

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE EDUCACIÓN



PONTIFICIA
**UNIVERSIDAD
CATÓLICA**
DEL PERÚ

Programa de regulación emocional mediante actividades de movimiento
para niños de 4 años

Tesis para optar el Título de Licenciada en
Educación con especialidad en Educación Inicial
que presenta la bachiller.

Claudia Lorena Angeles Yépez

Asesora: Dra. Clara Jessica Vargas D'Uniam

San Miguel, Octubre de 2016



AGRADECIMIENTOS

A mis padres, Ana María y Luis, por darme la oportunidad de estudiar en una excelente universidad, por creer en mí, en esta carrera y en todo lo que me he propuesto. Siempre presentes.

A mi hermano, Emilio, por apoyarme siempre para dar lo mejor de mí, con sus comentarios exigentes.

Por acompañarme en el día a día y darme la oportunidad de hacerlo reír sin parar.

A mi profesora y asesora, Jessica Vargas, quien se mantuvo firme en sus comentarios y me ayudó en todo. Quien me felicitó y me “jaló las orejas” cuando fue necesario. Gracias infinitas.

A mi supervisora y guía de práctica, Vanessa, quien siempre tuvo los comentarios y palabras exactas en todo momento. Por confiar en mí y ayudar en mi formación como docente.

RESUMEN

La presente tesis es un proyecto de innovación educativa que busca mejorar el desarrollo de la regulación emocional en niños de cuatro años a través de una serie de actividades de movimiento con el fin de favorecer el desarrollo de su personalidad.

El interés por profundizar los conocimientos sobre el desarrollo de la regulación emocional en niños de cuatro años surgió este año dentro del aula. El grupo de niños y niñas presentaba dificultades y niveles bajos en su desarrollo emocional, ya que presentaban poca tolerancia y ansiedad durante las actividades en el aula.

Para responder a esta problemática, consideramos fundamental presentar una serie de actividades para favorecer la regulación emocional, partiendo de un marco teórico sobre el tema, y consideramos que pueden servir como una herramienta para las docentes que encuentren situaciones similares, teniendo en cuenta que éstas pueden variar y adaptarse a las características de cada grupo.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUCCION | 6 |
| Justificación y antecedentes del proyecto de innovación | 9 |
| 2. Fundamentación Teórica | 12 |
| Capítulo 1: EDUCACIÓN EMOCIONAL | 12 |
| 1.1 Concepto de emociones | 12 |
| 1.2 Desarrollo de las emociones | 14 |
| 1.3 La educación emocional | 15 |
| 1.3.1 Conciencia emocional | 16 |
| 1.3.2 Regulación emocional | 18 |
| 1.3.3 Autoestima | 19 |
| 1.3.4 Habilidades socio-emocionales | 20 |
| 1.3.5 Desarrollo de habilidades de vida | 21 |
| Capítulo 2: | |
| EL MOVIMIENTO Y SU DESARROLLO EN LOS NIÑOS DE CUATRO | 23 |
| 2.1 Concepto de movimiento | 23 |
| 2.2 Desarrollo del movimiento en niños de 4 años | 24 |
| 2.2.1 Esquema corporal | 27 |
| 2.2.2 Conciencia corporal | 29 |
| Capítulo 3: | |
| RELACIÓN ENTRE REGULACIÓN EMOCIONAL Y MOVIMIENTO | 31 |
| 3.1 Educación emocional en psicomotricidad | 31 |
| 3.2 Expresión corporal | 32 |
| 3.3 Rutas de aprendizaje MINEDU | 33 |
| 3. Diseño del proyecto | 34 |
| 3.1. Título del proyecto | 34 |
| 3.2. Descripción del proyecto | 34 |
| 3.3. Objetivos del proyecto | 34 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 3.4. | Estrategias y actividades a realizar | 35 |
| 3.5. | Propuesta de actividades de movimiento para fortalecer la regulación emocional en niño de 4 años | 42 |
| 3.6. | Recursos humanos | 71 |
| 3.7. | Monitoreo y evaluación | 71 |
| 4. | Fuentes consultadas | 72 |
| 5. | Anexos | 73 |



INTRODUCCIÓN

Los humanos somos una especie con características físicas y biológicas distintas a las demás especies, pero finalmente, somos animales mamíferos, primates y homínidos (López, 2009), lo cual refiere una única manera de ser, pues tenemos cualidades y características propias, así como emociones y maneras de expresar de una manera particular a las de los demás. Mientras nuestras cualidades y características se van formando cuando apenas somos pequeños, también se van desarrollando nuestras emociones y la manera en que decidimos enfrentar cada una. De esta manera, es que se toma atención al aspecto de la regulación de emociones en un aula de preescolar como se detalla a continuación.

La problemática se observa al aplicar una lista de cotejo sobre sus actitudes y habilidades para regular sus emociones, en la cual se detecta que en su mayoría los niños carecían de estrategias y/o formas asertivas de esperar su turno para participar, tolerar la frustración y controlar su impulsividad.

De esta manera se plantea un conjunto de actividades para favorecer la regulación emocional de un grupo de niños de cuatro años de un colegio privado de Miraflores porque en la práctica pre-profesional se ha detectado en el grupo una serie de dificultades respecto a actitudes como impulsividad, mínima tolerancia a la frustración y a esperar su turno.

Frente a esta problemática en el aula, se consideró necesario elaborar una propuesta de actividades que ayude a los niños a canalizar sus emociones a través del movimiento ya que en esta etapa se caracterizan por aprender en base a lo que experimentan y viven con su cuerpo.

Como comenta Bisquerra (2003), los niños en muchas ocasiones aprenden a regularse emocionalmente a través del esparcimiento y de lo que expresan con su cuerpo, lo que favorece la interacción social con los demás mediante el lenguaje corporal.

De igual manera, Ponce de León (2009) menciona que:

El cuerpo comunica emociones mediante posturas y movimientos, aprender a gestionarlas es beneficioso para la persona... de lo cual se encarga la inteligencia emocional y las competencias

socioemocionales, los cuales son herramientas para manejar nuestras emociones... De este modo la educación socioemocional conlleva la integración del pensamiento, del sentimiento y de la acción (p. 87).

Bajo estos considerandos, es preciso relacionar el desarrollo de la regulación emocional con actividades de movimiento, ya que mediante la acción, comunicación corporal y la inteligencia emocional podrá canalizar de mejor manera sus impulsos, espera de turno y gratificación, etc.

Esta motivación y necesidad nos llevó a plantearnos la siguiente pregunta: ¿Cómo se puede favorecer la regulación emocional a través de actividades de movimiento en un grupo de niños de 4 años de un colegio privado de Miraflores?

De la problemática descrita anteriormente se deduce el objetivo general como “Diseñar un programa de actividades para favorecer la regulación emocional a través de actividades de movimiento en un grupo de niños de 4 años de un colegio privado de Miraflores”. Asimismo, se han descrito dos objetivos específicos como a) Identificar los fundamentos teóricos de la regulación emocional y su relación con el movimiento, y b) Proponer estrategias para favorecer la regulación emocional a través del movimiento.

Así mismo, se han encontrado escasos proyectos de innovación sobre reforzar la regulación emocional en niños de 4 años exactamente a través de actividades de movimiento. Sin embargo, se ha encontrado el “Proyecto de Innovación e Investigación Educativa: Relajación, Educación Emocional y Valores” por Rodríguez de la Universidad de Murcia (España) en el cual se enfoca en descubrir estrategias para la regulación emocional a través de la relajación centrándose en el equilibrio personal y la autoestima y favorecer la convivencia en un aula de niños de cinco años.

De igual manera, se ha encontrado un artículo en la revista virtual “Revista Educarnos” por Hernández (2012), en el cual desarrolla su visión sobre su práctica docente y algunos problemas generados en los juegos toscos, poca expresión de emociones y poca tolerancia a convivir con sus pares. Hernández señala que a través de actividades lúdicas de representación (psicodrama) es la mejor manera

de que los niños aprendan una serie de estrategias para manejar de manera óptima sus emociones y la manera en que la expresan.

Es así que podemos concluir que es importante trabajar este tema porque contribuye con las distintas áreas de desarrollo del niño y consideramos que brindará herramientas a las docentes para contribuir con el desarrollo socio-emocional como base para una convivencia e integración social.



1. Justificación y antecedentes del proyecto de innovación

Los humanos somos una especie con características físicas y biológicas distintas a las demás especies, pero finalmente, somos animales mamíferos, primates y homínidos (López, 2009), lo cual refiere una única manera de ser, pues tenemos cualidades y características propias, así como emociones y maneras de expresar de una manera particular a las de los demás. Mientras nuestras cualidades y características se van formando cuando apenas somos pequeños, también se van desarrollando nuestras emociones y la manera en que decidimos enfrentar cada una. De esta manera, es que se toma atención al aspecto de la regulación de emociones en un aula de preescolar como se detalla a continuación.

El interés por el tema surge ante la problemática observada durante la realización de la Práctica Pre-Profesional con un grupo de niños de cuatro años de un colegio privado de Miraflores, en la que se identificaron diversas situaciones en el aula al llevar a cabo las actividades cotidianas en las que con frecuencia, se presentaban problemas de impulsividad, mínima tolerancia a la frustración y a esperar su turno, etc., lo que evidenciaba una dificultad para regular sus emociones.

Como punto de partida, se aplicó una lista de cotejo para identificar las actitudes y habilidades con las que contaban los niños para regular sus emociones, detectándose que en su mayoría los niños carecían de estrategias y/o formas asertivas para esperar su turno para participar, tolerar la frustración, controlar su impulsividad, etc. Si bien es cierto que los niños a esta edad se encuentran en una etapa en formación, es importante comenzar a trabajar estos aspectos desde edades tempranas a fin de motivar un desarrollo equilibrado, mejorar sus relaciones con sus pares y otros, así como fortalecer un ambiente en armonía en el aula.

Ello motivó el planteamiento de un conjunto de actividades para favorecer la regulación emocional a través del movimiento ya que en esta etapa se caracterizan por aprender en base a lo que experimentan y viven con su cuerpo.

Como comenta Bisquerra (2003), los niños en muchas ocasiones aprenden a regularse emocionalmente a través del esparcimiento y de lo que expresan con su

cuerpo, lo que favorece la interacción social con los demás mediante el lenguaje corporal.

De igual manera, Ponce de León (2009) menciona que:

El cuerpo comunica emociones mediante posturas y movimientos, aprender a gestionarlas es beneficioso para la persona... de lo cual se encarga la inteligencia emocional y las competencias socioemocionales, los cuales son herramientas para manejar nuestras emociones... De este modo la educación socioemocional conlleva la integración del pensamiento, del sentimiento y de la acción (p. 87).

Bajo estos considerandos, es preciso relacionar el desarrollo de la regulación emocional con actividades de movimiento, ya que mediante la acción, comunicación corporal y la inteligencia emocional podrá canalizar de mejor manera sus impulsos, espera de turno y gratificación, etc.

Esta motivación y necesidad nos llevó a plantearnos la siguiente pregunta: ¿Cómo se puede favorecer la regulación emocional a través de actividades de movimiento en un grupo de niños de 4 años de un colegio privado de Miraflores?

De la problemática descrita anteriormente se deduce el siguiente objetivo general: Diseñar un programa de actividades para favorecer la regulación emocional a través de actividades de movimiento en un grupo de niños de 4 años de un colegio privado de Miraflores. Asimismo, se han descrito dos objetivos específicos como a) Identificar los fundamentos teóricos de la regulación emocional y su relación con el movimiento, y b) Proponer estrategias para favorecer la regulación emocional a través del movimiento.

Así mismo, se han encontrado escasos proyectos de innovación sobre reforzar la regulación emocional en niños de 4 años exactamente a través de actividades de movimiento. Sin embargo, se ha encontrado el “Proyecto de Innovación e Investigación Educativa: Relajación, Educación Emocional y Valores” por Rodríguez de la Universidad de Murcia (España) en el cual se enfoca en descubrir estrategias para la regulación emocional a través de la relajación centrándose en el equilibrio personal y la autoestima y favorecer la convivencia en un aula de niños de cinco años.

En relación al tema, Hernández (2012) desarrolla su visión sobre su práctica docente y algunos problemas generados en los juegos toscos, poca expresión de emociones y poca tolerancia a convivir con sus pares. El autor señala que a través

de actividades lúdicas de representación (psicodrama) es la mejor manera de que los niños aprendan una serie de estrategias para manejar de manera óptima sus emociones y la manera en que la expresan.

La Universidad Complutense de Madrid (2003), aporta al tema también planteando que incluso en países como Estados Unidos está tomando el tema de la educación emocional como uno de los objetivos a nivel nacional, para asegurar un desarrollo saludable en la adolescencia de su población. Lo cual refiere una preocupación por el desarrollo emocional de los niños, no solo por maestros, sino por autoridades como el Ministerio de Educación de Estados Unidos quienes también se encuentran laborando en progreso a ello, y cuyos esfuerzos ya demuestran resultados positivos como la reducción de consumo de sustancias adictivas, descenso de comportamientos agresivos en clase, entre otros.

Por último, encontramos cierta vinculación con la práctica del yoga para niños, Calle (1999) señala que esta práctica refiere una serie de beneficios a los más pequeños, pues además de fortalecer variados aspectos físicos como músculos, estiramiento, flexibilidad, entre otros; también beneficia ámbitos como la autoestima, autocontrol, mejoría en los hábitos de respiración que es de suma importancia para favorecer el equilibrio emocional, entre otros.

Es así que podemos concluir que es importante trabajar este tema porque contribuye con las distintas áreas de desarrollo del niño y consideramos que brindará herramientas a las docentes para contribuir con el desarrollo socio-emocional como base para una convivencia e integración social.

2. Fundamentación teórica

CAPÍTULO 1: EDUCACIÓN EMOCIONAL

En el presente capítulo se desarrollarán los fundamentos teóricos que dan sustento a nuestra investigación. Para ello, abordaremos la regulación emocional, incluyendo su concepto, desarrollo del proceso en niños de 4 años, así como los aspectos que comprende tales como la autoestima, la conciencia emocional y las habilidades socio-emocionales.

1.1 Concepto de emociones

A través de los años variadas teorías y otros estudios han intentado definir qué son las emociones, por ejemplo, Garber (1991) menciona una serie de definiciones dadas por Freud, Darwin, Frijda y otros autores, señalando como primer aspecto que las emociones son respuestas a los sistemas nervioso y psiconeuroendocrino. Como segundo aspecto indica que las emociones son respuestas a los sistemas motrices, de comportamiento y expresivo (relacionados a llorar y amamantar en la infancia). Y como tercer aspecto de respuesta de las emociones son la subjetividad de experiencias y reportes verbales de los estados emocionales.

Es decir, que las emociones y la regulación emocional son propiamente respuestas a lo que rodea nuestras necesidades, acciones, lenguaje y experiencias.

Por otro lado, Bisquerra (2003) señala que las emociones no vienen de las situaciones, sino de uno mismo y que luego, conforme va pasando el tiempo y los niños van creciendo, su mundo social y su conocimiento social también aumentan la complejidad y la intensidad de las emociones.

De igual manera, este autor refiere que las emociones están integradas en nuestra vida y son parte de nuestra personalidad, concuerda con Garber (1991) al indicar que las emociones están entretejidas por las experiencias del día a día. Es decir, las personas desde que nacemos vamos obteniendo experiencias a través de nuestros cinco sentidos escuchando una voz melodiosa o una voz muy fuerte, sintiendo las caricias de la madre, observando sonrisas o caras tristes, etc. de esta manera vamos produciendo y sintiendo diferentes emociones. Es de esta manera que nacen las emociones, pero también van cambiando respecto a la experiencias y el contexto en que se vive.

Sin embargo, Maquieira (2007) comenta que la primera necesidad del niño es ser sostenido, en especial al momento en que los niños empiezan a asistir a un centro de Educación Infantil. Ella citando a Winnicott interpreta que el concepto de sostén refiere a brazos que sostienen de manera firme, también se puede sostener a un niño con la mirada, con un nombre, etc. y señala algunas consecuencias que tiene el hecho de no haber sostenido adecuadamente a un niño como la seguridad personal, el apego seguro, lo que ayudará al niño a desarrollarse en nuevas experiencias que le permitirán avanzar en el conocimiento del mundo exterior y, al mismo tiempo, va construyendo su afectividad en su mundo interno.

Es decir, que Maquieira (2007) señala que para que el niño construya sus emociones, necesita ser “sostenido” por el adulto, lo cual estaría ligado de cierta manera con lo que indica Bisquerra (2003), ya que menciona que el niño forma sus

emociones a través de sus experiencias del día a día, pues el adulto (madre, padre, maestra) son los más cercanos en su temprana edad. Sin embargo, el desarrollo de experiencias con sus pares también representa un importante puesto en la vida de los niños y su desarrollo, en especial en la edad preescolar como la de 4 años, en la que se enfocará este proyecto de investigación.

Por lo tanto, las emociones se crean en cada persona conforme va obteniendo experiencias y los sentimientos que sugiere cada una de esas vivencias en el día a día. Las emociones pueden ser de tristeza, alegría, enojo, fastidio, incomodidad, frustración, etc.

1.2 Desarrollo de las emociones

Como hemos podido observar en la anterior sección, las emociones surgen de nuestras vivencias desde que somos muy pequeños, de esta manera también vamos conociendo el mundo y aprendiendo a relacionarnos con él. Así, Maquieira (2007) explica que la madre es la primera referencia del niño para el desarrollo de las emociones, ya que indica que es importante que el niño sea “sostenido” - interpretando esto como cuidados maternos, de afecto, cariño, preocupación, ver por las necesidades del niño, etc.- lo cual será la base necesaria para que el sujeto se vaya desarrollando en relación al mundo exterior y su mundo interior. De igual manera, Maquieira (2007) señala que luego de la madre, es la maestra del centro infantil quien empieza a realizar tal “sostenimiento” y quien empieza a canalizar, conocer y guiar el desarrollo emocional, físico y mental del niño (uniéndose a la madre en este periodo).

Sin embargo, Bisquerra (2003) relata que hasta los 3 años, el niño obtiene una concepción del mundo, pero a partir de que se encuentra en el periodo de 3 y 6 años, empiezan a realizar una reconstrucción con nuevos intereses, necesidades, retos, nuevas formas de expresión y comunicación con sus pares, padres, y el

mundo externo; puesto que a partir de los 3 años empiezan a utilizar mucho más el lenguaje oral, lo cual le ayudará de una manera distinta a la del llanto (de 0 a 3 años), a comunicar y relacionarse con el mundo.

De esta manera Maquieira (2007) y Bisquerra (2003) coinciden en que a partir de los 3 ó 4 años los niños empiezan a cambiar su concepción y relación con el mundo exterior, de manera que en la mayoría de los casos empieza la maestra a ser parte de los que guían y complementan el trabajo de la madre. Igualmente, el niño al tener el poder de comunicarse oralmente empezará a crear nuevas situaciones, y por lo tanto, nuevas concepciones de sus emociones.

Al desarrollar las emociones, el niño también necesita aprender a regularlas, aunque en su mayoría como señala Muñoz (s/a) el niño por las experiencias de su propia vida puede aprender a regular sus emociones tanto positiva como negativamente, entonces de no ser orientado, podría ser un estallido de emociones regulándolas, por supuesto, pero regulándolas de manera negativa como con una “pataleta”, con gritos, con movimientos bruscos, etc. estos en el caso de un disgusto, por ejemplo.

Es así que Bisquerra (2003), determina que para una regulación emocional sea adecuada, es necesario primero ser consciente de las emociones que puede uno sentir, tal como se describe en el siguiente apartado.

1.3 La educación emocional

Bisquerra (2003) define la educación emocional en cinco bloques, en uno de los cuales se encuentra la regulación emocional como la capacidad de regular los impulsos y los estados afectivos desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones.

No obstante, señala Bisquerra (2007) que para poder desarrollar la regulación emocional, primero debemos desarrollar la “consciencia emocional”, es decir, el

aprender a reconocer las emociones conforme enfrentamos diferentes situaciones. Igualmente, señala en relación a una educación emocional completa desarrollar luego de la regulación emocional, el tema de saber reconocer las emociones de los demás reconocido como “habilidades socio-emocionales”, así mismo el tema de evaluarnos a nosotros mismos conocido como “autoestima”, y por último, el tema de recursos para tener una vida sana y organizada llamada por el autor como “habilidades de vida”.

A continuación explicaremos cada uno de estos aspectos:

1.3.1 Conciencia emocional

Para tener una conciencia emocional Garber (1991) señala que se trata de aprender los enlaces entre lo que conocemos, lo que hacemos y lo que sentimos. Es decir, el procesar nuestro conocimiento previo, estar pendientes de lo que hacemos y lo que sentimos en ese momento, nos puede orientar hacia lo que sentimos y comprender si es lo adecuado o no, por lo tanto se sobreentiende que ya el niño ha entendido qué es lo que motiva sus emociones. Es así que Bisquerra (2003) comprende que entre los tres y cuatro años los niños empiezan a reconocer ciertos acontecimientos con determinadas emociones, como el recibir un dulce con alegría, o tener menos tiempo de jugar en el parque, con la tristeza (Ortiz en Bisquerra, 2003).

De acuerdo con Garber (1991), Bisquerra (2003) señala que las personas pensamos, sentimos y actuamos, con un orden de aparición indiferente, y para poder tomar conciencia de nuestras emociones debemos preguntarnos “¿qué siento?” y dar un nombre a los sentimientos, como “tristeza, preocupación, alegría, enfado,...”, pues menciona que el primer paso para identificarlas es reconocer qué está pasando si me gusta o no lo que está sucediendo y por qué. Luego, sugerir de

qué manera podemos manifestarlo al exterior, pues expresándolos de manera adecuada nos acercarán más a los demás.

Gómez (2013) comenta que la conciencia emocional implica reconocer lo que sentimos cuando sentimos, encontrar cuál es nuestro vínculo al sistema que nos moviliza, es decir, encontrar y determinar las emociones. Como decía Bisquerra (2003) “ponerle un nombre a lo que sentimos” y complementa Gómez que incluso a veces es difícil para los adultos reconocer lo que sentimos en ciertas situaciones de nuestras vidas, pues para los niños que en muchas ocasiones están descubriendo un mundo nuevo y, por lo tanto, nuevas sensaciones, situaciones y emociones podría ser aún más complicado.

Entonces lo que comentan estos tres autores es que para obtener una conciencia emocional, hay que reconocer las emociones que nos estimulan o que nos provocan ciertas situaciones. Es así como Bisquerra (2003) entrega una serie de definiciones sobre emociones que se pueden expresar con diferentes palabras o acciones:

Alegría: emoción que produce un suceso favorable.

Emoción: estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada

Enfado/Ira: Reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos.

Estado de ánimo (o de humor): estado emocional de mayor duración y menor intensidad que las emociones.

Miedo: sensación experimentada ante un peligro real o inminente.

Preocupación: Búsqueda de lo que puede ir mal y cómo evitarlo.

Sentimiento: No llega a tener un sentido unívoco. Para algunos, los sentimientos son el componente subjetivo o cognitivo de las emociones.

Para otros, un sentimiento es una emoción que se prolonga con el tiempo.

Sentimiento de ambivalencia: estado emocional en el que coexisten dos emociones opuestas al mismo tiempo. Por ejemplo: Alegría y tristeza.

Sorpresa: reacción provocada por algo imprevisto o extraño.

Tristeza: sentimiento experimentado ante la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante: un ser querido, salud, bienes... (Bisquerra, 2003, p.34)

A todo esto se podría agregar lo que señala La Real Academia de la Lengua Española:

Gracia: dicho o hecho divertido.

Aburrimiento: Causado por no contar con algo que distraiga o divierta.

Frustración: acción o efecto de frustrar –dejar sin efecto un propósito contra la intención de quién procura realizarlo-.

Es así como definimos que lo primero en trabajar para concebir una conciencia emocional es el aprendizaje del vocabulario de las emociones. De tal manera, podremos identificar primero lo que sentimos y también las emociones de los demás. Luego, debemos regular nuestras emociones cómo se desarrolla en el siguiente apartado.

1.3.2 Regulación emocional

Silva (2013) define como regulación emocional a toda estrategia o técnica dirigida a aumentar, mantener o eliminar un estado emocional en curso.

Tanto Bisquerra (2003), Garber (1991), Maquieira (2007) como Gómez (2013) indican que podemos sentir tanto emociones positivas (alegría, gracias) como negativas (enfado, ira) y que ninguna es mejor que la otra, ya que forman parte de lo que somos, de nuestras vidas y nos ayudan a conocernos más personalmente. El problema básicamente se puede encontrar en que las emociones negativas pueden causarnos reacciones poco saludables, por ejemplo, la ira puede motivarnos a acciones violentas, la tristeza a conductas depresivas como querer hacernos daño físico.

Maquieira (2007) presenta como parte de los límites desarrollar la conciencia emocional y luego ofrecer la posibilidad de reparación, es decir, en todo momento recalca que el niño con la ayuda del adulto puede lograr reconocer sus emociones, validar las mismas y luego ofrecer una posibilidad de ayuda, pues cuando el adulto no pone límites a los niños, ellos no entienden siquiera sus propias emociones, entonces entran en crisis al no poder expresarlas de manera menos asertiva y

desenvuelven sus emociones haciendo una “pataleta” o tirando algún juguete por los aires.

Es así que Maquieira (2007) plantea que el adulto le ofrezca una solución como por ejemplo si el hecho de negarle algo produjo la reacción de “pataleta”, es necesario que se le ofrezca ese “no” como una variedad de nuevas opciones, de manera que el niño tenga otras soluciones y no se le cierre simplemente el paso. Así vemos esta como una opción para ayudarlos a canalizar una de las tantas reacciones negativas de los niños, y así aprender a regular sus emociones.

Por otro lado, Muñoz (2013) presenta una serie de pasos para aprender a regular las emociones como:

1. Selección de la situación: elegiremos en qué situación nos introduciremos o haremos más cosas para sentirnos mejor.
2. Modificación de la situación: luego de la selección se observa qué se puede hacer para que su impacto emocional sea menor.
3. Despliegue atencional: también se puede redirigir la atención a cierta situación más favorable por ejemplo cuando tratamos de distraer a un niño que llora.
4. Cambio cognitivo: cambiar la evaluación o interpretación que hacemos de cierta circunstancia para aturdir su significado emocional por ejemplo cambiando nuestra manera de considerar que podemos o no lidiar con un problema. (pág. 41)

Sin embargo, Bisquerra (2003) comenta que no se deben negar las emociones positivas o negativas, sino que hay que aprender a exteriorizarlas mediante algunas estrategias como acciones que ayuden a sentirse mejor, por ejemplo correr, reír, hablar, relajarse, etc. De tal manera que ésta, a veces se desarrolla por necesidad en los niños, pero a veces no, y es allí cuando debe ser guiada.

1.3.3 Autoestima

Muñoz (2013) señala que del autoconcepto, que es el concepto de uno mismo, depende mucho la autoestima que pueda desarrollar un niño que es el sentido de la propia valoración, para lo cual comparamos nuestros yo ideales, con los yo reales y muchas veces, nos juzgamos a nosotros mismos. La autoestima forma gran parte también de su personalidad, el saber cuánto me valoro yo por lo que soy, para los niños es fundamental al crecer, de lo que muchas veces depende su motivación para participar de actividades y en su estado de ánimo. Luego Muñoz (2013) cita a Harter indicando que algunas investigaciones determinan que la autoestima se desarrolla a partir de dos fuentes principales: los aspectos que los niños consideran importantes y dependiendo de cuánto apoyo social reciben de otras personas como la madre, la maestra y sus pares.

Asimismo, menciona Bisquerra (2003) que el hecho de que cada persona sea diferente hace que cada uno sea especial, es por esto que cada uno puede sentir diferentes emociones respecto a una misma situación. Igualmente, comenta que cada persona es un mundo diferente, pues cada uno tiene una serie de acontecimientos familiares, genéticos, ambientales y educativos, lo que sí tenemos en común es que somos seres humanos. Y coincide Bisquerra (2003) con Muñoz (2013) en que parte de la construcción de la personalidad y la autoestima, que tiene gran influencia en la regulación emocional es que las personas del entorno nos ayudarán a construirlo. Es decir que las personas del entorno ayudarán a tener una imagen más clara de cómo somos, cómo nos sentimos, cómo se sienten los demás y también cómo nos vemos, lo que ayudará también a valorarnos a nosotros mismos y aceptarnos, igualmente a conocer nuestras capacidades y dificultades.

Entonces, se puede deducir que la autoestima es cómo nos vemos, qué conocemos y si nos apreciamos a nosotros mismos.

1.3.4 Habilidades socio-emocionales

Bisquerra (2003) comenta que las habilidades socio-emocionales se refieren a competencias, como la comunicación, el diálogo, el respeto, la cooperación y la colaboración, que permiten y estimulan las relaciones interpersonales, en las cuales se viven tanto emociones desagradables como agradables, y que ayudarán a favorecer el clima social y familiar, entre otros contextos, en el que el ser humano se desenvuelve.

Romagnoli (2007), menciona también las habilidades emocionales calificadas como “habilidades de relación interpersonal” las cuales nos ayudan a relacionarnos con otros, coincidiendo con Bisquerra (2003) en que permite mejorar la comunicación con los demás, llegar a acuerdos, resolver diferencias, etc. Según los autores citados, estas habilidades están directamente relacionadas con las habilidades socio-afectivas y éticas (trabajar en equipo, establecer un diálogo y respetar la participación de los demás, comunicación asertiva y resolución de conflictos).

Bisquerra (2003) indica ciertos conceptos relevantes como parte de su vocabulario para aplicación del repertorio de actividades, tales como:

Asertividad: capacidad de expresar los propios sentimientos y necesidades, a la vez respetando las necesidades y sentimientos de los demás.

Conflicto: Discrepancia entre dos o más intereses simultáneos que algunas veces conduce a un estado emocional tenso, por lo cual se produce ansiedad emocional y comportamientos impulsivos. (p.174).

Gómez (2013) menciona que en la actualidad vivimos en un momento de cambio cultural, social y cambio de valores, que provocan también cambios en las relaciones interpersonales e intrapersonales (con uno mismo y con los demás).

Es así que se puede concluir que las habilidades socio-emocionales son competencias que se desarrollan en nosotros a medida que vamos obteniendo mayor número y variedad de experiencias, que permiten facilitando la relación con nosotros mismos y con los que nos rodean, pero para reforzar estas competencias en pleno siglo XXI es necesario que sean guiadas para que nos relacionemos no solo por el hecho en sí, sino de manera apropiada, en consenso, mediante el diálogo, asertivamente y considerando el valor del respeto.

1.3.5 Desarrollo de habilidades de vida

Bisquerra (2003) menciona que las habilidades de vida, son aquellas que permiten tener una vida más sana y equilibrada que favorezca el bienestar para lo cual, es necesario conocer el entorno y el grado de satisfacción que ofrece. Como podemos deducir, según los aspectos anteriormente mencionados en cuanto al desarrollo de las emociones, regulación y demás, el constante cambio social y cultural que vivimos actualmente sería de suma importancia tomar parte en aquellas habilidades e introducirlas en el currículo educativo básico, puesto que, se nos presentan nuevas experiencias y retos, en los cuales solo reconociendo lo que vivenciamos y el grado de satisfacción o el porqué de eso podríamos utilizar de manera más adecuada las habilidades de regulación y conciencia emocional, habilidades para construir nuestra autoestima y habilidades socio-emocionales observando adecuadamente la situación en la que nos encontramos, o en las que se pueden encontrar los niños y optar por una u otra reacción, de tal manera que podamos vivir en armonía y bienestar interno.

CAPÍTULO 2: EL MOVIMIENTO Y SU DESARROLLO EN LOS NIÑOS DE CUATRO AÑOS

A continuación se presenta el segundo capítulo de la tesis, el cual se basa en la descripción del movimiento y motricidad en niños de cuatro años.

Asimismo, se desarrolla el esquema corporal, incluyendo las cualidades y habilidades motrices, y espacio y tiempo.

2.1 Concepto de movimiento

Ángels (2007) señala que el movimiento se entiende por el desplazamiento de una parte o del cuerpo completo, es decir, tener la posibilidad de control del movimiento de forma voluntaria, espontánea y armónica. Entonces, al hablar de movimiento, centrándonos educativamente en la motricidad, en el cual debemos diferenciar otros aspectos de los cuales depende el desarrollo y desenvolvimiento de la motricidad o movimiento en los niños.

Asimismo, para que el niño sea motivado al movimiento debe ser espontáneo, considerando este último como la capacidad de poder adaptarse a distintas situaciones de forma libre y por iniciativa propia, según la personalidad de cada niño. Esto también colabora a que el movimiento sea armónico, además de contar con la expresividad, el cual Ángels (2007) considera como característica propia de los niños, pues a través del movimiento todas las personas expresamos nuestros estados de ánimo y nuestro carácter. A través de los cuales, también se da la comunicación y establece intercambios afectuosos y aprende a socializar.

2.2 Desarrollo del movimiento en niños de cuatro años

El desarrollo de los movimientos depende principalmente del tono muscular, el cual refiere que los músculos deben alcanzar cierto grado de tensión y otros se relajan para lograr el movimiento de diferentes partes del cuerpo o de todo el cuerpo, como señala Ángels (2007).

La relajación global (regulación tónica) y los ejercicios de equilibrio (control postural) contribuyen a la disminución de la sin cinesias y a una mayor regulación tónica.

La posibilidad de relajación coexiste con el control tónico y su regulación para permitir un buen control. Este proceso dura alrededor de diez años, por lo que a los cuatro años el equilibrio todavía está mal establecido: todo movimiento necesita constantes “reequilibraciones”.

En la ejecución motriz intervienen factores neurofisiológicos tales como soltura, torpeza, hipercontrol, regularidad, etc., así como emocionales: comodidad, placer, rigidez, impulsividad, etc. El juego armonioso entre la coordinación y la disociación, nos indica la edad motriz del sujeto y nos informa sobre su maduración, topología, estado de ánimo y comportamiento.

De acuerdo con el desarrollo espontáneo de la motricidad, los movimientos se han clasificado en cinco tipos expuestos por Durivage (2005) que se describen a continuación:

Los movimientos locomotores son movimientos gruesos y elementales que ponen en función al cuerpo como totalidad. Por ejemplo: caminar, gatear, arrastrarse, etc.

La coordinación dinámica exige la capacidad de sincronizar los movimientos de diferentes partes del cuerpo.

La disociación es la posibilidad de mover voluntariamente una o más partes del cuerpo, mientras que las otras permanecen inmóviles o ejecutan un movimiento diferente. Por ejemplo, caminar sosteniendo con los brazos un plato con una piedra encima.

La coordinación visomotriz consiste en la acción de las manos u otra parte del cuerpo, realizada en coordinación con la percepción visual. Esta coordinación se considera como paso intermedio a la motricidad fina. Pero, intervienen otros factores motores y psicológicos, como la adaptación del gesto a un objeto continuo de los ojos a la ubicación del objeto en diferentes puntos.

La motricidad fina consiste en la posibilidad de manipular los objetos, se con toda la mano, sea con movimientos más diferenciados utilizando ciertos dedos (p.53).

El desarrollo del movimiento, según Wallon citado por Ángels Angel (2007), desde el nacimiento hasta los tres años aproximadamente, parte de la sensibilidad, luego van reconociendo y van adquiriendo la autonomía motriz, pues ya pueden realizar movimientos de manera independientemente del adulto como caminar, lanzar, coger, etc. Entonces a partir de los cuatro años es que cada movimiento se vuelve más armónico, empiezan a controlar sus impulsos (aunque, Bisquerra (2003) discrepe diciendo que esto debe orientarse pedagógicamente), el equilibrio esquemático y la coordinación de movimientos es más precisa, ya que los niños ya pueden desnudarse, ponerse y atarse los zapatos, colgar la ropa, etc.

Asimismo, Ángels (2007) indica que los niños de cuatro años irán diferenciando el brazo del antebrazo y la muñeca como al dibujar. Empieza a desarrollar más su tono muscular, su postura y empieza a discernir su lateralidad (si es zurdo, diestra o ambidiestro, diferenciar si izquierda-derecha, le ayuda a seguir formando su esquema corporal y percibir la simetría del cuerpo).

De igual manera, Latorre Román (2009) menciona que en la etapa de los 3 a 5 años es que se da de manera más concreta el despegue familiar para empezar a ir a las primeras instituciones educativas. En adición a esto el niño presenta una motricidad genérica y poca eficacia, Oña (citado por Latorre, 2009) comienza a utilizar estrategias de acción e incrementa su eficacia por la ganancia de la fuerza y mayor integración, pues coincide con Ángels (2007) que adquiere mayor control corporal, mejora la coordinación muscular y el discernimiento de las partes más angostas del cuerpo. También comenta que desarrolla la estática postural, dominando poco a poco el equilibrio, la lateralidad y control motor. Añade que los niños de esta etapa empiezan a favorecerse por los juegos de representación de situaciones, el juego social, y se empiezan a integrar a equipos.

Podemos deducir que en la etapa de 3 a 5 años aproximadamente los niños se desarrollan en su lateralidad, esquema corporal, control postural, equilibrio y adquieren la simetría de su cuerpo, por lo cual se detallarán estos temas a continuación.

Comenta Latorre (2009) que la lateralidad refiere a nuestra simetría bilateral, el predominio de un lado de nuestro cuerpo sobre el otro, obteniendo así a los individuos diestros y zurdos. Por lo cual, una persona es diestra o zurda cuando la lateralidad a nivel del ojo, del pie o del pie sea correlacionadamente izquierda o derecha en lo que domina la mayoría de las tareas corrientes.

En referencia al esquema corporal, este se basa en el desarrollo de la lateralidad, control postural, equilibrio y la asimetría de su cuerpo. Pues señala Ángels (2007) que el control postural se basa en la capacidad de adaptar la postura del cuerpo a las diversas actividades y mantenerla durante un cierto periodo de tiempo. Así mismo, señala el autor mencionado que la postura que mantiene una postura también expresa su personalidad forma de ser.

En relación al equilibrio, menciona Ponce de León (2009) que este es una cualidad motriz de manera que constituye un elemento esencial de la toma de conciencia corporal o esquema corporal, está muy relacionada con la coordinación. Esta refiere a la capacidad de controlar el cuerpo en relación a la gravedad.

2.2.1 Esquema corporal

Esquema corporal o imagen del cuerpo como intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean. (Le Boulch, 1976, p. 24)

Todo niño que abarque todas las capacidades de movimiento deberá avanzar al mismo tiempo relativamente. Lo único que pudiese generar una variante significativa sería alguna enfermedad o patología en la elaboración del esquema corporal. Una mala formación del esquema corporal se ve reflejada en una catastrófica relación entre el niño y el mundo que lo rodea.

Según P. Vayer (1985), la organización del esquema corporal comprende la percepción y control del propio cuerpo, lo cual implica la interiorización de las sensaciones relativas a las diversas partes del cuerpo y una sensación globalizada del cuerpo. Así mismo, percibe un equilibrio postural adecuado, una lateralidad bien afirmada, independencia de los diferentes segmentos con relación al tronco y entre ellos; y dominio de las pulsiones e inhibiciones (relajación y respiración adecuada).

Desarrollo del esquema corporal

- Es producto de un desarrollo progresivo **ontogenético** que parte de tres sensaciones:
 - a) Interoceptivas: aquellos estímulos que vienen de los órganos internos del cuerpo.

- b) Exteroceptivas: todo tipo de sensaciones provenientes de los cinco sentidos y su relación con el exterior (tacto, oído, gusto, vista y olfato).
 - c) Propioceptivas: conciencia de los movimientos de músculos, tendones y articulaciones.
- Se desenvuelve según las leyes de maduración nerviosa:
 - la ley céfalo-caudal: desarrollo corporal de las personas que empiezan en la cabeza, luego va al tronco y finalmente a las extremidades.
 - la ley próximo-distal: parte del eje central del cuerpo hacia afuera.

Vayer (1985) indica que la construcción del esquema corporal, se encuentra relacionada constantemente con las etapas del desarrollo, el ser humano, el mundo de las cosas y el mundo de las demás personas. Estas etapas son:

0 a 2 años:

- Puede mover la cabeza
- Enderezar el tronco
- Posición sentado con apoyo, sin apoyo
- Individualizar y usar gradualmente los miembros
- Reptación y luego gatear
- El enderezamiento hasta la postura erecta, el equilibrio y posición de pie con ayuda y luego sin ella, y la marcha.

2 a 5 años:

- Preensión es más precisa

- Locomoción más coordinada
- la relación con el adulto siempre es un factor esencial de esta evolución que permite al niño desprenderse del mundo exterior y reconocerse como un individuo autónomo.

5 a 7 años:

- Periodo de transición.
- Aumenta el desarrollo de las posibilidades del control muscular y el control respiratorio
- La lateralidad
- La independencia de los brazos en relación al cuerpo.

7 a 11/12 años: Elaboración definitiva del esquema corporal.

- Conciencia de diversas partes del cuerpo
- Control del movimiento,
- Posibilidad de relajamiento global o segmentario

Logro de la independencia (brazos y tronco, derecha/izquierda, independencia funcional de diversos segmentos y elementos corporales), conquista su autonomía y puede hacer una imagen mental de los movimientos que realiza con su cuerpo.

2.2.2 Conciencia corporal

Desarrollo de la conciencia corporal (Le Boulch)

- 1ª Etapa: **Cuerpo vivido** (de 0 a 3 años):

- Durante los tres primeros meses predomina la actividad refleja y automática
- El niño empieza a sentir su cuerpo en relación a lo externo
- Experimenta el deseo de moverse.
- A partir del año y medio empieza a reconocer partes de su propio
- A los dos años de edad adquiere una visión global de su cuerpo.
- 2ª Etapa: **Discriminación perceptiva** (de 3 a 7 años):
 - El uso del lenguaje va a permitir la representación mental del cuerpo.
 - Se perfecciona la motricidad global del cuerpo
 - Se mejora la orientación del cuerpo dentro de un espacio determinado.
- 3ª Etapa: **Cuerpo representado** (de 7 a 12 años):
 - Surge la necesidad de adquirir la imagen del cuerpo en movimiento ya que el niño tiene más independencia motora y un gran sentido autónomo.

CAPÍTULO 3: RELACIÓN ENTRE REGULACIÓN EMOCIONAL Y MOVIMIENTO

En este capítulo se pretende sustentar la relación entre la regulación emocional y las actividades centradas en el movimiento. Se presentan algunos aspectos a fin como la educación emocional en el área de psicomotricidad y la expresión corporal.

3.1 Educación emocional en psicomotricidad

Ponce de León (2009) comenta que la educación motriz está ligada primordialmente con la educación de las emociones, ya que refiere a la educación emocional como la mejora de la inteligencia emocional o de las competencias socioemocionales. El mismo autor señala que el cuerpo comunica siempre mediante sus posturas y movimientos, sin embargo, es necesario aprender a manejarlas para el bienestar de la persona, pero ¿cómo podemos lograrlo? Ciertamente, el autor en mención que de esa gestión se encarga la inteligencia emocional y las competencias socioemocionales, las cuales nos permiten reconocer

y manejar tanto nuestras emociones como las del otro. Entonces la educación emocional se integra el pensamiento, el sentimiento y la acción.

Entonces, Bisquerra en Ponce de León (2000) señala que los primeros años de vida y el ambiente escolar son las mejores etapas para guiar las habilidades emocionales, puesto que a través de diferentes tareas, actividades y ambientes se pueden lograr los objetivos de la educación emocional como respeto, resolución de conflictos, control de impulsos, etc.

Asimismo, Ponce de León (2009) señala que la escuela infantil conforma un espacio nuevo en la vida de los pequeños para enriquecer y trabajar sus habilidades emocionales mediante la socialización, bajo límites marcados para todos por igual, para lo cual tienen su propio cuerpo, el medio y los demás.

A continuación se desarrolla el concepto de expresión corporal, entre otros aspectos.

3.2 Expresión corporal

El movimiento y el desarrollo emocional están estrechamente ligados también a través de la expresión corporal, al conversar con alguna persona, realizar ciertos movimientos en grupo o realizar una acción refiere un objetivo, a veces no tan preciso, pero sí nos comunica algo en concreto “algo está sucediendo”. Ponce de León (2009) menciona que la expresión corporal es un lenguaje a través del cuerpo con el que la persona “puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse” (p. 85). Pues retomando las etapas del desarrollo integral del niño que nos refiere Maquieira (2007) la primera herramienta de comunicación o de lenguaje que el niño aprende a usar es con el movimiento o acción de su cuerpo, ya que recién a los tres años precisa su lenguaje oral. Ponce de León también refiere que estos nos posibilitan el conocimiento de nosotros mismos, pues a veces decimos algo y hacemos otras cosas, entonces el tomar conciencia de lo que hacemos, reconocer

las emociones que nos conllevaron a tal acción sería la clave para ejercitar la comunicación entre nuestras emociones, movimiento y pensamiento. Esta también permite conocer a los demás y relacionarnos debido a que la expresión corporal es una actividad que nos ayuda a desarrollar la imaginación, la creatividad, la sensibilidad, y la comunicación humana. La expresión corporal brinda el descubrimiento del cuerpo en movimiento y nos concede la seguridad de su dominio. Es decir, la expresión corporal es un lenguaje a través del cuerpo. Sin embargo, practicar esto como una actividad con los niños ayuda efectivamente a que ellos entiendan la relación de lo que sienten, sus movimientos y lo que piensan, por tal motivo esta actividad sería también una rama práctica para mejorar el desarrollo de las emociones.

3.3 Rutas de aprendizaje MINEDU

El MINEDU menciona en su Sesión de aprendizaje para niños de 4 a 5 años, según la unidad de aprendizaje “Patatas, pelos y plumas: los animales, nuestros amigos”, señala como objetivo fomentar aprendizajes en diferentes áreas siguiendo un tema generador de diferentes situaciones en que los niños mediante la experiencia puedan desarrollar variadas habilidades. Tales como en el área de Personal social menciona como una de las capacidades a desarrollar “Autorregula sus emociones y comportamiento” y como indicador “Acepta e incorpora normas básicas como límites que le brindan seguridad”. Lo cual, según Bisquerra(2003) afirmarían que el niño desenvuelva coherentemente siguiendo pautas y regulando sus emociones dentro de un entorno con otras personas y en diferentes situaciones, pues ello es necesario para su desarrollo a lo largo de la vida.

Es por ello que deducimos una razón adicional a la importancia de la “enseñanza” de la regulación emocional en niños de 4 años, pues incluso documentos del estado peruano como se menciona anteriormente, sustentan el proporcionar situaciones a los niños de cuatro años que los ayude a formar su propia contención emocional.

3. Diseño del proyecto: Investigación

3.1. Título del proyecto de innovación

Programa de regulación emocional mediante actividades de movimiento para niños de 4 años.

3.2. Descripción del proyecto de innovación

Las emociones se van formando desde que el niño nace y dependiendo de su contexto va asociando los sentimientos con las situaciones que vive, sea en el hogar o en la escuela. Es por ello que se plantea una serie de actividades centradas en el movimiento para favorecer la regulación de emociones, pues las edades tempranas son clave y momento apropiado para orientar la educación emocional, para que sean personas felices y crezcan en armonía con los demás y con ellos mismos.

De otro lado, mientras los niños utilicen su cuerpo para aprender, será mucho más significativo para sus vidas.

En ocasiones los niños relacionan situaciones, emociones y reacciones erróneas y si no se observan y trabajan a tiempo, será más difícil de orientar.

Es por ello que esta propuesta de innovación plantea un conjunto de actividades para favorecer la regulación emocional de un grupo de niños de cuatro años de un colegio privado de Miraflores.

El sistema de variables utilizados serán dos: la regulación emocional, su relación con el movimiento. De manera que los indicadores con respecto a la primera variable serían su concepto y desarrollo en el ser humano, su importancia y relación con las actividades de movimiento. Del mismo modo, en referencia a la segunda variable, se abarcará su concepto, fases de desarrollo y factores involucrados en la importancia del movimiento en niños de cuatro años.

3.3. **Objetivos del proyecto**

Objetivo general: Diseñar un programa de regulación emocional a través de actividades de movimiento en un grupo de niños de 4 años de un colegio privado de Miraflores.

Objetivos específicos:

- Identificar los fundamentos teóricos de la regulación emocional y su relación con el movimiento.
- Proponer estrategias para favorecer la regulación emocional a través del movimiento.

3.4. **Estrategias y actividades a realizar**

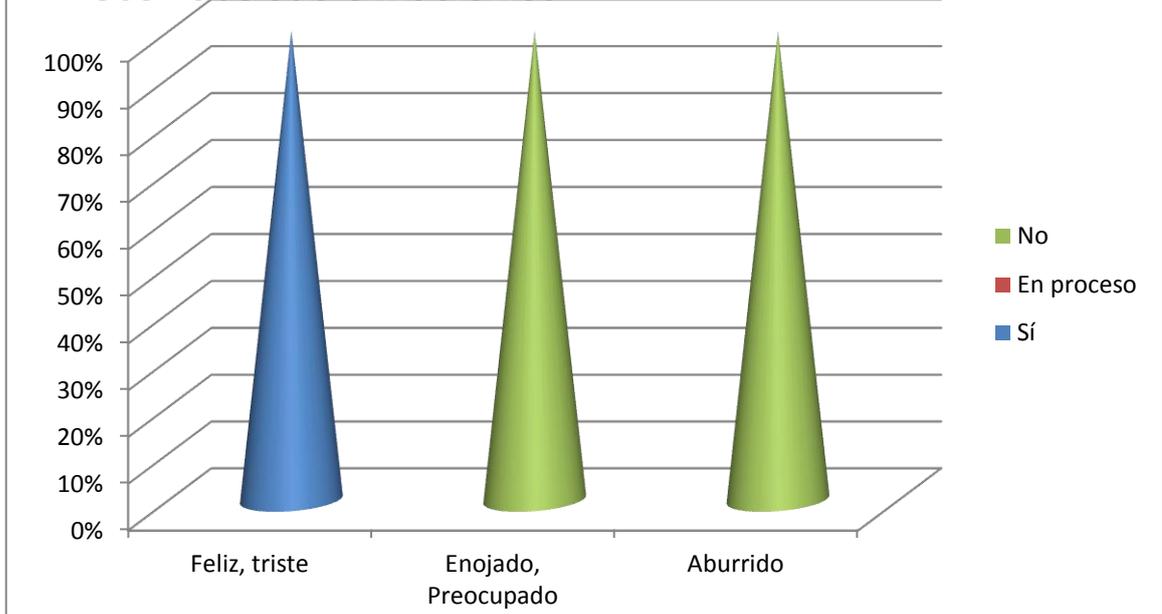
La presente investigación partió de la identificación de una problemática, para lo cual se realizó un diagnóstico que utilizó como técnica la observación y como instrumento una lista de cotejo con indicadores organizados de acuerdo a las categorías identificadas en el marco teórico. Se observaron las acciones y comportamientos de los niños antes de la aplicación del programa de actividades.

En base al problema detectado, se elaboró la propuesta para aplicarse durante el periodo de agosto a noviembre.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos utilizados con el grupo de alumnos. Se aplicó la lista de cotejo al grupo de muestra de 11 niños mediante la observación durante la mitad del año escolar.

Gráfico N° 1: Reconoce sus emociones

1. Reconoce sus emociones

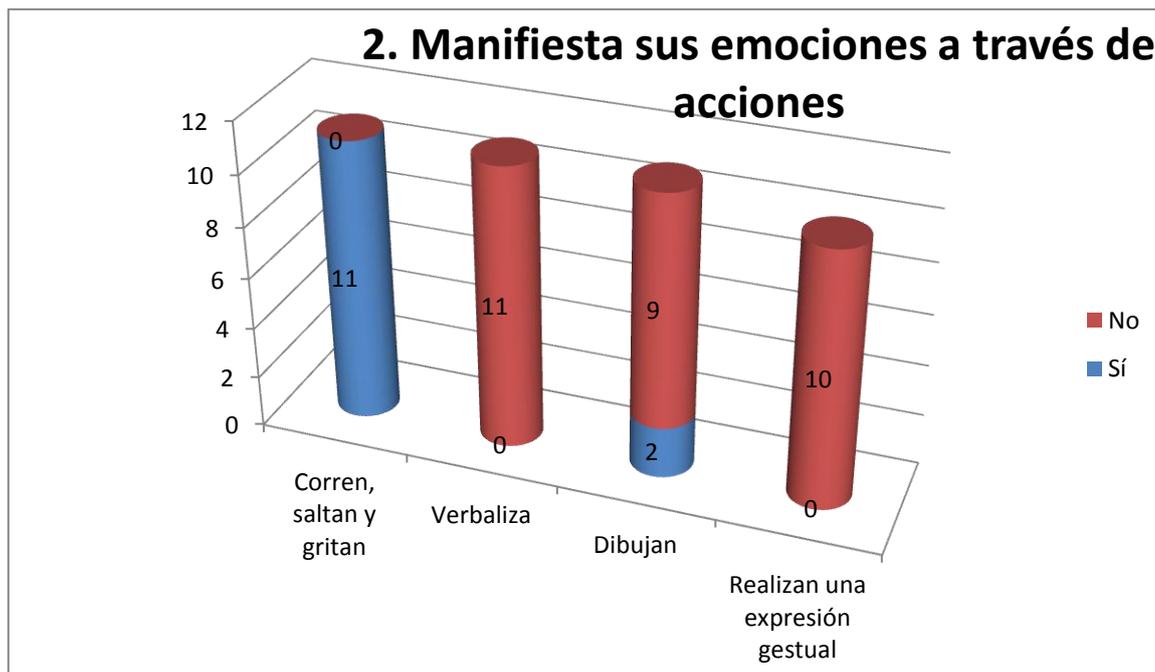


Fuente: elaboración propia

En relación al reconocimiento de las emociones de los niños, se observó en el grupo de 11 niños que en un 100% reconocen algunas emociones como felicidad o tristeza; sin embargo, en relación a reconocer emociones como enojo, preocupación o aburrimiento, ninguno aún lo ha logrado. Asimismo, ningún niño está en proceso de logro del presente indicador.

Estos resultados reflejan que los 11 niños aún no han tomado conciencia de todas sus emociones, al respecto Bisquerra (2003) indica que si no son conscientes de ello, tampoco reconocerán que las demás personas también tienen sentimientos y emociones. Ello tiene como consecuencia que más adelante no tendrán en cuenta al realizar sus acciones, que éstas pueden afectar a otras personas emocionalmente. Podemos definir que estos niños necesitan reforzar y ampliar su reconocimiento de emociones como enfado, preocupación, asombro, frustración, etc. a través de las actividades a realizar.

Gráfico 2: Manifiesta sus emociones a través de acciones



Fuente: elaboración propia

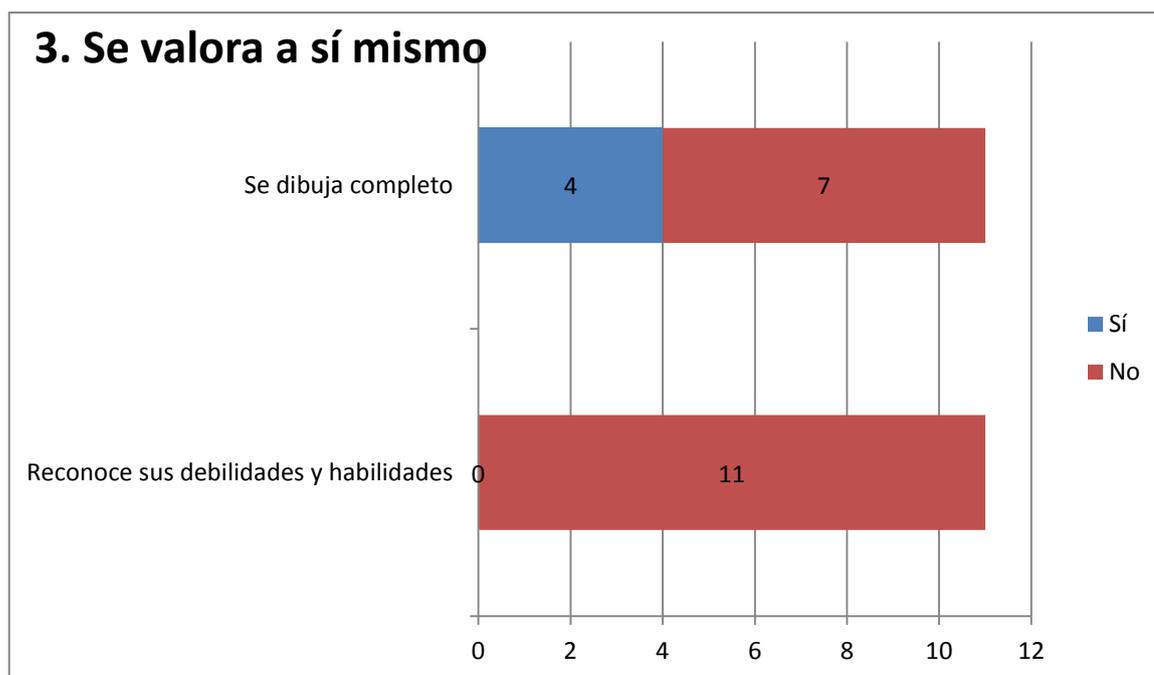
En relación al indicador sobre la manifestación de sus emociones se observó que un 100% expresa sus emociones a través de acciones como saltar, correr o gritar. Solo 2 de los 11 niños se expresa a través del dibujo y 1 realiza una expresión gestual. Mientras tanto, ninguno ha logrado aún verbalizar, 9 no han logrado realizarlo mediante dibujos y 10 no han conseguido realizar una expresión gestual. Es decir, los niños pueden demostrar emociones, pero con una ayuda como la expresión a través del dibujo o una acción. Sin embargo, no se observa que las reconozcan por sí solos, lo cual demuestra que pueden manifestar sus emociones, pero aun no las reconocen.

Al respecto, Bisquerra (2003) comenta que no se deben negar las emociones positivas o negativas, sino que hay que aprender a exteriorizarlas mediante algunas estrategias como acciones que ayuden a sentirse mejor, por ejemplo correr, reír, hablar, relajarse, etc. De tal manera que ésta, a veces se desarrolla por necesidad en los niños, pero a veces no, y es allí cuando debe ser guiada.

Esto conlleva a que al manifestar las emociones, no solamente se trata de exteriorizarlas y enterar a los demás de que sepan lo que se está sintiendo, sino que se trata de mostrar lo que se siente, pero a través de señales o acciones que no dañen a los demás. Lo observado indica que la mayoría entiende cómo expresar algunas emociones a través de acciones como correr, saltar y gritar. Sin embargo,

necesitan reforzar la expresión a través del dibujo, oral y gesticular para darse a entender, ya que no solo es necesario que identifiquen las emociones que pueden sentir y en qué momentos, sino también es importante saber regular las emociones a través de acciones.

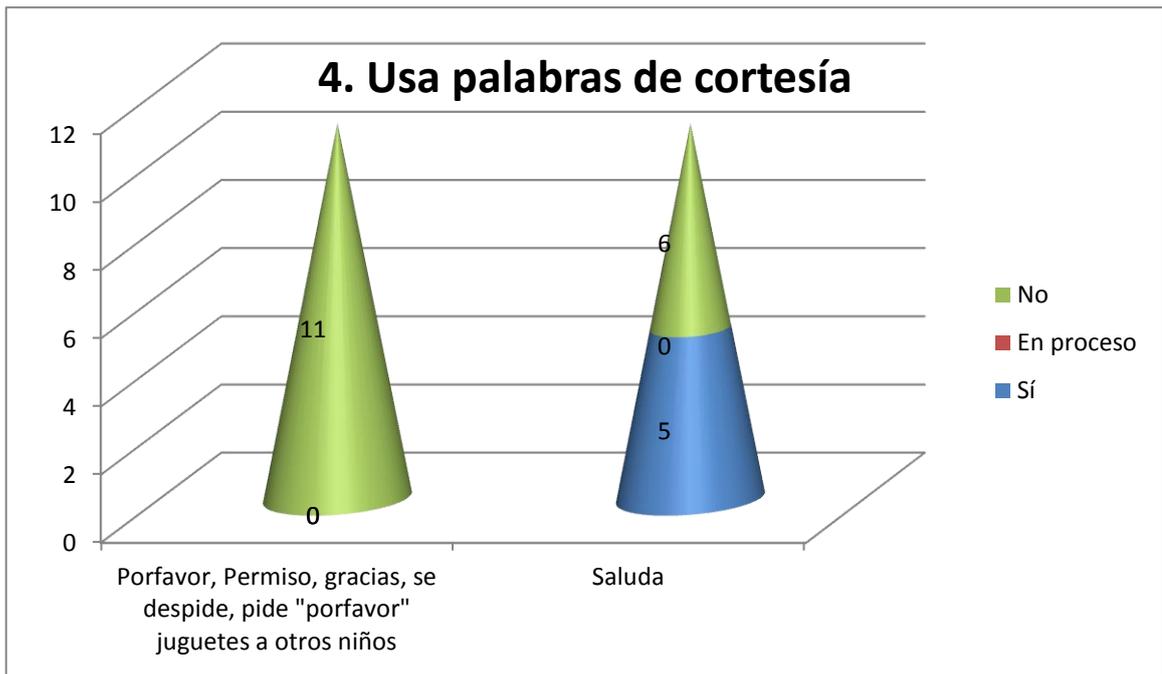
Gráfico 3: Se valora a sí mismo



Fuente: elaboración propia

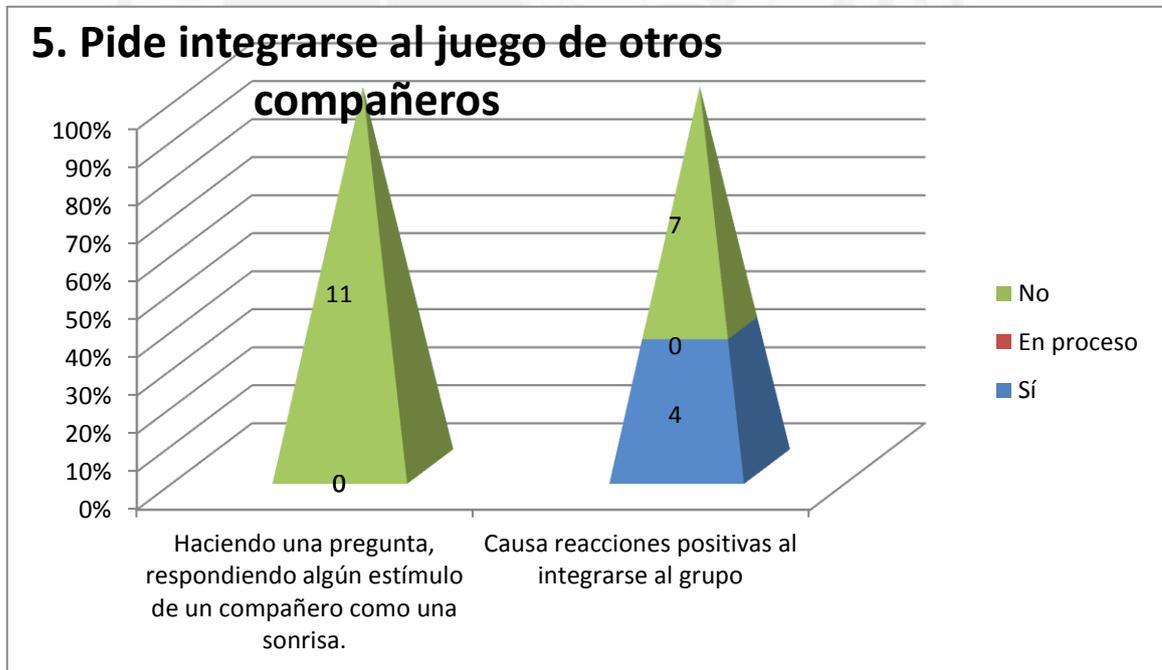
En relación al desarrollo de autoestima se ha detectado que solo 4 niños se dibujan completos y ninguno reconoce sus habilidades y debilidades. Al respecto, Muñoz (2013) señala que el niño va formando su personalidad a partir de su relación con su entorno, en especial con sus compañeros, su maestra y en casa. Por lo tanto resulta primordial ayudar al grupo a desarrollar su autoestima y autoconcepto, ya que esto ayuda a valorarse a ellos mismos, a quererse y conocer sus habilidades y debilidades, pues forma parte de la aceptación de uno mismo.

Gráfico 4: Usa palabras de cortesía



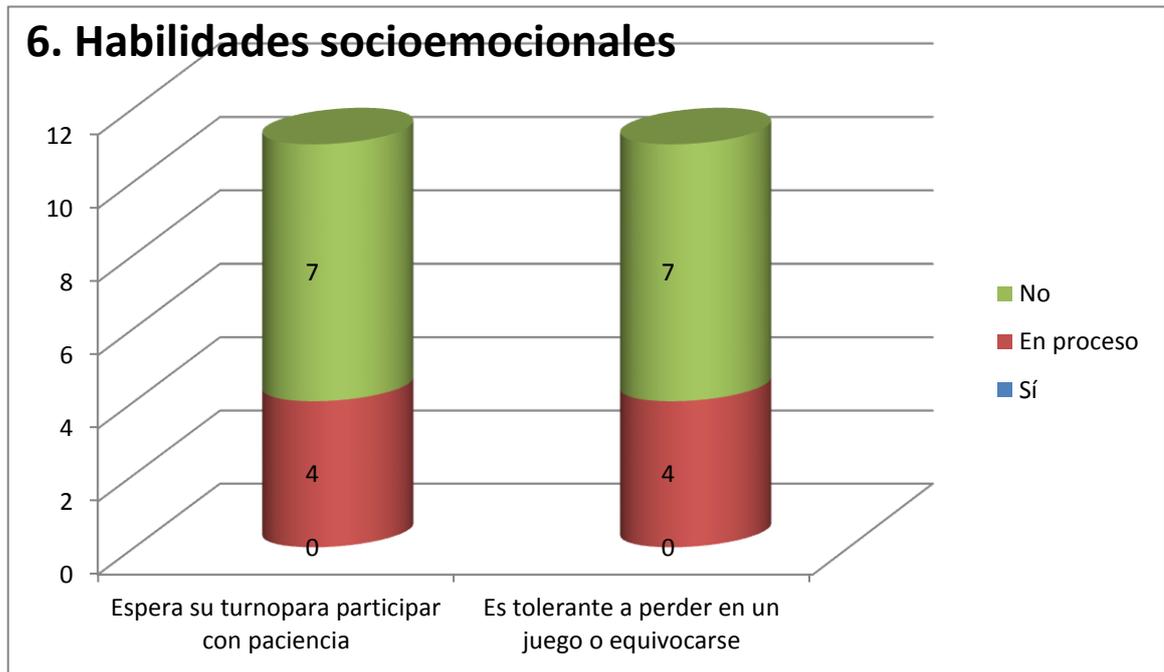
Fuente: elaboración propia

Gráfico 5: Pide integrarse al juego de otros compañeros



Fuente: elaboración propia

Gráfico 6: Habilidades socioemocionales



Fuente: elaboración propia

Con respecto a las habilidades socio-emocionales, como se puede apreciar en los gráficos 4, 5 y 6, se observó si los niños usan palabras de cortesía y cómo se integran al juego de sus compañeros.

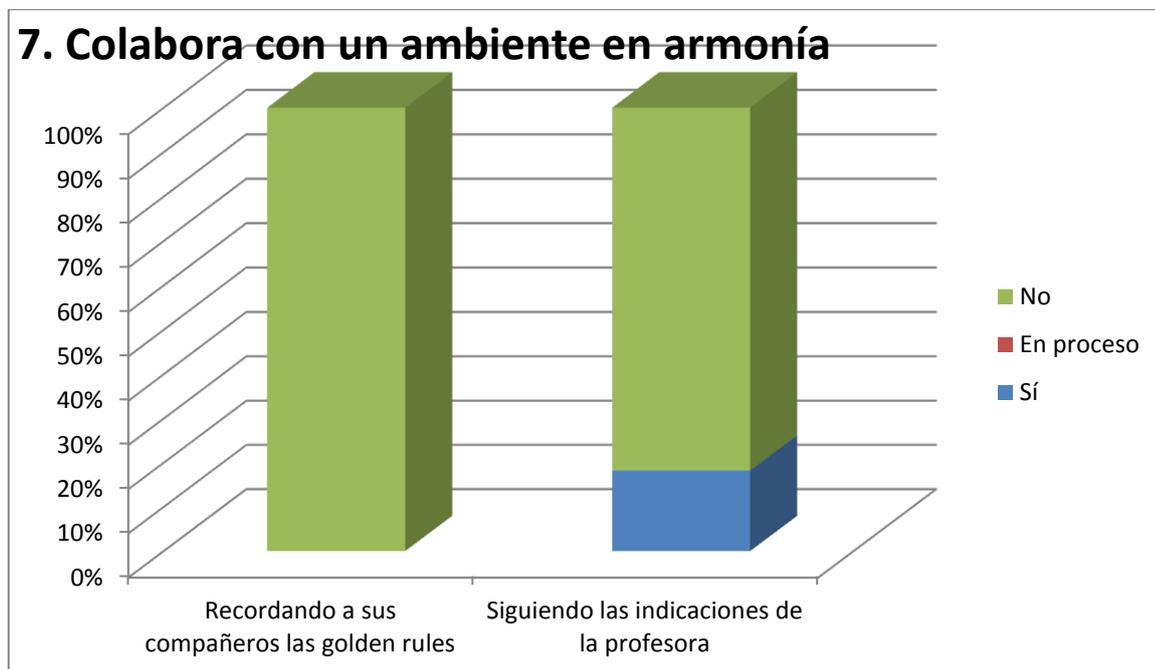
En relación a usar palabras de cortesía se encontró que ningún niño utiliza las palabras “permiso”, “por favor”, “gracias” ni “se despide”. Mientras que 5 del total sí saludan.

Luego, se pudo observar que, en cuanto a las competencias para la integración en el grupo, ninguno realiza preguntas para integrarse al juego, solo 4 causan reacciones positivas al integrarse en grupo y ningún niño espera su turno con paciencia y es tolerante al perder.

Asimismo, podemos observar que solo 4 niños se encuentran en proceso de esperar con paciencia su turno y ser tolerante al perder en algún juego.

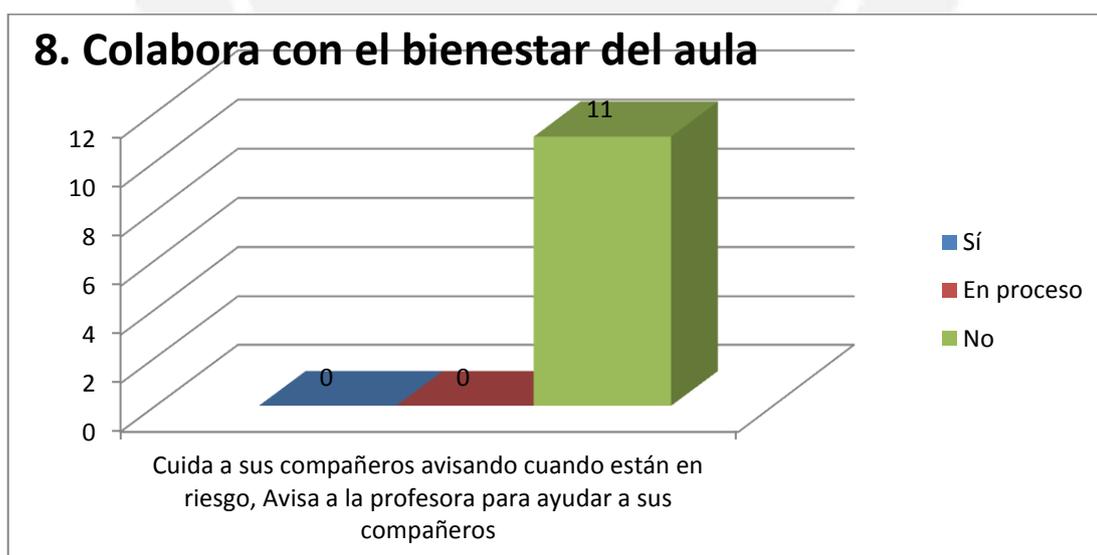
No desarrollar esas habilidades dificulta sus relaciones interpersonales, por lo cual será mucho más difícil llegar a una comunicación, resolver diferencias y llegar a acuerdos entre los niños de cuatro a cinco años de edad. Estas habilidades como señala Romangoli (2007) están directamente relacionadas con las habilidades socio-afectivas y éticas, por lo cual sería de suma importancia desarrollarlas y ayudar a los niños a hacerlo, puesto que por lo observado no lo han desarrollado aún.

Gráfico 7: Colabora con un ambiente en armonía



Fuente: elaboración propia

Gráfico 8: Colabora con el bienestar del aula



Fuente: elaboración propia

Por último, al observar las conductas de los niños en cuanto a sus habilidades para la vida, se observó si colaboraban con la armonía y bienestar del aula, en ello se

determinó que ninguno cuida a sus compañeros avisando cuando están en riesgo, ni avisa a la maestra para ayudar a sus compañeros, y tampoco se observa que esté en proceso. Al respecto, Bisquerra (2003) señala que sentir que las personas que están a nuestro alrededor nos cuidan, protegen o ayudan a nuestro bienestar, hace que las personas se sientan a gusto y, por lo tanto, se puede tener una actitud más positiva.

Es así que podemos comentar que cada una de las actitudes observadas en el grupo motivaron la propuesta de actividades para poder llegar a la regulación emocional. Bisquerra (2003) comenta que para llegar a la regulación emocional es necesario desarrollar una serie de habilidades, igualmente, se hace expresa la necesidad de una educación emocional, puesto que nos encontramos en constantes cambios dentro de nuestra sociedad y al observar que al regularnos emocionalmente podemos lograr mejorar nuestras relaciones interpersonales, así como la armonía en nosotros mismos, se puede observar una gran brecha a seguir para orientar a los niños de cuatro a cinco años para favorecerse tanto a sí mismos como al bienestar y armonía de su entorno.

En relación a lo observado en el grupo de 11 niños entre cuatro y cinco años se puede concluir que es necesario apoyarlos a desarrollar todas estas competencias. Es así que se determina que es necesario incluir un programa de actividades para favorecer la regulación emocional, que a continuación presentamos.

3.5 Propuesta de actividades de movimiento para fortalecer la regulación emocional en los niños.

Las actividades están numeradas del 1 al 30, las cuales se pueden incluir dentro de las “permanentes”.

| ACTIVIDAD 1: “Gestos, me pinto y me veo” | | |
|--|---|--|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| ✓ Identificar diferentes estados emocionales como Enojo, sorpresa, preocupación. | Seis u ocho niños se pondrán delante de un espejo grande. Los demás niños se sientan alrededor a observar lo que hacen los niños frente al espejo. Los niños delante del espejo | - Sala amplia con espejo grande de preferencia - Maquillaje o |

| | | |
|--|---|------------------------------------|
| | <p>deberán observar sus caras y mover las distintas partes de estas. Luego, les pintaremos las diferentes partes de la cara con maquillaje o pintura de “caritas pintadas”.</p> <p>Luego irán rotando con los demás niños en grupos de 6 u 8, así realizarán dos caras primero (contento y triste), tres caras (contento, triste y enfado) y cuatro caras (contento, triste, enfado y sorprendido).</p> <p><i>Actividad adaptada de GROF, 2003.</i></p> | <p>pintura de caritas pintadas</p> |
|--|---|------------------------------------|

| ACTIVIDAD 2: “Soy el capitán y describo” | | |
|---|--|---|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓ Reconocer emociones como alegría, tristeza y asustado.</p> | <p>Se organizará a los niños en grupos de cuatro. Los grupos se sentarán en pequeños círculos, la maestra nombrará a un capitán por grupo. El capitán deberá gesticular una emoción entre alegre, triste y susto, entonces los demás niños tendrán que adivinar qué emoción está representando el capitán.</p> <p>Entonces el capitán deberá nombrar al siguiente capitán (quien no haya salido antes) hasta que todos hayan sido capitanes.</p> <p>Luego, se reunirán todos juntos en un círculo sentados en el piso en una</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Un espacio amplio y de preferencia alfombrado. - Imágenes o fotos de niños mostrando diferentes emociones. |

| | | |
|--|--|--|
| | alfombra o con sus sillas. La maestra mostrará diferentes imágenes de niños haciendo gestos de las emociones ya aprendidas, los niños deberán indicar qué emoción es y si aciertan darán una vuelta corriendo al círculo. | |
|--|--|--|

| ACTIVIDAD 3: “Abre la cortina e imitarás” | | |
|---|--|--|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| ✓ Reproducir las emociones aprendidas a través de la expresión corporal y facial. | <p>Se colocará una soga de pared a pared que pueda sostener una tela grande que cubra todo el cuerpo.</p> <p>El grupo de niños se sentará en media luna frente a la tela y la maestra estará detrás.</p> <p>Con ayuda se abrirá la tela y la maestra mostrará una emoción a través de su expresión facial y corporal.</p> <p>Los niños deberán imitar toda la expresión de la maestra y el que lo haga mejor indicará qué emoción están demostrando y por qué podría estar sintiéndose así.</p> <p>Luego saldrán por turnos a realizar una emoción diferente detrás del telón y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Lugar espacioso que pueda sostener una soga de pared a pared, también se puede ayudar con un teatrín. - Tela grande |

| |
|---|
| ACTIVIDAD 4: “Al ritmo de la historia” |
|---|

| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
|--|---|---|
| <p>✓ Identificar los distintos estados de ánimo.</p> <p>✓ Reconocer estados de ánimo relacionados a situaciones.</p> | <p>La maestra dividirá al grupo en dos y el grupo número uno tendrá que teatralizar a un personaje (por ejemplo: Marita) y el grupo número dos tendrá que teatralizar al otro personaje (por ejemplo: Carlitos). Entonces la maestra irá contando una historia sobre estos personajes y cada grupo irá gesticulando y expresándose corporalmente sobre lo que comenta.</p> <p>Luego, se repartirá cartulinas, témperas e hisopos. Los niños retratarán una de las emociones que en algún momento han sentido. Finalmente deben mostrarla a los demás y comentar una historia sobre la situación en la que sintieron ello.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Espacio grande para que cada niño pueda moverse. - Cartulinas individuales. - Témperas - Hisopos o pinceles. |

RECOMENDACIONES:

La historia puede ser como la siguiente:

Estaba Marita jugando en el recreo a armar una torre, en eso pasó Carlitos corriendo y chocó con la torre de Marita, ella se sintió muy triste porque no pudo terminar su torre, luego miró a Carlitos y se molestó. Carlitos seguía jugando pues no se había percatado de ello, él se sintió confundido al ver a Marita tan molesta y se triste. Marita se acercó y le preguntó si se había percatado de que había botado su torre al pasar corriendo, a lo cual Carlitos respondió que no. Marita le comentó cómo había sido todo. Carlitos comprendió y le pidió disculpas, le dijo que había sido casual, que si quería podía ayudarla a hacer su torre nuevamente. Marita se puso muy contenta y aceptó.

ACTIVIDAD 5: “Salto a una emoción”

| Objetivos de la | Desarrollo | Materiales |
|-----------------|------------|------------|
| | | |

| | | |
|--|---|---|
| actividad: | | |
| <p>✓Asociar diferentes emociones a situaciones vividas</p> <p>✓Reconocer emociones propias y de los demás.</p> | <p>En el piso se dividirá con 5 cintas masking tape (de preferencia de colores) apartados largos, lo suficientemente largos para que entre la fila de niños.</p> <p>En cada apartado se pondrá una cartilla con una imagen o foto del cuerpo de una persona expresándose corporal y facialmente (de preferencia todas las emociones aprendidas en las sesiones anteriores).</p> <p>Cinco niños aproximadamente se pararán en la línea del medio y la maestra comentará pequeñas situaciones de un personaje conocido por los niños. Entonces los niños deben saltar al apartado de la emoción que le parece que sintió el personaje.</p> <p>Así los demás niños irán indicando si se equivocan o no y se irán sentando hasta que quede solo uno, quien podrá escoger los siguientes participantes. Así sucesivamente hasta que todos hayan participado.</p> | <p>- Masking tape de colores</p> <p>- Cartillas con fotos o imágenes de niños con diferentes emociones.</p> |
| <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>Las pequeñas situaciones pueden ser como estas, e ir subiendo de nivel de dificultad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ A Carlitos le regalaron un juego de plastilina nuevo con herramientas y le gustó mucho. ¿cómo se sentirá Carlitos? (contento o feliz). ➤ La mamá de Carlitos le prometió ir al parque luego de que terminara sus tareas, sin embargo, al atardecer empezó a llover muy fuerte, por lo cual Carlitos ya no pudo salir al parque. ¿Cómo se sentirá? (enfadado o triste). ➤ Carlitos estaba haciendo un dibujo de su familia en clase, en eso un compañero se tropezó y gritó muy fuerte. ¿Carlitos se sintió...? (enfadado o | | |

sorprendido).

- Carlitos y sus amigos del salón salieron al parque un día y encontraron una araña. A Carlitos no le gustan las arañas...Él se puso a llorar y se sintió....(triste o asustado).
- A Carlitos le regalaron la colección de los personajes de Star Wars, el tío que le regaló esa colección irá a jugar con él. Pero se le ha perdido uno de los personajes, Carlitos se siente muy.....(preocupado).

ACTIVIDAD 6: “Permanentes 1”

| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Reconocer el propio estado de ánimo en diferentes momentos del día.✓ Reconocer el estado de ánimo de los demás. | <p>Luego de haber trabajado las actividades de la 1 a la 5 se puede pasar al siguiente nivel.</p> <p>Cada niño tendrá un juego de cartas con diferentes emociones, hechos por ellos mismos y de preferencia forrados con vinifan o contac.</p> <p>La maestra tendrá un cartel con los nombres o fotos de todos los niños del aula con unas tres casillas libres al costado de cada uno.</p> <p>Entonces al realizar las actividades permanentes luego del saludo grupal si gustan, la maestra empezará comentando por ejemplo:</p> <p>“¡Buenos días chicos y chicas!”</p> <p>“Hoy me siento... porque...”</p> <p>“¿Ha venido...?”</p> <p>“¿Cómo te sientes hoy?”</p> <p>Luego de que cada niño haya indicado cómo se siente, pondrá la carta correspondiente al lado de su</p> | <ul style="list-style-type: none">- 6 cartas por niño- Plumones, colores y lápices- Cartel con nombre o fotos de todos los niños del grupo, incluyendo la maestra y asistente, puesto al alcance de los niños. |

| | | |
|--|---|--|
| | nombre. Al final se puede hacer una valoración de la cantidad de niños respecto a cada emoción. | |
| RECOMENDACIONES: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Este ejercicio también se puede realizar luego del recreo o cuando un niño ha demostrado una actitud negativa. ➤ Es importante que los niños tengan claro las causa y consecuencias de cómo se sienten. ➤ Si el grupo de niños es muy grande se puede realizar con pausas. Por ejemplo se puede hacer el juego de “Ensalada de frutas”. En el cual la maestra indica en voz alta el nombre del juego y mientras ella está de espaldas los niños deben cambiarse de sitio, cuando la profesora se voltee, todos deben tener un sitio. | | |

| ACTIVIDAD 7: “Respiro y me relajo” | | |
|---|---|------------------|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| ✓ Experimentar ejercicio de relajación para hallar un equilibrio propio. ✓ Expresar emociones vividas. | <p>El grupo se situará en todo el espacio posible tratando de no chocar con los demás.</p> <p>Entonces la maestra empezará a contar una historia pero a la vez realizará movimientos corporales de relajación.</p> <p>Una vez terminados estos ejercicios de relajación se sentará en un círculo grande todo el grupo y la maestra preguntará a cada uno cómo se sintió, si les gustó y si les gustaría repetirlo.</p> <p style="padding-left: 20px;">➤ Historia:</p> <p>Había tres chanchitos muy famosos de la granja “el lobo feroz”, ellos eran muy famosos por sus bailes increíbles y acrobáticos de hip hop, andaban de entrevistas en entrevistas, viajes a Rusia y a Turquía. Sin embargo, un día a la mitad de una coreografía se</p> | - Espacio amplio |

quedaron tiesos, no podían moverse pues habían caído en una torticolis muy fuerte y tuvieron que sedarlos en una cama por varias horas. Luego, el doctor les recomendó que tomaran algunas clases de relajación para poder sobrellevar todo el estrés que tenían.

Ellos acudieron donde el maestro “chi-ki-touh”, el maestro chi-ki-touh les indicó los siguientes pasos:

- Todos parados con la piernas juntas y las piernas estiradas y ombligo hacia adentro tomarán mucho aire y lo botarán, para que esto funcione la barriguita debe hincharse y desinflarse.
- Inhalo levantando los brazos hacia el cielo y mirándome los pulgares.
- Botamos el aire de los pulmones agachándonos y llevando las puntas de nuestros dedos de la mano a la punta de nuestros pies.
- Ahora inhalamos con una pierna hacia atrás, llevamos la otra pierna hacia atrás y sostenemos el aire haciendo la figura de una mesa.
- Exhalamos echándonos en el piso y doblando los brazos. Y volvemos a inhalar estirando los brazos y llevando la cabeza hacia atrás.
- Exhalamos estirando los brazos y las piernas subiendo la cintura, metiendo la cabeza entre los brazos. Mira hacia tu ombligo.
- Inhala llevando un pie adelante y doblándote como una pinza, exhala llevando el otro pie adelante.
- Inhala subiendo las manos palma contra palma hacia el cielo y mirándote los pulgares. Exhala llevando las manos al corazón.
- Luego, realizaremos movimientos circulares con cada extremidad del cuerpo. Finalmente respiramos cinco veces profundamente y nos sentaremos en un círculo.

Adaptado de “Yoga para niños”:

| | | |
|--|---|--|
| | https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI y Actividad “¡Qué Tranquilidad” de Educación Emocional – Programa para niños de 3 a 6 años (GROP, 2003). | |
|--|---|--|

| ACTIVIDAD 8: “¿Por qué reímos?” | | |
|--|---|--|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓ Experimentar estrategias que nos ayuden a sentirnos mejor.</p> <p>✓ Expresar las propias emociones vividas relacionándome con mis compañeros.</p> | <p>La maestra dividirá el grupo en dos, asignando un número a cada uno.</p> <p>Los niños se echarán en un ambiente amplio en el piso. Entonces, la maestra relatará una adivinanza como la siguiente:</p> <p style="text-align: center;">“Me hacen reír, me causan placer, si bien me las haces, me las deajo hacer... ¿Qué son?”</p> <p>(http://lasadivinizas.com/content/me-hacen-re%C3%ADr-me-causan-placer-si-bien-me-las-haces-me-las-dejo-hacer)</p> <p>Los niños adivinarán y la maestra indicará que los niños que tengan el número “uno” de las parejas le hagan cosquillas al otro, y así sucesivamente hasta que todos hayan participado en los dos papeles (los que hacen cosquillas y los que se dejan hacer).</p> <p>Luego, los niños realizarán un dibujo sobre lo que más les gustó de la actividad y explicarán su dibujo frente a todos sus compañeros.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio - Cartulinas - Lápices - Colores |

RECOMENDACIONES:

- En lugar de trabajar con una adivinanza, se pueden usar canciones o historias cortas.

| ACTIVIDAD 9: “Para trabajar emociones como reír, tristeza y enfado.” | | |
|--|--|--|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Imitar y cantar una canción a manera de estrategia emocional. ✓ Dibujar la expresión facial correspondiente a cada estrofa de la canción. | <p>Se indicará al grupo que se sienten en semicírculo y la maestra les enseñará la canción “Cuando tengas muchas ganas de reír...”.</p> <p>Cambiando la emoción y expresión corporal de acuerdo a la estrofa.</p> <p>Los niños deberán completar las expresiones faciales que estén al lado de cada estrofa de acuerdo a ello.</p> <p>Finalmente, cantarán todos juntos realizando los movimientos corporales faciales, y la maestra preguntará a manera de reflexión:</p> <p>¿Qué pasa cuando tenemos muchas ganas de reír?</p> <p>¿Qué hacemos usualmente para dejar de sentir tristeza?</p> <p>Los niños comentarán sus soluciones frente a diferentes emociones mencionadas en la canción.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio y silencioso. |
| ACTIVIDAD 10: “Fórmula mágica para la tristeza” | | |
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer situaciones que nos causan tristeza. ✓ Descubrir formas de canalizar las | <p>Los niños se pararán en semicírculo o delante de sus sillas y cada vez que escuchen “feliz”, “Triste” y otra emoción deben dar una vuelta en su sitio.</p> <p>Entonces se les contará una historia:</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Historia - Personaje Chéfsita u otro conocido |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| <p>emociones desagradables.</p> | <p>1. “Chefstia, nuestra amiguita gusanita, no siempre está feliz; hay cosas que la ponen triste y su cara se muestra diferente. Chefsita se entristece cuando se rompe algún juguete, cuando no le compran caramelos o cuando nadie quiere jugar con él.”</p> <p>Chefista pregunta ¿cuándo ustedes se ponen tristes?</p> <p>2. Chefsita comenta que su abuelo le enseñó una fórmulas mágicas para desaparecer la tristeza cuando sucedan las cosas que ha contado. Éstas le ayudan a sentirse mejor y de nuevo aparece su sonrisa.</p> <p>FÓRMULAS MÁGICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando se le rompe algún juguete se dice a sí misma que pronto tendrá uno nuevo y que lo cuidará más - Cuando no le compran caramelos se pone triste, pero sus padres le dicen que si come tantos caramelos le pueden hacer daño a la barriguita - Cuando nadie quiere jugar con ella se lo dice a su maestro y le ayuda diciendo que pronto jugarán con ella si se muestra un poco más amable con sus amigos - En especial, Chefsita indica que lo más importante es que expliquemos qué nos pasa a las | <p>por los niños</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de soporte visual |
|---------------------------------|---|---|

| | <p>personas que más queremos y ello nos ayudará a sentirnos mejor.</p> <p>Chefsita pregunta a los niños si ellos también podrían hacerlo.</p> <p>En el caso los niños mencionen situaciones que no hayan sido mencionadas se puede hacer una representación con chefsita y otros personajes conocidos por los niños.</p> <p>Fuente: adaptado de GROP (2003).</p> | |
|---|---|--|
| <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>Esta actividad también se puede realizar luego de que ha sucedido algo parecido en el salón.</p> | | |
| <p>ACTIVIDAD 11: “El quita enfado”</p> | | |
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓ Reconocer situaciones que nos hagan sentir enfadados</p> <p>✓ Descubrir estrategias para canalizar las emociones poco agradables</p> | <p>Los niños deben sentarse en semicírculo y la maestra entrará vestida de niña u otro personaje conocido por los niños.</p> <p>El personaje, por ejemplo, Sheyla entrará caminando muy molesta y les contará porqué está molesta. Les preguntará si ellos saben alguna estrategia para desfogar su molestia. En caso los niños no respondan nada, Sheyla tendrá que recordar que su tía Pepita un día le dijo que podía pedir permiso para salir un momento respirar y volvería a entrar más calmado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El tío Jorgito le dijo que cuando no es primera en la fila puede decirse a sí misma que no pasa nada, porque lo más importante es que esté en la fila lo que quiere decir que se ha portado muy bien. - La tía Marita le contó que cuando le rompen dibujos le puede decir a su maestro que le diga | <ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio - Disfraz de personaje |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>a la persona que se lo rompió que se siente enojada y que no le gusta que le hagan eso. Luego, la persona le pedirá disculpas y de nuevo serán amigos.</p> <p>- Su mamá le dijo que cuando le pegan debe decírselo a su maestro o sino debe hablar con la persona que lo hizo, debe decirle que está muy enfadada con ella, y que no le gusta que le hagan eso. Luego, le pedirá disculpas y de nuevo serán amigas.</p> <p>Finalmente, Sheyla explicará que lo más importante es decir, a las personas que más queremos, cómo nos sentimos y por qué. Ello nos ayudará a sentirnos mejor. Y les preguntará si ellos podrían hacerlo también.</p> <p>Y los niños pueden hacer algunos ejercicios, pues ello también ayuda a regular nuestras emociones como la de enfado.</p> | |
|--|---|--|

RECOMENDACIONES:

- Esta actividad también puede partir de situaciones vividas por ellos mismos.
- También se puede añadir realizar dibujos por lo que uno se enfadó y utilizar las caras enfadadas en el cartel grande mencionado en la actividad “Permanentes 1”.

ACTIVIDAD 12: “El Antisusto”

| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
|--|--|-------------------------|
| <p>✓ Reconocer situaciones que nos asusten</p> <p>✓ Conocer o compartir estrategias para canalizar las emociones</p> | <p>En el caso del susto se puede trabajar de la misma manera, pero se reemplazará por las siguientes estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando ven algún animalito pequeño que les asusta como las arañas ya no tienen miedo, porque llamamos a algún adulto para que nos ayude a sacarla. - Cuando vemos una película de miedo | <p>- Espacio amplio</p> |

| | | |
|---------------|---|--|
| desagradables | <p>les asusta un poco, pero saben que no es verdad, que son solo películas.</p> <p>- Y siempre lo más importante es que expliquemos qué sentimos a las personas que más queremos. Ello nos ayudará a sentirnos mejor.</p> | |
|---------------|---|--|

| ACTIVIDAD 13: “Permanentes 2: ¿Cuándo participaré yo?” | | |
|---|---|---|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓Motivar la tolerancia a esperar el turno para participar</p> <p>✓Respetar el turno de los demás</p> <p>✓Fomentar el respeto por los demás</p> | <p>La maestra tendrá un cartel con los nombres o fotos de todos los niños a una altura apropiada. Cada vez que un niño participe en clase, ya sea respondiendo una pregunta, contando alguna historia o lo que hizo el fin de semana marcará con un check o una carita feliz al costado de su nombre.</p> <p>De esta manera al momento que la maestra busque alguien que participe y una niña o niño quiera volver a hacerlo todos deberán tener la misma cantidad de checks para poder repetir en participación.</p> | <p>- Cartel grande con sus nombres o fotos</p> <p>- Forrado con contac para poder marcar y borrar para el día siguiente</p> |
| <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>Esta actividad se puede incluir en cualquier momento del día con los niños.</p> | | |

| ACTIVIDAD 14: “Organizando las responsabilidades” | | |
|--|--|-----------------|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓Aprendo a respetar el</p> | <p>La maestra tendrá un cartel con</p> | <p>- Cartel</p> |

| | | |
|--|--|--|
| turno de los demás ✓ Fomentar la tolerancia | cuatro responsabilidades principales del aula como: <ul style="list-style-type: none"> - Repartir hojas - Repartir lápices - Repartir loncheras - Repartir individuales Los nombres de los responsables se pondrán debajo de cada una. Los responsables rotarán cada semana. | - Imágenes claras sobre la responsabilidad - Nombres de los niños |
| RECOMENDACIONES: <ul style="list-style-type: none"> - En caso el niño no ha asistido puede realizar la responsabilidad el niño que se sienta al costado de este. | | |

ACTIVIDAD 15: “Cuaderno viajero”

| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
|--|--|--|
| ✓ Fomentar la tolerancia ✓ Motivar el esfuerzo por mejorar en nuestro trabajo del día a día | <p>El salón tendrá una mascota y le pondrán un nombre a inicio de año, puede ser de acuerdo al nombre del salón o los gustos de los niños.</p> <p>La maestra indicará que la mascota tiene muchas ganas de ir a compartir un fin de semana con cada uno de ellos, pero para eso necesita que cumplan un acuerdo el cual será esforzarse al máximo cada semana por cumplir todas las reglas del aula.</p> <p>La mascota conversará con los niños todos los viernes e indicará mediante una adivinanza sobre todo lo que ha logrado ese niño durante la semana y dirá el niño que se lleva no solo a la mascota sino también el cuaderno viajero, en el cual pondrá su nombre de manera creativa en la primera página, en la segunda pegará fotos sobre todo lo que hizo con la mascota el fin de semana, y en la tercera página escribirá todo lo</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Un cuaderno forrado de manera creativa - Dentro del cuaderno deben estar las instrucciones claras para los padres - La maestra puede empezar y dárselo al siguiente niño a manera de ejemplo |

| | | |
|---|--|---|
| | que hizo con la ayuda de un adulto. El cuaderno y la mascota irán de casa en casa cada fin de semana devolviéndolo el lunes o martes. | - La mascota puede ser un peluche o un títere |
| RECOMENDACIONES: - Lo más importante en esta actividad es que los niños se esfuercen y se use como refuerzo positivo en cuanto a sus debilidades. | | |

| ACTIVIDAD 16: "Permanentes 3: El menú del día" | | |
|--|---|---|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| ✓ Fomentar la organización de las actividades del día ✓ Motivar la tolerancia | <p>Para esta actividad se necesita tener todo el material listo antes de trabajar con los niños y un espacio en el que podamos poner como una lista de cosas.</p> <p>Cada día al empezar se realizará el orden de todo lo que nos toca realizar ese día.</p> <p>Así podemos hacer checklist cada vez que algún niño nos pregunte cuándo nos toca recreo, psicomotricidad u hora de ir a casa. La maestra pone un check al costado de cada actividad si ya ha sido realizada y pone un puntito al lado de la que aún están haciendo.</p> <p>También se puede invitar a los niños a hacer el checklist.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Un cartel que indique "Menú del Día" - Carteles de todos los momentos importantes del día, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Llego y saco mi agenda ○ Juego libre ○ Momento de permanentes ○ Lavarse las manos ○ Hora de lonchera ○ Hora del cuento ○ Hora de recreo ○ Psicomotricidad ○ Cómputo ○ Español ○ Inglés ○ Música ○ Hora de ir a casa |

| ACTIVIDAD 17: “Veo Veo ¿Me veo?” | | |
|--|--|--|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓ Describir dos cualidades de uno mismo</p> <p>✓ Valorar nuestras propias cualidades personales</p> | <p>La maestra organizará a los niños en parejas uno de los niños será el espejo y el otro será el maniquí. Entonces los espejos cerrarán las cortinas (pestañas) y los maniquís se pondrán en una posición utilizando los brazos y piernas.</p> <p>La maestra contará 1, 2, 3 y los espejos abrirán las cortinas y deben ponerse en la misma posición en ocho segundos.</p> <p>La maestra pasará pareja por pareja con un espejo grande y les preguntará si se ven exactamente iguales. Entonces irán sentándose las parejas que se muevan o que no estén iguales. La maestra hará las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Están en posiciones iguales? - Su pelo es de color y forma iguales? - ¿sus ojos? <p>Cada uno se mirará al espejo e indicará sus características físicas.</p> <p>Luego realizarán un dibujo de ellos en una cartulina grande.</p> <p>Se sentarán en semicírculo y compartirán su dibujo mencionando dos cualidades.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio con espejo amplio - Espejo largo movable - Cartulinas blancas - Lápices - Colores |

| ACTIVIDAD 18: “Tertulia literaria” | | |
|---|------------|------------|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| | | |

| | | |
|--|---|---|
| <p>✓ Identificar cómo se siente el personaje del cuento narrado por la maestra</p> <p>✓ Describir las cualidades de uno mismo</p> <p>✓ Valorar las cualidades de los demás</p> | <p>La maestra empezará la actividad cambiando de sitio a los niños con el juego “ensalada de frutas” en el cual deben cambiarse de sitio antes de que la maestra voltee.</p> <p>Los niños se sentarán en semicírculo con cojines o sillas. La maestra les indicará que les contará el cuento sobre un animalito y deben adivinar cuál es por medio de mímicas que imitarán de la maestra (primero agachándose, agita las alas y dice cuack cuack cuack).</p> <p>Luego de contar la historia del “Patito feo”, hará preguntas y cada niño por participación hará un movimiento y todos deben imitarlo.</p> <p>Luego, reflexionarán acerca de ellos mismos y de cómo ven a los demás a través de un trabajo individual y grupal.</p> <p>Cuento “El Patito Feo”: VER EN ANEXO 4.</p> <p>Las preguntas luego de relatar el cuento pueden ser las siguientes:</p> <p>¿Qué le gustaba hacer al patito?</p> <p>¿Cómo se sentía cuando le llamaban patito feo?</p> <p>¿Qué buscaba nuestro amigo?</p> <p>¿Qué aves le gustaban?</p> <p>¿Cómo se vio en el espejo del agua?</p> <p>¿Nuestro amigo acaba siendo feliz?</p> <p>¿Encontró una familia que lo quería?</p> <p>Los niños utilizarán los dibujos que hicieron en la actividad “Veo veo ¿Me veo?” y la maestra lo pondrá en el centro de todos y los que deseen participar dirán lo que les gusta de cada uno.</p> | <p>- Espacio amplio</p> <p>- Trabajo de actividad anterior</p> <p>- Cuento adaptado</p> |
| <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>- Otro cuento que también se puede adaptar es “Happy Feet”.</p> | | |

- Si se puede trabajar con ayuda de los padres sería más provechoso para los niños. Los padres le podrían escribir una carta diciendo las cosas que le gustan de su hijo, así como a las personas que lo quieren. Para los niños es de suma importancia la participación de sus padres en la formación de su autoestima.

| ACTIVIDAD 19: “Mi semana especial” | | |
|---|---|--|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓Expresar las cualidades positivas y negativas del niño protagonista con la ayuda de la familia</p> <p>✓Valorar las propias virtudes y considerar aspectos a modificar</p> | <p>La maestra tendrá una cajita mágica con las fotos de todos los niños y uno de ellos sacará una foto sin ver, el niño que salga tendrá una semana especial totalmente dedicada para él.</p> <p>Cada día de la semana deberá realizar actividades trabajadas en casa o con asistencia de los padres de ser posible.</p> <p><u>Lunes:</u> Todos le cantarán la canción “Somos especiales” de Barney (ver en anexo 5).</p> <p>Mostrará con fotos lo que más le gusta hacer con su familia.</p> <p><u>Martes:</u> llevará su juguete favorito, lo describirá y mostrará en casa.</p> <p><u>Miércoles:</u> preparará un talento y lo presentará a la clase.</p> <p><u>Jueves:</u> asistirá el papá, mamá o ambos a realizar una actividad con el grupo (leer su cuento favorito, contar sobre qué hace en su trabajo o leer una carta sobre lo que más le gusta de su hijo).</p> <p><u>Viernes:</u> El niño especial de la</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Cajita mágica con hueco - Fotos de todos los niños - Corona o medalla que indique que es el niño especial de la semana |

| | | |
|--|--|--|
| | semana traerá algo para compartir y su álbum familiar para mostrar a sus compañeros. | |
|--|--|--|

| ACTIVIDAD 20: “¿Te he visto antes?” | | |
|--|---|--|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| ✓Expresar qué aspectos nos gustan de alguno de nuestros compañeros de clase. | La maestra organizará un circuito con implementos de psicomotricidad. Cada niño deberá pasar por el circuito y le entregará su foto a uno de sus compañeros. Primero sentados en semicírculo comentarán una cualidad del compañero de la foto que les tocó. Segundo, cada compañero pondrá la foto que le tocó en una cartulina con una estrella alrededor y en cada uno de los brazos de la estrella deberán dibujar las cualidades que han notado en sus compañeros. La maestra luego debe escribirla al costado. Finalmente, pasarán nuevamente por el circuito y entregarán la cartulina con la foto y cualidades al niño que corresponde y le darán un abrazo. | <ul style="list-style-type: none"> - Fotos de los niños - Material de psicomotricidad como aros, cojines, saltarines, escaleras, etc. - Cartulina con estrella grande al medio - Lápices y colores |

| ACTIVIDAD 21: “El león y el ratón se necesitan” | | |
|--|------------|------------|
| Objetivos de la | Desarrollo | Materiales |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| actividad: | | |
| <p>✓ Identificar cómo se sienten los protagonistas de nuestra historia</p> <p>✓ Valorar las cualidades de los demás</p> | <p>Los niños se sentarán en semicírculo y la maestra les contará una historia, pero cada vez que diga león, ratón, gracias se pararán y darán un brinco repitiendo la palabra. Cuento “El león y el ratón”: Ver en anexo 6.</p> <p>Luego de contar el cuento la maestra tendrá una cajita mágica y cada niño sacará un papelito con una pregunta y una acción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo es el ratón? – tres saltos - ¿Cómo es el león?- una vuelta al salón - ¿Por qué el león deja marchar al ratón?-abrazo a un amigo - El león cree que el ratón no puede ayudarlo. ¿Por qué? – invita a los demás a darse un abrazo grupal - ¿Cómo ayuda el ratón al león? – rueda tres veces en el piso - ¿Qué piensa el león del ratón? – da los cinco a tres compañeros - ¿Cómo acaba la historia? – da una indicación de movimiento a todos - ¿El león quiere al ratón? ¿Por qué? – has una estatua y todos deben seguirte - ¿Quiénes son nuestros amigos? ¿Por qué? – da tres palmadas y un salto - ¿tus amigos te quieren mucho? – abrazo grupal - ¿Qué cosa les gusta hacer a tus amigos? – choca los cinco a cuatro amigos | <ul style="list-style-type: none"> - Caja mágica - Historia adaptada - Preguntas en papelitos cortados con imagen de la acción |
| <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>Se recomienda trabajar en dos sesiones.</p> | | |

| ACTIVIDAD 22: “El primero de la fila” | | |
|--|--------------------------------------|------------------|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| ✓ Reconocer los | La maestra dividirá el grupo en dos. | - Espacio grande |

| | | |
|---|--|--|
| <p>sentimientos de los demás en un conflicto</p> <p>✓Manifiestar una actitud positiva para la resolución de problemas cotidianos</p> | <p>Primero dramatizará la historia a contar el primer grupo y el otro se sentará a observar. Luego será de manera inversa.</p> <p>La maestra empezará a relatar la historia “El hada de la fila” (ver en anexo 7) y los personajes asignados a los niños irán realizando la historia.</p> <p>Finalmente, los niños comentarán lo que más les gustó de la historia.</p> | <p>- Material para dramatizar</p> <p>- Historia adaptada</p> |
| <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>Esta actividad se completará con la actividad 23 “Las reglas de oro”.</p> <p>Será necesario tomar fotos de los niños en acción para la siguiente actividad.</p> | | |

| ACTIVIDAD 23: “Las reglas de oro” | | |
|---|---|---|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓Incentivar el desarrollo de habilidades de relación, expresividad, sensibilidad y convivencia</p> <p>✓Motivar actitud positiva en la resolución de problemas cotidianos</p> | <p>La maestra les mostrará las fotos sobre la actividad anterior, y cada vez que se vean en las fotos se pararán y darán una vuelta al semicírculo.</p> <p>Se les preguntará qué ven en las fotos respecto a los sucesos. Sacarán una pregunta junto a una acción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué le pasó al personaje principal? – tres saltos - ¿Cómo se debe sentir?- una vuelta al salón - ¿Tú te enfadas si no eres el primero de la fila?-abraza a un amigo - ¿Siempre eres el primero de la fila? – invita a los demás a darse un abrazo grupal | <ul style="list-style-type: none"> - Fotos de la historia - Preguntas en papeles - Caja mágica - Papeles en blanco - Lápices y colores |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>- ¿Qué le podemos decir al personaje principal para que no se enfade y no se ponga triste? – rueda tres veces en el piso</p> <p>Luego se les mostrará la foto en que se soluciona el problema. Harán comentarios al respecto. Cada niño debe mencionar una regla al hacer una fila, realizarán un dibujo y lo pegarán en la pared cerca a la puerta donde hacen la fila.</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>Los dibujos deben ser claro, si aún no dibujan se les puede brindar imágenes impresas para colorear.</p> <p>Se puede hacer una lista de los nombres de los niños y cada día irá rotando el niño que irá primero en la fila.</p> | | |

| ACTIVIDAD 24: “Se rompió y ¿ahora qué hago?” | | |
|--|---|---|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓ Incentivar el desarrollo de habilidades de relación, expresividad, sensibilidad y ayuda a los demás</p> <p>✓ Motivar actitudes positivas en la resolución de problemas cotidianos</p> | <p>La maestra organizará a los niños para primero realizar algunos títeres de dedo con personajes como: libro, niño o niña, hoja rota.</p> <p>La maestra les contará la historia y ellos deben dramatizarla con sus títeres en grupos y hallar una solución al problema de su personaje “Carlita”, quien estaba viendo un libro con su compañero Luis y de pronto se le rompió una hoja sin querer, ella estaba muy preocupada y no sabía qué hacer....los niños la ayudaron a solucionar el problema llamando a la</p> | <p>- Títeres de dedo en papel pegados en cartulina</p> <p>- Bolsa mágica</p> <p>- Preguntas en papelitos con acciones en dibujo</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>maestra y lo solucionan juntas.</p> <p>Luego, con ayuda de la bolsita mágica buscarán un papelito, responderán una pregunta y realizarán la acción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué ha hecho Carlita para solucionar su problema? – tres saltos - ¿Qué crees que siente Carlita?- una vuelta al salón - ¿Tú habrás hecho lo mismo?- abraza a un amigo | |
| <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>Si se puede completar la actividad con pequeños teatrines sería mejor.</p> | | |

| ACTIVIDAD 25: “Quiero jugar con ellos, pero no sé cómo” | | |
|---|--|---|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar habilidades de socialización, relación, expresividad y sensibilidad hacia los demás ✓ Incentivar una actitud positiva de aprecio a los demás | <p>La maestra marcará en el piso con masking tape de color un camino para llegar a la pizarra y pondrá algunos obstáculos.</p> <p>Cada niño por turnos saldrá a participar y al llegar a la pizarra indicarán qué hacen cuando quieren jugar con alguien si hacen una pregunta o sonrín.</p> <p>Luego les contará la maestra de manera corta que a Chefsita el otro día su amigo Pablo le dijo que no quería jugar con ella.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Masking tape de color - Obstáculos - Papelógrafos para anotar las soluciones de los niños |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>La maestra invitará a los niños a pasar por el camino de masking tape e indicar soluciones para que Chefsita se sienta mejor.</p> <p>Luego, se les mencionará otras soluciones que le contó su tía Petronila:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comentarle que otro día quizás el quiera jugar con ella y ella e podría decir que no y tampoco le gustaría - El ser simpático con los amigos nos ayudará a tener más amigos. | |
|--|--|--|

ACTIVIDAD 26: “Yo lo agarré primero”

| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer los propios sentimientos ✓ Reconocer los sentimientos de los demás ✓ Identificar la solución más idónea para la resolución del conflicto planeado | <p>Se les mostrará una pelota y diez palitroques. Se les enseñará cómo se juega al bowling o bien alguno de ellos puede explicárselo a los demás. Solo se agregará una regla que solo el niño que derrumbe todos los palitroques podrá ver la imagen que está debajo. Cada imagen se irá pegando en la pizarra para ver de qué se trata.</p> <p>Los niños tendrán que describir cada imagen sobre lo que está sucediendo. Las imágenes deben ser</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Imágenes sobre una situación de juguetes y niños - Palitroques y bola de bowling |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>referenciales a niños jugando y otros niños agarrando el juguete que ellos quieren.</p> <p>Los niños pondrán en orden a los palitroques cada imagen y pensarán en las siguientes preguntas y responderán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué le ha pasado al personaje? - ¿Cómo se debe sentir? - ¿Hizo bien el otro niño en coger el juguete del otro niño? - ¿Cómo te sentirías tú? <p>Volverán a jugar y descubrirán las imágenes con diferentes soluciones y las describirán y comentarán sobre ellas.</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>Se recomienda tomar en cuenta las soluciones que indiquen los niños desde su propia creatividad.</p> | | |

| ACTIVIDAD 27: “Nuestro día a día” | | |
|---|--|--|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar una situación conflictiva ✓ Expresar posibles soluciones que favorezcan un buen clima de relación, cooperación y ayuda a los demás | <p>Los niños en esta oportunidad dibujarán una situación de conflicto que hayan experimentado en dos escenas.</p> <p>Lo mostrarán a la clase y jugarán bowling nuevamente para que los demás vean sus experiencias.</p> <p>Compartirán en grupos qué solución darían a la situación vivida por su compañera.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Materiales para jugar bowling - Cartulinas - Colores y lápices |

ACTIVIDAD 28: “¿Me gusta?”

| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
|--|--|--|
| <p>✓ Reconocer diferentes situaciones agradables u desagradables de la vida cotidiana</p> <p>✓ Expresar mediante símbolos situaciones agradables y desagradables</p> | <p>La maestra empezará relatándoles con ayuda de ellos todo lo que hacemos en casa para ir al colegio.</p> <p>Se echarán en el piso y poco a poco irán reconociendo todo lo que hacen como despertarse muy temprano, lavarse la cara o bañarse, cambiarse, tomar desayuno, lavarse los dientes, dar un besito a mamá, agarrar la mochila y lonchera subir al auto e ir al colegio, llegamos al colegio y todos nos saludamos (los niños harán todo en mímicas en el piso).</p> <p>Entonces los niños se sentarán en semicírculo y la maestra les comentará que cuando Chefsita empezó a ir al colegio no le gustaba despertarse tan temprano, y es que a veces hacemos cosas que no nos gustan tanto, pero le encantaba ir a jugar con sus compañeros y trabajar con ténpera, entonces finalmente lo hacía con mucho esfuerzo.</p> <p>La maestra explicará que hay cosas que nos gusta hacer y otras que no.</p> <p>Cada niño dibujará algo que le gusta y otra cosa que no le gusta de ir al colegio.</p> <p>La maestra pegará los dibujos en dos</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Hojas en blanco - Carteles partido en dos una con carita feliz otra con carita triste |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>carteles diferenciando lo que les gustan con una carita feliz y lo que no les gusta con una carita triste.</p> <p>Se les preguntará por qué creen que no les gusta, pues a veces haremos cosas que nos gustan y otra que no, pero lo mejor es buscarle la parte positiva de las cosas. Ellos empezarán a dar ideas sobre cómo pueden ver algo positiva en cada situación dibujada en la carita triste.</p> | |
| <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>En el caso tengamos un grupo numeroso se puede repartir en dos sesiones.</p> | | |

| ACTIVIDAD 29: "Creando mi colegio" | | |
|---|--|--|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓ Reconocer los propios sentimientos hacia el colegio</p> <p>✓ Expresar los sentimientos que surgen hacia el colegio</p> <p>✓ Valorar el colegio de forma positiva</p> | <p>Los niños traerán a la clase material reciclado como cajitas de cartón, vasos, cajas medianas, etc.</p> <p>Se les preguntará cómo es el colegio y qué es lo que les gusta de ir al colegio.</p> <p>Cada niño escogerá su juego favorito y lo dirigirá.</p> <p>Luego haremos nuestro colegio con todo el material.</p> | <p>- Material reciclado</p> <p>- Pegamento</p> <p>- Cinta adhesiva</p> <p>- Témperas</p> |

| ACTIVIDAD 30: "Gorros de colores" | | |
|--|--|----------------------------|
| Objetivos de la actividad: | Desarrollo | Materiales |
| <p>✓ Reconocer situaciones</p> | <p>La maestra mostrará a los niños unos gorros de colores. Los niños que cumplen años en los</p> | <p>- Gorros de colores</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>agradables y desagradables para las personas</p> <p>✓Manifiestar una actitud positiva en las interrelaciones con los demás</p> | <p>cuatro primeros meses del año tendrán el gorro verde. Los niños que cumplen en los cuatro meses siguientes tendrán uno rojo y uno verde. Y los que cumplen los cuatro últimos meses del año tendrán uno rojo, otro amarillo y otro verde.</p> <p>Los colores significan lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rojo: situación que puede causar molestia - Amarillo: Situación dudosa, que puede ser molesta o agradable. - Verde: situación que puede ser agradable <p>Entonces se les dará las siguientes indicaciones a los niños:</p> <p>Se contará diferentes situaciones respecto a nuestro personaje conocido Chefsita, los niños que sepan qué emoción nos causa cada situación deberá dar un salto, una vuelta y chocar los cinco con su compañero de grupo.</p> <p>Luego uno de los niños puede explicar por qué causaría esa emoción, comentar una situación que haya vivido parecida y explicar cómo se sintió.</p> <p>En cuanto a las situaciones se pueden tocar todas las trabajadas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colarse en la fila - Dejar alguna cosa a un compañero - Compartir el desayuno - Invitar a una fiesta - Traer fotos de cuando eran más pequeños - Dar las gracias cuando recibe ayuda | <p>rojo, amarillo y verde.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espacio amplio - Cuadro con la emoción gráfica de lo que significa cada color de gorro |
|---|---|--|

3.6. Recursos humanos

Se requiere la participación de la maestra del aula, del personal auxiliar y del apoyo de los directivos, así como de los padres de familia.

3.7. Monitoreo y evaluación.

Se partió de la identificación de las necesidades del grupo, se elaboró y aplicó la propuesta, cuyas actividades se evaluaron como parte de las competencias programadas en las unidades de aprendizaje.

Es importante observar el comportamiento del grupo antes de aplicar las actividades.

Se recomienda ser muy flexible, ya que es parte de la regulación emocional que ellos están adquiriendo.

Se recomienda tener listo un espacio amplio, si no se tiene se pueden arrimar mesas y sillas para ampliar el espacio libre del salón y realizar las diferentes actividades.

Algunas actividades pueden tomar más de veinte minutos, por lo que se recomienda ser flexible y partir en dos momentos la actividad.

Se recomienda empezar a aplicar las actividades luego del proceso de adaptación de los niños en el horario escolar.

Asimismo, se recomienda respetar el orden para ser aplicada. Solo las actividades para las “permanentes” o “semanales” pueden ser realizadas en cualquier momento del año.

4. Fuentes consultadas

- Ángel, A. (2007). *La educación psicomotriz (3- 8 años): movimiento, percepción, afectividad: una propuesta teórico-práctica*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional: programa para 3-6 años*. Barcelona: Editorial Praxis.
- Bisquerra, R. (2014). Conciencia emocional. *Página oficial de Rafael Bisquerra–Competencias emocionales*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/conciencia-emocional.html>
- Garber, J y Dodge, K. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gómez, S (2013). Conciencia Emocional. *Artículos de Pedagogía emocional*. Recuperado de: <http://pedagogiaemocional.wordpress.com/2013/03/26/conciencia-emocional/>
- Latorre, R (2009). *Desarrollo de la motricidad en educación infantil: consideraciones curriculares, científicas y didácticas*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Le Boulch, J (1984). *La Educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- Maquieira, L (2007). *El desarrollo emocional del niño pequeño: observar, escuchar y comprender*. México: Novedades Educativas.
- MINEDU (2015). *Rutas del Aprendizaje*. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/>
- Muñoz, A (2013). El control y regulación de las emociones. *Motivación-About*. Recuperado de <http://motivacion.about.com/od/superacion/ss/El-Control-Y-Regulacion-De-Emociones.htm>
- Ponce de León, A. (2009). *La Educación motriz para niños de 0-6 años*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria: acciones motrices y primeros aprendizajes*. Barcelona: INDE.
- Silva, J. (2013). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Scielo artículos*. Recuperado en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272005000300004
- Vayer, P (1977). *La Motricidad en el desarrollo y el comportamiento del niño*. Barcelona: Científico-Médica
- Vivas, Mireya y Gallego, Domingo (2007). *Educar Las emociones*. Mérida: Producciones Editoriales C.A.

5. Anexos

ANEXO 1 LISTA DE COTEJO

| INDICADORES | | SI | En proceso | NO |
|----------------------------------|--|----|------------|----|
| I. Conciencia emocional | 1. Reconoce sus emociones: | | | |
| | - Feliz | | | |
| | - Triste | | | |
| | - Enojado | | | |
| | - Aburrido | | | |
| II. Regulación emocional | 2. Manifiesta sus emociones a través de acciones: | | | |
| | - Correr | | | |
| | - Saltar | | | |
| | - Gritar | | | |
| | - Dibujar | | | |
| | - Verbalmente | | | |
| III. Autoestima | 3. Se valora a sí mismo: | | | |
| | - Se dibuja completo | | | |
| | - Reconoce sus habilidades | | | |
| | - Reconoce sus debilidades | | | |
| IV. Habilidades socioemocionales | 4. Usa palabras de cortesía: | | | |
| | - Por favor | | | |
| | - Permiso | | | |
| | - Gracias | | | |
| | - Saluda | | | |
| | - Se despide | | | |
| | 5. Pide integrarse al juego de otros compañeros: | | | |
| | - Haciendo una pregunta | | | |
| | - Respondiendo a algún estímulo de un compañero | | | |
| | - Causa reacciones negativas en el grupo al integrarse | | | |
| 6. Habilidades de vida | 6. Colabora con un ambiente en armonía: | | | |
| | - Recordando a sus compañeros las "Golden Rules" | | | |
| | - Siguiendo las indicaciones grupales de la profesora | | | |
| | 7. Colabora con el bienestar del aula: | | | |
| | - Cuida a sus compañeros avisando cuando están en riesgo | | | |

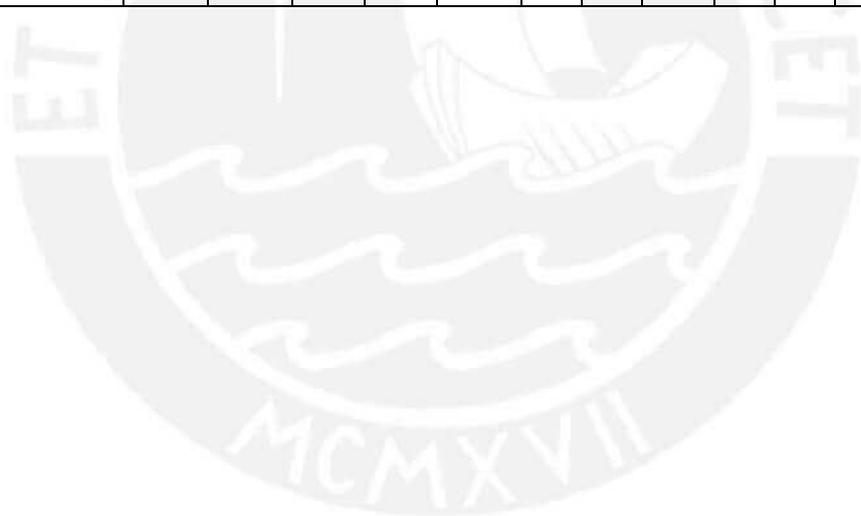
| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | - Avisa a la profesora cuando observa que algo no colabora con el bienestar del aula (niños jugando con la silla, sacando limpiapipe de las paredes, etc.) | | | |
|--|--|--|--|--|



**ANEXO 2: Registro de aplicación de los instrumentos:
Instrumento aplicado durante el primer semestre del año.**

| NIÑAS Y NIÑOS ÍTEMS | Alumno 1 | Alumno 2 | Alumno 3 | Alumno 4 | Alumno 5 | Alumno 6 | Alumno 7 | Alumno 8 | Alumno 9 | Alumno 10 | Alumno 11 | Tabulación de datos | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|---------------------|------------|----|
| | | | | | | | | | | | | SI | EN PROCESO | NO |
| 7. Manifiesta sus emociones a través de acciones: | Sí | Sí | 11 | 0 | 0 |
| - Corre | | | | | | | | | | | | | | |
| - Salta | Sí | Sí | 11 | 0 | 0 |
| - Grita | Sí | Sí | 11 | 0 | 0 |
| - Dibuja | No | No | No | No | No | Sí | No | No | No | No | Sí | 2 | 0 | 9 |
| - Verbaliza | No | No | 0 | 0 | 11 |
| - Realiza solo una expresión gestual | No | No | EP | No | No | 0 | 1 | 10 |
| 8. Se valora a sí mismo: | No | No | Sí | No | No | Sí | No | No | No | Sí | Sí | 4 | 0 | 7 |
| - Se dibuja completo | | | | | | | | | | | | | | |
| - Reconoce sus habilidades | No | No | 0 | 0 | 11 |
| - Reconoce sus debilidades | No | No | 0 | 0 | 11 |
| 9. Usa palabras de cortesía: | No | Sí | No | 1 | 0 | 10 |
| - Por favor | | | | | | | | | | | | | | |
| - Permiso | No | No | 0 | 0 | 11 |
| - Gracias | No | No | 0 | 0 | 11 |
| - Saluda | Sí | Sí | Sí | No | No | Sí | No | No | No | Sí | No | 5 | 0 | 6 |
| - Se despide | No | No | 0 | 0 | 11 |
| - Pide "por favor" el juguete que tiene otro niño. | No | No | 0 | 0 | 11 |
| 10. Pide integrarse al juego de otros compañeros: | No | No | 0 | 0 | 11 |
| - Haciendo una pregunta | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|----|
| - Respondiendo a algún estímulo de un compañero | No | 0 | 0 | 11 |
| - Causa reacciones negativas en el grupo al integrarse | Sí | No | Sí | No | Sí | No | Sí | Sí | No | Sí | Sí | Sí | 7 | 0 | 4 |
| 8. Colabora con un ambiente en armonía: | No | 0 | 0 | 11 |
| - Recordando a sus compañeros las "Golden Rules" | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Siguiendo las indicaciones grupales de la profesora | No | Sí | No | No | No | Sí | No | No | No | No | No | No | 2 | 0 | 9 |
| 9. Colabora con el bienestar del aula: | No | 0 | 0 | 11 |
| - Cuida a sus compañeros avisando cuando están en riesgo | | | | | | | | | | | | | | | |
| - Avisa a la profesora cuando observa que algo no colabora con el bienestar del aula (niños jugando con la silla, sacando limpiatipo de las paredes, etc.) | No | 0 | 0 | 11 |



ANEXO 4

CUENTO “EL PATITO FEO”

Había una vez una señora pato que guardaba fielmente sus huevos. Había puesto cinco huevos y estaba ansiosa por conocer a sus hijitos. Uno de los huevos era diferente, era grande y oscuro, pero la mamá pato no se preocupaba por ello, tan solo quería ver salir a sus patos sanos y a salvo. Un día por la mañana vio cómo se abrían los huevos. Ya habían nacido todos sus hijos menos el que estaba en el huevo grande, porque aún no se había abierto.

Mientras la mamá pato nadaba en el estanque con sus patitos, el huevo estaba intacto, no se había roto. Al cabo de dos días se abrió. Mamá pato estaba contentísima, por fin había nacido su último patito, pero este era muy diferente a los demás, era un patito grande y feo. Mamá pato lo quería igual, pero los patitos no querían demasiado a su hermano. Todos se reían de él, le picoteaban y le hacían daño. La madre pato primero lo defendía, pero poco a poco no le iba haciendo caso porque encontraba que era un pato especial. Le llamaban “Patito feo”.

Un día el pato cansado de tantas burlas y maltratos, decidió irse a buscar una nueva familia. Se fue a una granja donde vivían perros y gallinas. Al principio lo quisieron, pero más tarde se dieron cuenta de que no ponía huevos al igual que las gallinas, ni tampoco ladraba como los perros. Sin embargo, a nuestro patito le encantaba nadar, era un animal diferente a ellos y tenía que buscar a alguien que le quisiera, a su verdadera familia.

Pasó el otoño y ya llegó el invierno. Fue entonces cuando el patito a lo lejos vio volar a unas aves maravillosas, de un blanco espléndido y cuello largo. Cuando las vio quedó fascinado: eran cisnes que se iban a otros países en busca de calor. Quedó asombrado ante tal belleza elegancia.

Nuestro patito nadaba y nadaba para no quedarse helado, pues estaba todo nevado y hacía demasiado frío.

El patito no lo resistió y cayó enfermo. Un señor que se encontraba por allí recogió al patito y se lo llevó a su casa para que se recuperara. Allí lo quisieron mucho, pero él sabía que podría encontrar a aquellos inmensos cisnes que tanto le fascinaban. Llegó la primavera y cada vez nuestro patito era más grande. Sus alas eran cada vez más fuertes y podía volar y volar.

Un día pasando cerca de un estanque, vio a sus seres más queridos, aquellos cisnes. Nuestro pato tenía unas ganas inmensas de nadar con ellos, se acercó al agua se vio reflejado, era muy hermoso. Era un cisne, igual que las aves que habían en el agua. Ya era un hermoso cisne blanco que fue querido por los suyos. Él orgulloso se quedó a vivir con ellos y fue un patito muy feliz, perdón, un cisne feliz que quiso y al que quisieron muchísimo.

FIN

Fuente: Adaptación de GROUPE (2003)

ANEXO 5

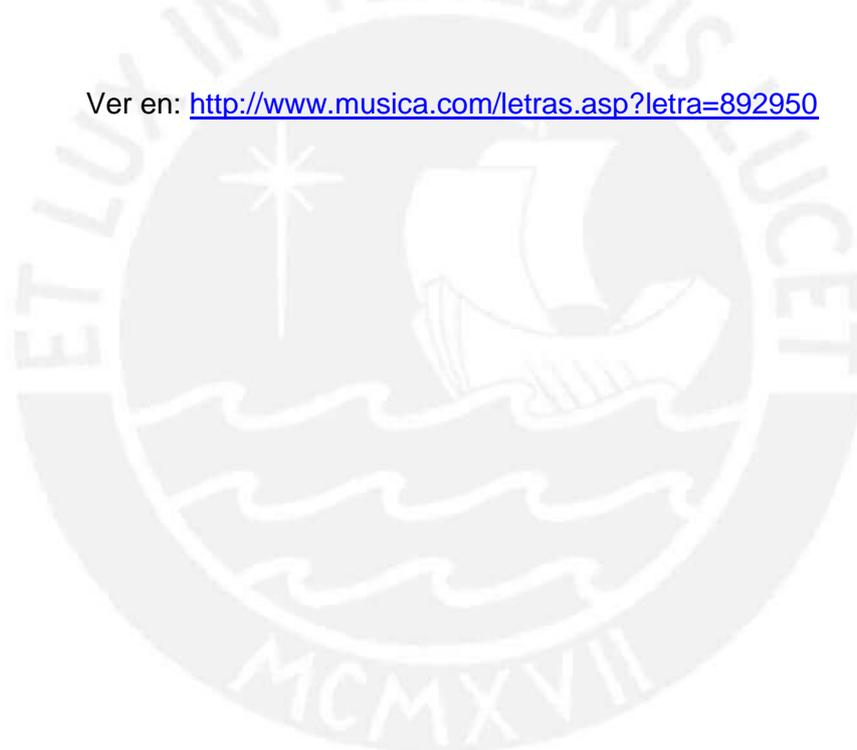
CANCIÓN “SOMOS ESPECIALES” DE BARNEY

En el mundo nadie es como tú,
porque tú eres especial,
no hay nadie que se parezca a ti
eres único en verdad

Coro:

Somos especiales, todos, de alguna manera,
cada quien con su forma de ser,
somos especiales, todos, del alguna manera,
cada quien con su forma de ser.

Ver en: <http://www.musica.com/letras.asp?letra=892950>



ANEXO 6

CUENTO EL LEÓN Y EL RATÓN

Un ratón pequeño vivía en un agujero muy oscuro. Cada día salía a dar una vuelta, le gustaba mucho jugar y correr por la hierba. Un día, cuando salía de su agujero se encontró con un león. El león tenía la boca bien abierta y sus ojos no dejaban de mirar al ratón. El ratón fue atrapado por el león y por eso nuestro ratón estaba muy asustado; tenía mucho miedo, pues el león se lo quería comer. El ratón, entre lágrimas, le dijo al león:

- Por favor señor león, déjeme marchar. Soy muy pequeño y si me comes, no estarás satisfecho. No podré correr ni jugar... sé bueno, tú que eres el rey de la selva.

El león le escuchó, le dejó la cabeza y dejó al ratón en el suelo.

- Anda, ve a jugar; ya me gustaría a mí poder hacerlo, pero debo ir a cazar. Dijo el león.
- Muchas gracias; si algún día necesitas alguna cosa me puedes llamar- Le contestó nuestro amigo el león.
- No me hagas reír; tú que eres tan pequeño ¿cómo quieres que te necesite?- le preguntó el león.

Y nuestro ratón se fue muy contento a saltar y correr por la hierba que era lo que más le gustaba.

Un día, cuando salía de su pequeño agujero, el ratón oyó unos rugidos.

¿Qué debe ser esto? Parece la voz del señor león. Sin pensárselo, fue a donde se escuchaba las voces. Cuando llegó se encontró al pobre león atrapado en una red muy gruesa. Estaba muy nervioso porque no podía salir y necesitaba ayuda.

- No tengas miedo, señor león, que yo te ayudaré- Le dijo el ratón
- ¿Tú? Si eres demasiado pequeño; vale más que te vayas antes de que lleguen los cazadores.
- De ninguna manera; déjame hacer, que yo te sacaré de aquí.

El ratón empezó a morder la cuerda, sus dientes iba deshaciendo las mallas. Tuvo mucho trabajo, pero aunque estaba cansado no dejó de morder para salvar al león. Finalmente, rompió toda la red y pudo salir el león.

- Corre señor león, ya eres libre- le dijo el ratón.

Y salió el señor león; por fin era libre.

El león estaba muy contento.

– Muchas gracias, ratón. Si no es por ti, los cazadores me habrían matado.-

- Yo también estaría muerto si tú no me hubieras dejado marchar, señor león.

A partir de entonces, el león y el ratón se hicieron muy buenos amigos. A lo mejor los podrás ver algún día juntos...

Adaptación de CROP, 2003



ANEXO 7

CUENTO EL HADA DE LA FILA

En una escuela muy cercana había unos niños que se peleaban porque querían ser los primeros de la fila. Cuando el profesor les pedía a todos que hicieran fila, José y Carlita se levantaban de la silla corriendo para ser los primeros de la fila, se pegaban, se decían palabras feas, se empujaban ... y muchas cosas más cosas que no me gustaría contar. José y Carlita siempre acababan llorando, pues se hacían mucho daño.

Un día apareció un hada y les dijo:

- ¿Por qué se pelean?

Ellos contestaron:

- Porque queremos ser los primeros de la fila.
- Estás llorando, ¿Les gusta llorar?

Y los dos contestaron que no.

- Si quieren podemos buscar una solución a este problema.

Ellos respondieron que les encantaría.

- Miren, a partir de ahora voy a poner en su clase esta lista, en ella están los nombres de todos los niños de la clase. Cada día un niño o niña, siguiendo la lista será el primero de la fila. Así, todos y todas serán primeros algunas vez.. por lo tanto, deben esperar sus días, sin tener que pelearse de nuevo. Una fila sirve para salir o entrar de forma ordenada en algún lugar; si entráramos todos de golpe, ¿verdad que no pasaríamos todos y todas por la puerta?
Pues debemos aprender a hacer fila bien y con orden, siguiendo la lista de los nombres de los niños de la clase. Cuando les toque, deben pintar un círculo ¿Qué les parece la idea?

A José y Carlita les pareció muy buena idea y colgaron la lista juntos en la puerta de la clase, así informarían cada día a quién le tocaría ser el primero o primera en la fila, y si no les tocaba a ellos, deberían saber esperar. José y Carlita volvieron a ser amigos de nuevo, su cara era alegre y sonriente.

Adaptación de CROP, 2003

ANEXO 8

Menú del día en inglés

PSICOMOTRICIDAD

TUTORIA

ENGLISH
AREAS
INTEGRATED

MUSIC

KIDS ARRIVE
FREE PLAY

LUNCH BOX
TIME

OPENING
ACTIVITIES

CLOSING
CIRCLE

PLAY TIME

WASH UP

WASH UP

BOOK TIME

CLEAN UP & PUT
AWAY THE TOYS



ANEXO 9

Responsabilidades del aula

| Classroom Helpers | | | | |
|---|---------------|--------|--|-----------------------------|
|  | chalkboards | Karen |  | lights Maria |
|  | erasers | Daniel |  | office messages Forest |
|  | trash | Amanda |  | computer equipment Blake |
|  | line leader | Jose |  | papers Shaina |
|  | animal keeper | Erin |  | plants Al |