p> <p>DURACION: 20 min.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Un cofre de cartón ☐ Serpentina ☐ Cartas con distintas emociones <p>PROCEDIMIENTO:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) La profesora pedirá que todos los niños se paren y formen un círculo. b) Ella empezará a contarles el siguiente cuento: Habla un vez un pirata muy valiente que vivió toda su vida buscando sus emociones perdidas, y nunca pudo encontrarlo, ayúdenos a este pirata a buscar el cofre de sus sentimientos. c) Todos los niños tienen que buscarlo. d) Cuando uno de ellos lo haga encontrado tomará de nuevo al círculo. e) Y que cada uno empiece a sacar los objetos del cofre encontrará algunos dibujos. f) Luego ellos tendrán que identificar de qué sentimiento trata cada una de las imágenes.  <p style="text-align: right;">19</p>	<p style="text-align: center;">¿Cómo me siento?</p> <p>OBJETIVOS</p> <p>Entender hacia quien tiene sentimientos de alegría, odio usando un corazón.</p> <p>DURACIÓN: 15 min.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Tiras de corazoncitos de cartulina color rojo y negro para la cantidad de niños que tengamos. ☐ Lápiz color negro ☐ Lápiz de color blanco ☐ Imperdible <p>PROCEDIMIENTO:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Preguntar a todos los niños si conocen que es la alegría. b) Si algunos vez lo sintieron. c) Ahora decíles quien las hace felices y ¿por qué? d) Luego deberán coger un lápiz y deberán colocar su nombre y pondrán en el lado derecho. e) Luego decíles quien las hace enojan y ¿por qué? f) Luego deberán escribir con el marcador blanco el nombre de esa persona.  <p style="text-align: right;">20</p>
--	--	--

<p style="text-align: center;">La empatía</p> <p>OBJETIVOS:</p> <p>Poner en práctica todas las emociones que aprendieron.</p> <p>DURACION: 10 MINUT</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Revistas ☐ Cartulinas de cualquier color 20x20cm ☐ Pegamento ☐ Hoja bond A-4 <p>PROCEDIMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Recorta imágenes de personas con distintas emociones de una revista. ☐ Pega estas imágenes al azar en un papel. ☐ En la hoja bond escribe una serie de emociones correspondientes a las imágenes que recortaste luego ponlas en un frasco. ☐ Luego saca las emociones al azar y léelas. ☐ Si un jugador tiene las fotos que lo marquen en X, pero deberá formar la letra H. ☐ El que logre formar la letra H primero, es el ganador!!!  <p style="text-align: right;">21</p>	<p style="text-align: center;">El miedo</p> <p>OBJETIVOS</p> <p>Reconocer el sentimiento del miedo a través de una historia.</p> <p>DURACION: 5 MINUT.</p> <p>PROCEDIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Léelas este pequeño fragmento. ☐ Luego hacéles estas preguntas: <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">* Pequeñas historias</p> <p>Te encuentras en una zona oscura del bosque, no ves muy bien lo que hay a tu alrededor pero de repente, suuuuuuu un ruido de todo resonó. Tu corazón se acelera y te temblan las piernas.</p> <p style="text-align: center;">¿Qué sientes en ese instante?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vergüenza • Miedo  </div> <p style="text-align: right;">22</p>	<p style="text-align: center;">ADIVINA... ADIVINADOR</p> <p>OBJETIVOS</p> <p>Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz.</p> <p>DURACION: 5 min</p> <p>PROCEDIMIENTO:</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">* Adivina... adivinanza</p> <p>Me pongo muy feliz cuando se cumplen mis deseos.</p> <p>Me enojan cuando tratan mal a mis amigos.</p> <p>Cuando alguien se burla de mí me siento triste.</p>  </div> <p style="text-align: right;">23</p>
--	---	--

ANEXO 3

Con ayuda de los niños se realizó la confección de títeres con los niños para la dramatización



ANEXO 4
Culminación de los títeres



ANEXO 5

A través de la historia “La granjita de emociones” los niños dramatizan la historia



ANEXO 6

Charla a padres de familia acerca de la crianza positiva a través del juego y gestión de emociones.



ANEXO 7

Dramatización a través de títeres



ANEXO 8

Mediante el rompecabezas descubrimos la emoción que representa



ANEXO 9

Descubriendo las emociones de mi cuerpo



ANEXO 10

Elaboración de la caja de emociones



ANEXO 11

Reconocimiento de las emociones

